

## **TERAPI NON FARMAKOLOGI : EFEKTIFITAS KONSUMSI MINUMAN KUNYIT DAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**

N.S Ariantini<sup>1</sup>, E. L Solehah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Keperawatan Universitas Triatma Mulya Bali

Email: sri.ariantini@triatmamulya.ac.id

### **ABSTRAK**

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 angka kejadian wanita yang mengalami nyeri haid berat cukup tinggi yaitu sebesar 90% dari angka kejadian nyeri haid di dunia.. Prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia sebesar 64,25% dimana angka kejadian pada remaja putri mencapai 60 sampai 75% mengalami nyeri haid primer, tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri haid tingkat berat. Nyeri haid diakibatkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron yang berada dalam darah, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Pengobatan non farmakologi dianggap sebagai pengobatan yang lebih aman daripada pengobatan farmakologi, yang rentan terhadap efek samping yang merugikan. Salah satu terapi non farmakologi yang dipercaya dapat mengurangi nyeri haid adalah konsumsi minuman kunyit dan Akupresur. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan terapi non farmakologi terutama konsumsi minuman kunyit dan penerapan akupresur untuk mengatasi nyeri haid yang dialami kaum remaja putri. Desain penelitian *Quasi Eksperimental Design*. Analisis Data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan menggambarkan data distribusi frekuensi dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, kemudian dilanjutkan analisis bivariat dengan uji T dan *uji wilcoxon*. Kesimpulan : Ada efektifitas pemberian minuman kunyit dan akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan surya Medika Kabupaten Buleleng tahun 2024.

**Kata kunci: Nyeri, Haid, Akupresur, Minuman, Kunyit**

### **ABSTRACT**

According to data from the *World Health Organization* (WHO) in 2016, the incidence of menstrual pain is quite high in various countries with an average incidence in adolescents of between 17 and 18 percent. The prevalence of menstrual pain in Indonesia is 64.25% where the incidence in adolescent girls reaches 60 to 75% experiencing primary menstrual pain, three-quarters of whom experience mild to severe pain and the rest experience severe menstrual pain. Menstrual pain is caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain. Non-pharmacological treatment is considered a safer treatment than pharmacological treatment, which is prone to adverse side effects. One non-pharmacological therapy that is believed to reduce menstrual pain is the consumption of turmeric drinks and acupressure. This study aims to introduce non-pharmacological therapy, especially the consumption of turmeric drinks and the application of acupressure to overcome menstrual pain experienced by adolescent girls. Research design *Quasi Experimental Design*. Data analysis in this study used univariate analysis by describing the frequency distribution data of each independent variable and dependent variable, then continued with bivariate analysis with the T test and Wilcoxon test. Conclusion: There is an effectiveness of giving turmeric drinks and acupressure on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK Kesehatan Surya Medika, Buleleng Regency in 2024.

**Keywords: Menstrual, Pain, Acupressure, Drinks, Turmeric**

## PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan nyeri yang banyak dirasakan kalangan perempuan pada saat haid dan seringkali mengganggu aktifitas sehari-hari. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 angka kejadian wanita yang mengalami nyeri haid berat cukup tinggi yaitu sebesar 90% dari angka kejadian nyeri haid di dunia. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan diberbagai negara, dimana angka kejadian nyeri haid di berbagai negara lebih dari 50% (Amilayah et all, 2023). Prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia sebesar 64,25% dimana angka kejadian pada remaja putri mencapai 60 sampai 75% mengalami nyeri haid primer, tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri haid tingkat berat (Hamdiyah 2020). Menurut Fahmiah et all (2022) dampak nyeri haid primer membuat remaja putri mengalami penurunan konsentrasi, merasa lemas, saat pelajaran berlangsung dan memilih berdiam diri di kelas.

Periode remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju remaja dan kemudian dewasa, dimana pada masa ini kesiapan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi, dan salah satu ciri adanya pematangan sistem reproduksi pada perempuan adalah mengalami fase haid pertama atau disebut manarche. Proses pematangan ini mempengaruhi aktivitas fisik, psikis dan profesional remaja putri, sehingga menstruasi harus dipahami dan ditanggapi dengan serius. Remaja putri yang mengalami nyeri haid akan mengalami gangguan konsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga membuat proses belajar maupun aktivitas lain menjadi terganggu (Irianti, 2018)

Nyeri haid bukanlah merupakan penyakit melainkan suatu gejala yang disebabkan oleh kelainan pada rongga panggul yang sering menghambat aktivitas perempuan dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari remaja usia sekolah. Nyeri haid diakibatkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron yang berada dalam darah, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Perempuan yang mengalami nyeri haid biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri haid. Prostaglandin ini mengakibatkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri pada saat haid. Remaja yang menderita kram perut saat

haid kemungkinan tidak dapat berkonsentrasi pada urusan sekolah mereka, sehingga nyeri haid harus dikelola dengan cara yang tepat agar terhindar dari efek samping.

Nyeri haid yang dialami oleh perempuan biasanya diatasi dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Tetapi terapi farmakologi untuk mengatasi nyeri haid dapat menimbulkan efek samping yang merugikan kesehatan perempuan, jika dikonsumsi dalam waktu yang panjang, sehingga perlu adanya alternatif pengobatan secara nonfarmakologi yang lebih aman untuk mengatasi nyeri haid pada remaja. Salah satu terapi non farmakologi yang dipercaya dapat mengurangi nyeri haid adalah konsumsi minuman kunyit, secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti mikroba, anti inflamasi dan dapat memmbersihkan darah.

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa curcumin, jenis alumunium magnesium, seng, zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Senyawa aktif yng terkandung dalam kunyit dapat bekerja menghambat reaksi cyloxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostagladin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumin tersebut mampu mengurangi terjadinya nyeri haid pada remaja putri (Mustikawati, 2020).

Akupresur merupakan terapi nonfarmakologi yang telah dikenal selama ribuan tahun, akupresur bekerja dengan memberikan tekanan serta pijatan untuk merangsang titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk menurunkan rasa nyeri. Manipulasi atau gerakan yang dilakukan dapat berupa mendorong, memegang, menggosok, menekan, memijat, memukul dan tindakan sederhana lain pada pada titik akupoin atau daerah tertentu ada permukaan tubuh. Penekanan yang dilakukan pada titik dapat menekan prostaglandin menurun dan mrangsang tubuh untuk menghasilkan endorphin (Fitria F dan Haqqattiba'ah, 2020).

Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipoprotein yang ditemukan pada kelenjar piyuitary. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindraan nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin.

Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan mengintruksikan system endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh. (Husaidah, 2021)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan Surya Medika di Kabupaten Buleleng pada tanggal 29 Agustus 2024, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang remaja putri, dan hasilnya 8 remaja putri mengaku mengalami nyeri haid pada hari pertama sampai hari ke tiga, bahkan sampai tidak bisa beraktivitas jika mengalami nyeri haid. Ada beberapa selain mengalami nyeri haid, mereka mengaku merasakan pusing, bahkan mual. Umumnya mereka mengatasi keluhan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri, tidur dan bahkan sampai menangis ketika mengalami nyeri haid, dan ini tentu saja mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari mereka sebagai pelajar.

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan terapi non farmakologi terutama konsumsi minuman kunyit dan penerapan akupresur untuk mengatasi nyeri haid yang dialami kaum remaja putri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik, dengan desain penelitian *Quasi Eksperimental Design*. Penelitian ini akan membandingkan kedua kelompok eksperimen yang akan diberikan test berupa pretest dan posttest. Responden akan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 sebanyak 15 responden akan diberikan tindakan akupresur dan kelompok 2 akan diberikan minuman kunyit sebanyak 15 responden. Masing-masing kelompok diberikan akupresur dan minuman kunyit pada pagi dan sore hari selama haid di hari pertama sampai hari ke dua.

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng tahun 2024, dimana jumlah sampel adalah 30 orang remaja putri yang dipilih dengan menggunakan teknik sampling berupa purposive sampling. 30 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 akan diberikan tindakan akupresur dan kelompok 2 akan diberikan minuman kunyit. Masing-masing kelompok sebanyak 15 orang remaja putri.

Analisis Data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan menggambarkan data distribusi frekuensi dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, keudian dilanjutkan analisis bivariat denga *uji T* dan *uji wilxocon*.

## HASIL

### Analisis Uivariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden sebelum di berikan akupresur

No	Rentang Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	4	26,7
2	Nyeri Sedang	7	46,7
3	Nyeri Berat	4	26,7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum diberikan tidakan akupresur sebanyak 26,7% mengalami nyeri ringan, 46,7% mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 26,7 % mengalami nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden setelah di berikan akupresur

No	Rentang Nyeri	F	%
1	Tidak Nyeri	3	20,0
2	Nyeri Ringan	9	60,0
3	Nyeri Sedang	3	20,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2. hasil pengukuran menunjukkan bahwa setelah diberikan akupresur sebanyak 20% mengatakan tidak nyeri, 60% mengalami nyeri ringan, dan 20% mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden sebelum di berikan minuman kunyit

No	Rentang Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	2	13,3
2	Nyeri Sedang	10	66,7
3	Nyeri Berat	3	20,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3. hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum diberikan minuman kunyit sebanyak 13,3% mengalami nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang dan sebanyak 20% mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden setelah di berikan minuman kunyit

No	Rentang Nyeri	F	%
1	Tidak Nyeri	7	46,7
2	Nyeri Ringan	7	46,7
3	Nyeri Sedang	1	6,7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa setelah diberikan rebusan kunyit sebanyak 46,7% tidak nyeri, 46,7% nyeri ringan, dan sebanyak 6,7% mengalami nyeri sedang.

Tabel 5. Distribusi frekuensi efektivitas pemberian akupresur terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng Tahun 2024

#### Test Statistics

Sesudah diberikan- sebelum diberikan Intervensi akupresur	
Z	-3.035 <sup>a</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)	.002

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 5. Pada *uji Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai  $p = 0,002$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng.

Tabel 6. Distribusi frekuensi efektivitas pemberian minuman kunyit terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng Tahun 2024

#### Test Statistics

Sesudah diberikan- sebelum diberikan Intervensi minuman kunyit	
Z	-3.397 <sup>a</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)	.001

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 6. Pada *uji Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai  $p = 0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pemberian minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng.

Tabel 7. Distribusi frekuensi perbedaan efektivitas akupresur & pemberian minuman kunyit terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng Tahun 2024

**Test Statistics**

Sesudah diberikan akupresur- sesudah diberikan minuman kunyit	
Z	-2.121 <sup>a</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)	.034

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 7. Pada uji Wilcoxon dapat dilihat bahwa nilai  $p = 0,034$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas akupresur dan pemberian minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng tahun 2024.

**PEMBAHASAN**

**Efektivitas pemberian akupresur terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng**

Berdasarkan tabel 5. Pada uji Wilcoxon dapat dilihat bahwa nilai  $p = 0,002$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang telah lama dikenal yaitu dengan cara memberikan penekanan atau pijatan untuk menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Akupresur adalah pengembangan dari terapi akupuntur, tetapi tidak menggunakan jarus sebagai media melainkan menggunakan jari tangan atau benda tumpul dengan tujuan merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. (Frenge, 2021).

Hasil Penelitian menunjukkan nyeri haid pada responden setelah diberikan intervensi berupa latihan akupresur dengan teknik tuina diperoleh adanya perubahan keluhan nyeri haid yang berkurang dengan hasil analisa yaitu  $p = 0,002$ . Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi tertentu dititik-titik akupoin pada tubuh disebut meridian atau garis aliran energi sebagai sebagai penurunan nyeri haid. Teknik ini dapat diimplementasikan ke dalam asuhan keperawatan komplementer sebagai

pengurangan nyeri haid pada remaja putri (Fitria F dan Haqqattiba'ah, 2020). Peneliti bersumsi selama melakukan penelitian dengan akupresur kepada remaja putri dengan menekan lokasi pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari diatas mata kaki bagian dalam, lokasi pijatan ditekan selama 30 hitungan, lokasi kedua terletak dipunggung tangan pada tonjolan tertinggi, ibu jari dan telunjuk dirapatkan, lokasi pijatan ditekan selama 30 hitungan dan lokasi yang terletak 4 jari dibawah tempurung lutut ditepi luar tulang kering, lokasi pijatan ditekan selama 30 hitungan. Akupresur dilakukan selama 2 hari dan menunggu intensitas nyeri sampai 30 menit. Responden mengaku merasakan rileks dan berkurang rasa nyeri dan merasakan intensitas nyeri haid menjadi berkurang, dan mengaku bisa melakukan aktivitas seperti biasa.

#### **Efektivitas pemberian minuman kunyit terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng**

Berdasarkan tabel 6. Pada *uji Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai  $p=0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pemberian minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng. Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan berbahan kunyit. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antipiretik dan anti inflamasi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurkumin aman dan tidak bersifat toksik bila dikonsumsi dalam batas wajar, dimana batas aman konsumsi kurkumin adalah 100mg/hari. Minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada nyeri menstruasi primer memiliki efek samping minimal dan tidak akan bahaya jika dikonsumsi sebagai suatu kebiasaan

Secara teori kandungan yang terdapat dalam kunyit adalah curcumin dan anthocyanin yang akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumin adalah dengan mengurangi influx ion kalsium kedalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid dan pholobotamins akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus. Curcumenol sebagai agen analgetik akan

menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan, sehingga mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Selama penelitian dengan memberikan minuman kunyit sebanyak 15 gram ditambah gula merah sebanyak 10 gram dan air sebanyak 400ml, kemudian direbus sampai tersisa 200ml dan diminum sebanyak 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua haid saat mengalami nyeri haid. Responden mengaku merasakan berkurangnya nyeri haid yang dialami sebelumnya, dan mereka juga merasakan lebih rileks sehingga dapat melakukan aktivitas kembali.

### **Perbedaan Efektivitas Akupresur Dan Pemberian Minuman Kunyit Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng**

Berdasarkan tabel 7. Pada *uji Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai  $p = 0,034$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas akupresur dan pemberian minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng tahun 2024. Hasil analisis data diatas menunjukkan perbedaan pemberian minuman kunyit lebih efektif dibandingkan pemberian akupresur. Pemberian minuman kunyit lebih efektif dibandingkan akupresur karena tingkat konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit sampai 1 jam, responden lebih merasakan nyeri haid lebih cepat berkurang dan merasakan lebih rileks. Kandungan curcumin pada kunyit yang mampu menghambat kontraksi uterus Curcumenol sebagai agen analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan, sehingga mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Remaja yang mengalami nyeri haid, memiliki tingkat nyeri yang yang berbeda-beda mulai yang ringan sampai yang berat. Upaya untuk menangani nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres hangat pada pinggul, perut bagian bawah, mandi air hangat dan melakukan pemijatan ringan di area nyeri. Terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri di SMK Kesehatan Surya Medika Kabupaten Buleleng sebesar 0,615 point dan kualitas nyeri 0,577 point dengan nilai  $p$  ( $\alpha < 0,05$ ). Penelitian lain mengatakan bahwa, terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri haid 2,73 point lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat terapi akupresur sebesar 0,07 point (Hasanah, 2024).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada efektifitas pemberian minuman kunyit dan akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan surya Medika Kabupaten Buleleng tahun 2024. Saran yang dapat diberikan untuk menjadi masukan kepada pihak sekolah adalah sekolah dapat menyediakan terapi non farmakologi salah satunya minuman kunyit di kantin sekolah sebagai upaya mengatasi nyeri haid pada siswa, dan menerapkan latihan tindakan pemijatan akupresur untuk membantu siswa yang mengalami nyeri haid sehingga dapat melakukan aktivitas disekolah seperti biasa tanpa adanya gangguan nyeri haid.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smp n 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Fahmiah, A.N., Huzaimah. N., Hannan. M.. (2022) Dismenorea dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Salnesia*. 3(1): 81-87. Doi: 10.36590/v3il.307
- Fenng A. (2021) Terapi Akupresur manfaat dan Teknik pengobatan. Yogyakarta Crop Circ Corp.
- Fitria F, Haqqattiba'ah A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*.;7(1):73-81.
- Hamdiyah. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu Jurnal Kesehatan*. 9(1):8-16:. 10.31314/mkl.9.1.8-16.2020
- Hasanah O. (2024). Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Riau University*; 11-11
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72-81.
- Irianti, Berliana. (2018) "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja". *Menara Ilmu*. Vol. XII, No.10. Hal: 8-13. E-ISSN 2528- 7613.
- Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28