



Pengaruh Pijat Akupresur Titik LI 4 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026

Indira Azzahra¹, Lenny Irmawaty Sirait², Marni Br Karo³

Program Studi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia

Email : ¹ indira25azzahraa@gmail.com, ² lennyirmawaty@gmail.com, ³ marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar maupun kualitas hidup. Dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan iskemia dan nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah pijat akupresur pada titik LI 4 (Hegu). Stimulasi pada titik ini dapat merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga membantu menghambat impuls nyeri dan memberikan efek relaksasi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pijat akupresur titik LI 4 terhadap penurunan dismenore pada siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah siswi kelas XI SMA Negeri 2 Karawang yang mengalami dismenore. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 33 siswi. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresur titik LI 4. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum intervensi sebesar 2,18 dan sesudah intervensi menjadi 1,06, sehingga terjadi penurunan sebesar 1,12 Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p-value = 0,000 (<0,05)

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pijat akupresur titik LI 4 terhadap penurunan dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026.

Kata Kunci : Dismenore, Akupresur, Titik LI 4

PENDAHULUAN

Kejadian dismenore pada kelompok remaja sekitar 60%-75%. Secara spesifik, prevalensi dismenore dilaporkan sebesar 72% di Swedia, 90% di Amerika Serikat, 85,6% di Kuwait, dan 64,5% di Indonesia, dengan 54,89% kasus di Indonesia tergolong dismenore berat (BRIN (Badan Riset Inovasi Nasional), 2024)

Penatalaksanaan dismenore umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis, penanganan biasanya menggunakan obat analgesik untuk menurunkan tingkat nyeri. Meskipun analgesik cukup efektif dalam meredakan keluhan, penggunaan analgesik kurang ideal apabila diterapkan sebagai solusi yang berulang dan jangka panjang berpotensi menimbulkan ketergantungan (Faozi et al., 2025).

Disamping pengobatan farmakologis, salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah pijat akupresur. Akupresur merupakan bentuk terapi tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik akupuntur menggunakan jari atau benda tumpul pada permukaan tubuh (Revianti et al., 2021; Soleha & Vika Tri Zelharsandy, 2025). Terapi akupresur mampu merangsang peningkatan produksi hormon endorfin di otak, sehingga membantu tubuh secara alami dalam mengurangi atau meredakan rasa nyeri (Safety & Suryaningsih, 2024). Salah satu teknik akupresur yang digunakan untuk meredakan nyeri dismenore adalah stimulasi pada

titik LI4 (Large Intestine 4), yaitu titik akupuntur yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk (Zein Nur et al., 2020). Akupresur memiliki sejumlah keunggulan, di antaranya risiko efek samping yang rendah, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga efektif membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi. Pada penelitian ini, titik LI4 dipilih karena terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi dalam waktu sekitar tiga jam setelah intervensi diberikan Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua) (Revianti et al., 2021).

Salah satu penelitian yang mendukung penggunaan titik LI4 (Hegu) sebagai terapi nonfarmakologis pada dismenore primer dilakukan oleh (Aksoy-Can et al., 2025) melalui desain single-blind randomized controlled trial (RCT). Dalam penelitian tersebut, titik LI4 (Hegu) digunakan sebagai salah satu titik utama akupresur bersama titik ST36 (Zusanli) dan SP6 (Sanyinjiao) pada remaja yang mengalami dismenore primer. Intervensi diberikan selama tiga siklus menstruasi dengan frekuensi dua kali sehari pada tiga hari pertama menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian akupresur, yang mencakup stimulasi titik LI4 (Hegu), secara signifikan menurunkan intensitas nyeri menstruasi, mengurangi gejala menstruasi, serta meningkatkan tingkat kenyamanan dibandingkan kelompok kontrol (*sham acupressure*). Peneliti menjelaskan bahwa stimulasi pada titik LI4 berkontribusi dalam aktivasi sistem analgesik endogen melalui pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain yang menghambat transmisi impuls nyeri, sehingga membantu mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus pada dismenore primer.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut pada populasi dan tempat penelitian yang berbeda untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas akupresur, khususnya pada titik LI4 (Hegu) sebagai intervensi tunggal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat akupresur titik LI4 (Hegu) terhadap penurunan dismenore dengan harapan dapat menambah bukti ilmiah (*evidence*) serta menjadi dasar penerapan Evidence-Based Midwifery dalam pelayanan kebidanan.

Dalam penelitian ini, peran bidan tidak hanya sebagai pemberi pelayanan, tetapi juga sebagai edukator, yaitu memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara melakukan akupresur titik LI4 secara benar; sebagai care provider, yaitu memberikan atau membimbing pelaksanaan akupresur sesuai prosedur; sebagai konselor, yaitu membantu perempuan memilih penatalaksanaan nyeri yang sesuai dengan kondisinya; serta sebagai advokat, yaitu mendorong penggunaan terapi nonfarmakologis yang aman dan berbasis bukti sebelum penggunaan obat analgesik apabila kondisi klinis memungkinkan.

Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh pijat akupresur titik LI4 terhadap penurunan dismenore pada remaja putri memiliki keterkaitan yang kuat dengan praktik kebidanan karena mendukung pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan yang aman, efektif, dan berbasis bukti ilmiah (*Evidence-Based Midwifery*). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar bagi bidan dalam memberikan edukasi dan asuhan komplementer kepada remaja putri yang mengalami dismenore (Azzahroh & Tiara Carolin, 2026).

Di sisi lain, penerapan akupresur sebagai bentuk manajemen nyeri mandiri berbasis edukasi di lingkungan institusi pendidikan masih relatif terbatas. Padahal, sekolah merupakan lingkungan strategis untuk pengembangan intervensi promotif dan preventif, khususnya dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Pemanfaatan media video tutorial sebagai sarana edukasi akupresur berpotensi meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kemampuan remaja dalam mengelola nyeri dismenore secara mandiri, praktis, dan berkelanjutan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Karawang menunjukkan bahwa ditemukan 33 remaja putri mengalami keluhan dismenore dengan variasi skala nyeri yang berdampak pada aktivitas belajar dan kenyamanan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan yang nyata dan relevan di lingkungan sekolah, serta belum terdapat upaya terstruktur yang membekali remaja dengan keterampilan manajemen nyeri nonfarmakologis secara mandiri.

Hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang mengkaji pengaruh akupresur titik LI-4 yang menggunakan media video tutorial sebagai pendekatan edukatif dalam manajemen nyeri dismenore di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya menilai perubahan intensitas nyeri, tetapi juga menekankan aspek implementasi intervensi nonfarmakologis yang adaptif dan mudah diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menerapkan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Karawang pada bulan Mei 2026. Populasi target terdiri dari siswi kelas XI yang mengalami dismenore saat menstruasi. Menggunakan teknik total sampling, didapatkan sampel sebanyak 33 siswi yang memenuhi kriteria inklusi.

Intervensi berupa pemijatan akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dilakukan pada 3 hari pertama menstruasi sebanyak 30 putaran pemijatan selama 5 menit per hari. Derajat nyeri dismenore diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) skala 0–10. Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi dan rerata) serta bivariat. Selanjutnya, analisis statistik dilakukan menggunakan uji *Dependent Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS jika data berdistribusi normal. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis bivariat akan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden pada Siswi Kelas XI di SMAN 2 Karawang Tahun 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lama Haid		
Normal (3 – 7 hari)	28	84,8
Tidak Normal (<3 hari atau >7 hari)	5	15,2
Siklus Haid		
Normal (21 – 35 hari)	33	100
Tidak Normal (<21 hari, >35 hari)	0	0
Total	33	100

Sumber data : Indira Azzahra, 2026

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data karakteristik responden dilihat dari lama haid, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki lama haid dalam kategori normal (3 – 7 hari), yaitu sebanyak 28 orang (84,8%). Sementara itu, sebagian kecil responden memiliki lama haid dalam kategori tidak normal (<3 hari atau >7 hari), yaitu sebanyak 5 orang (15,2%).

Sementara itu, berdasarkan karakteristik siklus haid, dapat diketahui bahwa seluruh responden (100%) atau sebanyak 33 orang memiliki siklus haid yang normal (21–35 hari). Sementara itu, tidak ada responden (0%) yang memiliki siklus haid tidak normal (<21 hari atau >35 hari).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Akupresur Titik LI 4 pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026

KRITERIA NYERI	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	10	30,3
Nyeri Ringan	9	27,3	13	39,4
Nyeri Sedang	11	33,3	8	24,2
Nyeri Berat	11	33,3	2	6,1
Nyeri Sangat Berat	2	6,1	0	0
Total	33	100	33	100

Sumber data : Indira Azzahra, 2026

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil analisis univariat terhadap tingkat nyeri dismenore pada responden sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) dilakukan intervensi terapi akupresur titik LI4. Data sebelum dilakukan terapi menunjukkan bahwa dari total 33 responden, tidak ada satupun responden yang berada dalam kategori tidak nyeri (0%). Responden paling banyak berada pada kategori nyeri sedang dan nyeri berat dengan jumlah yang sama, yaitu masing-masing 11 orang (33,3%), diikuti oleh responden dengan kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang (27,3%) dan responden dengan kategori nyeri sangat berat sebanyak 2 orang (6,1%). Nilai rata-rata (mean) kategori nyeri sebelum intervensi adalah sebesar 2,18.

Sementara itu, data sesudah dilakukan intervensi terapi pijat akupresur titik LI 4 menunjukkan adanya perubahan sebaran kategori nyeri yang cukup signifikan. Jumlah responden terbanyak pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 13 orang (39,4%), lalu responden yang sudah berada pada kategori tidak merasakan nyeri sama sekali sebanyak 10 orang (30,4%), responden berada pada kategori nyeri sedang menurun sebanyak 8 orang (24,2%), kategori nyeri berat berkurang menjadi hanya 2 orang (6,1%), dan sudah tidak ada lagi yang mengalami nyeri sangat berat (0%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Pijat Akupresur Titik LI 4 Terhadap Penurunan Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026

Kategori	N	Mean	SD	Std. Error Mean
Pretest	33	2,18	0,917	0,160
Posttest	33	1,06	0,899	0,157

Sumber data : Indira Azzahra, 2026

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 terhadap 33 responden, rerata nilai sebelum intervensi pijat (pretest) adalah sebesar 2,18 dengan standar deviasi 0,917 dan standard error of mean 0,160. Setelah dilakukan intervensi pijat (posttest), rerata nilai mengalami penurunan menjadi 1,06 dengan standar deviasi 0,899 serta standard error of mean 0,157. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rerata sebesar 1,12 setelah intervensi, yang secara deskriptif menggambarkan adanya kecenderungan penurunan pada variabel yang diukur dari sebelum ke sesudah tindakan pijat.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Post-pre pijat				
Negative Ranks (turun)	27	-4,724	0,000	(p<0,05)
Positive Ranks (naik)	0			
Ties (tetap)	6			
Total	33			

Sumber data : Indira Azzahra, 2026

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 33 responden, sebanyak 27 responden mengalami penurunan nyeri dismenore setelah diberikan intervensi terapi akupresur titik LI 4. Sementara, terdapat 6 responden yang tidak mengalami perubahan nyeri, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan uji statistik, diperoleh nilai Z sebesar -4,724 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga nilai signifikansi lebih kecil dari nilai alpha, maka keputusan uji statistik adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi akupresur titik LI 4 terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Karawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Pijat Akupresur Titik Large Intestine 4 (LI 4) Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 2 Karawang Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 2 Karawang memiliki lama haid dalam kategori normal (84,8%), dan seluruh responden (100%) memiliki siklus haid dalam kategori normal.
2. Frekuensi nyeri dismenore menunjukkan sebelum intervensi pijat akupresur titik LI 4 mayoritas responden mengalami dismenore skala sedang dan berat (masing-masing 33,3%), sedangkan sesudah intervensi terjadi penurunan tingkat nyeri secara dominan ke kategori nyeri ringan (39,4%) dan tidak nyeri (30,3%).
3. Hasil uji diperoleh nilai p-value 0,000 jauh lebih kecil dari nilai alpha (0,05), dengan pengukuran awal (pretest) sebelum diberikan terapi pijat akupresur, rata-rata (mean) intensitas dismenore responden sebesar 2,18, setelah dilakukan intervensi pemijatan akupresur pada titik LI 4 (posttest), rata-rata intensitas dismenore mengalami penurunan menjadi 1,06 sehingga penurunan rerata sebesar 1,12. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi akupresur titik LI 4 terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Karawang tahun 2026. Sehingga terapi pijat akupresur titik LI 4 ini dapat diaplikasikan secara mandiri ataupun diterapkan oleh bidan dalam penanganan non farmakologis nyeri dismenore pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Akupresur Titik LI 4 terhadap Penurunan Dismenore pada Siswi Kelas XI di SMAN 2 Karawang.”

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada STIKes Medistra Indonesia yang telah memberikan dukungan dalam proses pendidikan dan pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh pihak SMAN 2 Karawang yang telah memberikan izin, dukungan, dan membantu selama proses pengumpulan data penelitian.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi kelas XI SMAN 2 Karawang yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Aksoy-Can, A., Buldum, A., Abiç, A., & Vefikuluçay-Yilmaz, D. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea: a single-blind randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04965-0>
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Azzahroh, P., & Tiara Carolin, B. (2026). The Effectiveness of Acupressure Therapy on Dysmenorrhea Among Female Adolescents at SMPN 5 Jagoi Babang West Kalimantan 2025. In *March International Journal of Midwifery and Health Sciences* (Vol. 4).
- BRIN (Badan Riset Inovasi Nasional), H. (2024). *Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore*.

- Carlson, K., Nagy, H., & Khan, M. (2026). *Dysmenorrhea*.
- Danti Yubenta, D., & Rienarti Abidin, A. (2025). *PENGARUH AKUPRESUR TITIK HEGU (LI 4) TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU TAHUN 2024*.
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). *PENGARUH MENARCHE DINI, STRESS DAN PERILAKU KONSUMSI FAST-FOOD DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 01 SUKALARANG* (Vol. 2, Number 4).
- Dodiet Aditya Setyawan, I. (2021). *HIPOTESIS dan VARIABEL PENELITIAN*.
- Fadhillah, A. C. R., & Futriani, E. S. (2025). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Karawang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(5), 1858–1868. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17076>
- Faozi, B. F., Megarani Subarja, D., Suminar, C., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, I., Sebelas, U., & Sumedang, A. (2025). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise (ASE) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 1 Wado. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 114–124. <https://doi.org/10.33366/nn.v9i2>
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Lesar, I. L., Posangi, J., Rombot, D. V., & History, A. (2025). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia Factors Associated with Dysmenorrhea among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study in a Vocational High School in Indonesia Article Info ABSTRACT / ABSTRAK* (Vol. 8, Number 3). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Malika, R., Maharatu, S. T., Qamarul, U., Badaruddin, H., Kebidanan, A., & Bogor, B. (2025). *PENGARUH PEMBERIAN AKUPRESURE TITIK LI-4 (TITIK HEGU) TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA 15 PEKANBARU*. 7. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Ode Nur Syuhada, W., Wijayanegara, H., Sastramihardja, H. S., Mahwati, Y., & Sutisna, M. (2021). *Perbedaan Pengaruh Antara Akupresur pada Titik He ku (Li4) dan Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Primer pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara*.
- Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808–2095. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor>
- Safety, H., & Suryaningsih, E. K. (2024). *The Influence of Acupressure Therapy with Complementary Techniques on LI-4 Point in Alleviating Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta*. <https://jurnal.iakmikusdus.org/index.php/mjhs>
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., Tri Ningsih, W., Studi, P. D., & Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, K. (2023). *FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI DI MTS MUHAMMADIYAH 2 PALANG KABUPATEN TUBAN*. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
- Sarmanah, N., Anggraini, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2023). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency*.

- Siwi, K., Putri, F., & Faj'ri Romadhona, N. (2022). *INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS DISMENORE*.
- Soleha, M., & Vika Tri Zelharsandy, Mk. (2025). *EVEKTIFITAS TERAPI AKUPRESURE PADA TITIK SP6 DAN LI4 TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI*. www.nuansafajarcemerlang.com
- Syah Putra, A., Pisceski, N., Saputra, K., Noviard, N., & Ismawati, I. (2024). *ANALISIS FAKTOR RISIKO DISMENORE PRIMER DAN DISMENORE SEKUNDER PADA MAHASISWI* *Analysis of Risk Factors for Primary Dysmenorrhoe and Secondary Dysmenorrhoe in Students* (Vol. 34, Number 1).
- Wayan, N., Ningtyas, R., Kep, M. T., Amanupunnyo, N. A., & Kep, S. (2023). *MANAJEMEN NYERI*. www.mediapustakaindo.com
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore : Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga*.
- Zein Nur, A., Samaria, D., Profesi, M. P., Keperawatan, N., Kesehatan, I., Program, D., & Keperawatan, S. S.-1. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DALAM MENANGANI NYERI HAI DI GHAMA D'LEADER SCHOOL THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN DEALING WITH DYSMENORRHOEA AT GHAMA D'LEADER SCHOOL. In *Nursing Current* (Vol. 8, Number 2).