



**PENGARUH PEMBERIAN ACUPRESSURE TERHADAP NYERI DISMENOIRE  
PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 1 PRINGSEWU  
LOKAL PAMENANG**

Wulan Dari<sup>1</sup>, Emi Hariyati<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung  
[emihariyati784@gmail.com](mailto:emihariyati784@gmail.com)

**Abstract**

*Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by female adolescents and can interfere with daily activities. One non-pharmacological management to reduce dysmenorrhea pain is acupressure therapy. This research objective is to determine the effect of acupressure on dysmenorrhea pain among female adolescents at MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang. This research is a quantitative study using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 respondents selected through purposive sampling. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention, and the data were analyzed using the paired t-test. The results showed that the average pain score before the intervention was 5.6, which decreased to 3.65 after the intervention, with a mean difference of 1.95. The statistical test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of acupressure in reducing dysmenorrhea pain. It can be concluded that acupressure therapy is effective in reducing menstrual pain intensity and can be used as a safe and easy non-pharmacological alternative. The results of this research are expected to provide an overview and additional information for adolescents in managing dysmenorrhea using non-pharmacological techniques.*

**Keywords:** *acupressure, dysmenorrhea, female adolescents*

**Abstrak**

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore adalah terapi *acupressure*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *acupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis dengan uji *Paired t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 5,6 dan sesudah intervensi menurun menjadi 3,65 dengan selisih rata-rata 1,95. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian *acupressure* terhadap penurunan nyeri dismenore. Disimpulkan bahwa terapi *acupressure* efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman serta mudah dilakukan. Saran: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan tambahan informasi bagi remaja untuk mengatasi masalah nyeri dismenore menggunakan teknik non farmakologi.

**Kata kunci:** *acupressure, dismenore, remaja putri*

## I. PENDAHULUAN

Perubahan pada remaja bukan hanya fisik dan mental tetapi akan terjadi perubahan secara berangsur-angsur pada sistem reproduksinya. Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (menstruasi) pada wanita. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (dismenore) (Mahtiana et al., 2021).

Menurut (World Health Organization, 2022), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Sulistiyorini, 2022).

Berdasarkan data Kemenkes menyatakan bahwa prevalensi kasus dismenore di Indonesia cukup besar yaitu sebesar 64,25% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 15-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9,36% dengan tingkat dismenore ringan 49%, sedang 34% dan berat 17% yang mengakibatkan 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan 8-10% remaja putri tidak masuk sekolah (Kemenkes RI, 2023).

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung bekerja sama dengan BPS melaporkan bahwa kejadian dismenore di Lampung tercatat sebesar 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey. dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 14- 24 tahun, dimana angka kejadian dismenore tipe primer sebesar 52,61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58% dengan tingkat dismenore ringan 47%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Lampung, 2023).

Dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarche dan ditemukan pada usia 25-33 tahun. Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam

pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Dewi, 2022).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid yang berat dapat memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari, bahkan kasus dismenore yang berat pada remaja putri memaksa mereka meninggalkan atau tidak hadir sekolah (Rosyida, 2021).

Pengobatan dismenore dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus-menerus ke titik-titik tertentu pada area tubuh tertentu untuk tujuan menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan, dan kebugaran. memiliki keuntungan karena risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari dan lebih mudah dilakukan, dan memiliki efek positif pada pengurangan nyeri dan peningkatan relaksasi (Sarmanah, 2023).

Terapi akupresur merupakan terapi komplementer berasal dari Tiongkok dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupresur). Terapi akupresur pertama titik Sanyinjio (SP6) yaitu salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Kedua, titik Hegu (LI4) berada di sela antara telunjuk dan ibu jari digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan terutama menurunkan nyeri dismenore. Ketiga, titik Tai Chong (LV3) berada antara jari kaki jempol dan telunjuk, mengukur sepanjang dua jari di atas kulit yang menyatukan jari kaki pertama dan kedua, digunakan untuk mengatasi stress, sakit punggung/pinggang, tekanan darah tinggi, kram menstruasi insomnia bahkan kecemasan. Keempat, titik Sacral Points, berada di daerah sacral atau tulang sacrum membantu mengurangi rasa sakit pada saat dismenore, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan. Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorpin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri (Rifiana, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh (Marbun, 2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif

dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Penelitian lain oleh (Khotimah, 2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Penelitian (Hasanah, 2021) juga menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat

Hasil prasurvey yang dilakukan penulis di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang pada tanggal 07 Agustus 2025, didapatkan data yang menyatakan bahwa terdapat 144 remaja putri dengan rentang usia 12-15 tahun yang mengalami dismenore, peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan kepada 10 orang siswa dan didapatkan data 7 dari 10 siswa mengatakan tidak melakukan intervensi apapun jika mengalami dismenore sementara 3 orang lainnya mengatakan minum obat dari puskesmas. Berdasarkan data yang terungkap seperti di atas, bahwa dismenore masih banyak terjadi dikalangan perempuan dan merupakan hal yang sangat mengganggu aktivitas, sehingga hal tersebut diperlukan solusi untuk mengurangi intensitas nyeri tersebut salah satunya melalui akupresure pada titik sanyinjiao yang dipercaya dapat mengurangi dismenore. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian terkait penanganan dismenore pada remaja dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu *akupressure*, dengan judul pengaruh pemberian *akupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di MTsN 1.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* (Eksperimen Semu) dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat, yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian *akupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan rentang usia 12-15 tahun yang mengalami dismenore berjumlah 42 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *lemeshow*. Perhitungan menghasilkan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Pourposive Sampling*.

### Kriteria Inklusi:

- Bersedia menjadi responden (*Informed Consent*).
- Remaja putri yang mengalami dismenore primer
- Remaja putri MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang

### Kriteria Eksklusi:

- Remaja dengan penyakit kronis
- Terdiagnosis dismenore skunder
- Remaja yang tidak mau menjadi responden

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *Editing, Coding, Processing, dan Cleaning*. Analisis Univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Untuk menguji normalitas data, digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel ( $n=20$ ) kurang dari 50. Analisis Bivariat digunakan untuk menguji pengaruh intervensi edukasi terhadap tingkat pengetahuan (*pretest vs posttest*).

- Jika data berdistribusi normal, akan digunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*.
- Jika data berdistribusi tidak normal, akan digunakan uji *Wilcoxon*.

Keputusan statistik ditetapkan pada tingkat signifikansi . Jika nilai , maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *akupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1**

**Rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum pemberian *akupressure* di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang**

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max
Rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum pemberian <i>akupressure</i>	5.60	2.137	0.478	2-10

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan terapi *akupressure* pada remaja di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang adalah 5.6

**Tabel 2**

**Rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja**

**putri setelah pemberian *acupressure* di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang**

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max
Rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri setelah pemberian <i>acupressure</i>	3.65	2.300	0.514	0-8

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data rata-rata skala nyeri setelah dilakukan terapi *acupressure* pada remaja di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang adalah 3.65.

**Anlisa Bivariat**

**Tabel 4**  
**Uji Normalitas**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	N	Sig.
<b>Pre <i>Acupressure</i></b>	0.965	20	0.654
<b>Post <i>Acupressure</i></b>	0.924	20	0.120

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi pada pre test dan post test lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik *Paired t-Test*

**Tabel 5**  
**Pengaruh pemberian *acupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang**

	Mean	SD	SE	<i>P-value</i>
Pre <i>acupressure</i>	5.60	1.146	0.256	0.000
Post <i>acupressure</i>	3.65			

Hasil penelitian didapatkan hasil uji *Paired t-Test*, didapatkan nilai *p-value*= 0.000 (<0.05), yang berarti terdapat pengaruh pemberian *acupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di MTsN 1 Pringsewu Lokal Pamenang. Rata-rata skala nyeri setelah intervensi menurun dibandingkan sebelum intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 1.950 poin.

Menurut teori (Rosyida, 2022) masalah

dismenore pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi, dan sering kali disertai gejala lain seperti mual, sakit kepala, hingga pusing. Selain berdampak pada aspek fisik, dismenore juga memengaruhi kondisi psikologis remaja putri, seperti meningkatkan rasa cemas, mudah lelah, dan menurunkan motivasi belajar.

Menurut teori (Rifiana, 2023) terapi akupresur merupakan terapi komplementer berasal dari Tiongkok dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupresur). Terapi akupresur pertama titik Sanyinjio (SP6) yaitu salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Kedua, titik Hegu (LI4) berada di sela antara telunjuk dan ibu jari digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan terutama menurunkan nyeri dismenore. Ketiga, titik Tai Chong (LV3) berada antara jari kaki jempol dan telunjuk, mengukur sepanjang dua jari di atas kulit yang menyatukan jari kaki pertama dan kedua, digunakan untuk mengatasi stress, sakit punggung/pinggang, tekanan darah tinggi, kram menstruasi insomnia bahkan kecemasan. Keempat, titik Sacral Points, berada di daerah sacral atau tulang sacrum membantu mengurangi rasa sakit pada saat dismenore, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan. Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorpin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri.

Penelitian sebelumnya oleh (Marbun, 2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Penelitian lain oleh (Khotimah, 2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Penelitian (Hasanah, 2021) juga menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat.

Berdasarkan hasil penelitian tidak semua remaja memberikan respon optimal terhadap terapi acupressure karena adanya perbedaan faktor fisiologis dan psikologis yang memengaruhi persepsi nyeri. Tingginya kadar prostaglandin selama menstruasi, ketidakseimbangan hormon pada masa pubertas, serta kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau kista ovarium dapat menyebabkan nyeri tetap bertahan meskipun telah dilakukan stimulasi titik akupresur. Selain itu, ambang nyeri setiap individu yang berbeda membuat beberapa remaja tetap merasakan nyeri meskipun mekanisme pelepasan endorfin sudah distimulasi. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk rileks selama terapi juga dapat menghambat efektivitas acupressure karena meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang memperkuat persepsi nyeri.

Menurut (Martin, 2024) selain faktor fisiologis dan psikologis, teknik pelaksanaan acupressure juga sangat menentukan keberhasilan intervensi. Tekanan yang terlalu lemah, durasi yang terlalu singkat, ritme yang tidak konsisten, atau ketidaktepatan lokasi titik SP6 dan LI4 dapat menyebabkan impuls saraf tidak terstimulasi secara optimal sehingga efek analgesik tidak tercapai. Kondisi lingkungan dan gaya hidup seperti kelelahan, kurang istirahat, konsumsi makanan yang memicu inflamasi, serta paparan suhu dingin juga dapat memperkuat kontraksi uterus sehingga nyeri tidak menurun meskipun sudah dilakukan terapi. Kurangnya pengalaman atau ketidakpatuhan responden dalam mengikuti prosedur terapi turut menjadi alasan mengapa beberapa remaja tidak mengalami penurunan nyeri setelah acupressure diberikan.

Peneliti berasumsi bahwa, pemberian terapi *acupressure* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dimana setelah dilakukan *acupressure* nyeri berkurang secara bermakna. Peneliti berasumsi bahwa teknik penekanan pada titik-titik tertentu seperti SP6, LI4, LV3, dan Sacral Points mampu merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, sehingga memberikan efek relaksasi dan penurunan intensitas nyeri. Dengan demikian, terapi *acupressure* dapat dijadikan salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, serta bermanfaat dalam meningkatkan kenyamanan

dan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia G (2020) Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103.
- Aulia R.F (2018) *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A+Plus Book
- Bobak, Irene M., Deitra L. Jensen dan Shannon E. Perry (2018). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2022). Derajat Disminorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120.
- Dinkes Provinsi Lampung (2023). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Hasanah, O., Yetti, K., & Wanda, D. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Universitas Of Riau*, 3(6), 11–14
- Kemenkes RI (2023) Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif. Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja. PREPOTIF J Kesehatan
- Khotimah, H. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Obstretika Scientia*, 9(2), 761– 782.
- Lowdermilk, dkk. (2020) *Maternity & Women's Health Care*, Twelfth Edition. USA: Elsevier.
- Mahtiana, L., Rohmah, E. Y., & Widyaningrum, R. (2021). Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi (Issue 2, pp. 36–43). Stain Press Ponorogo
- Marbun & Purnamasari (2022) Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, B. (2020) Efektifitas Paket Nature Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. 6 (1)
- Ody S.H (2019) Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore

- Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39.
- Proverawati, A., & Misaroh (2019) *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rifiana Andi Julia (2023) Pengaruh Akupresur Terhadap *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 5 No 1, Februari 2023
- Rosyida, D. A. C. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (pp. 1–224). Pustaka Baru Press.
- Sarmanah (2023) Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol 9, Suppl-1, Tahun 2023
- Sinaga, E. et al. (2021) *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta : Global One.
- Sukanta (2018) Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Sulistiyorini (2022) Derajat Disminorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120.
- Supartini (2019) Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8.
- Swanjana (2019) *Metodologi Penelitian Kesehatan: Tuntunan Praktis*. Media Publish
- Turana.F (2022) *Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi* (Issue 2, pp. 36–43). Stain Press
- World Health Organization* (2021) *The Global Health. Growth. Reference Years and Contraception*.
- Yulia Herawati (2023) Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan (JKK)* Volume 12 No.2 Juli 2023