

IMPLEMENTASI TERAPI AKUPRESUR PADA TITIK SAYINJIAO (SP6), TITIK XIE HAI (SP10) DAN TITIK TAICHONG (LR3) TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN NUN PUTRI KUDUS

Ngatmini¹, Eny Pujiati², Noor Faidah³, Ambarwati⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: ngatmini0027@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan keluhan nyeri haid tanpa adanya kelainan organik yang sering dialami oleh remaja putri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta berdampak pada kualitas hidup. Penanganan dismenore secara farmakologis memang efektif, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang berfungsi merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan kontraksi otot uterus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus. Metode: Desain penelitian menggunakan pendekatan pre-eksperimen dengan model one group pretest–posttest. Sampel berjumlah 10 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, 60% responden mengalami nyeri ringan dan 40% mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan akupresur, sebanyak 10% responden tidak lagi merasakan nyeri, 80% mengalami nyeri ringan, dan hanya 10% yang masih merasakan nyeri sedang. Kesimpulan: hasil ini membuktikan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri haid melalui mekanisme stimulasi titik tubuh yang memicu pelepasan endorfin dan relaksasi otot.

Kata kunci: dismenore primer, akupresur, remaja putri

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a menstrual pain complaint that occurs without any organic abnormalities and is commonly experienced by adolescent girls. This condition can interfere with daily activities, reduce learning concentration, and affect overall quality of life. Although pharmacological treatment is effective, long-term use may cause side effects. Therefore, non-pharmacological alternatives that are safe and easy to apply are needed, one of which is acupressure therapy. Acupressure is a technique that applies pressure to specific points on the body to stimulate the release of endorphins as natural analgesics, improve blood circulation, and reduce uterine muscle contractions. This study aimed to determine the effect of acupressure therapy at the Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), and Taichong (LR3) points on the reduction of primary dysmenorrhea intensity among female students at the Nun Putri Islamic Boarding School in Kudus. Method: The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 10 respondents selected using the total sampling technique. Pain intensity was measured using the Visual Analogue Scale (VAS) before and after the intervention. The results showed that before the intervention, 60% of respondents experienced mild pain and 40% experienced moderate pain. After acupressure therapy, 10% of respondents reported no pain, 80% experienced mild pain, and only 10% still experienced moderate pain. Conclusion: These findings indicate that acupressure therapy effectively reduces the intensity of primary dysmenorrhea by stimulating specific body points that trigger endorphin release, promote relaxation, and alleviate uterine contractions.

Keywords: primary dysmenorrhea, acupressure, adolescent girls

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan kematangan organ reproduksi. Perubahan ini mencakup munculnya ciri-ciri seksual sekunder, salah satunya adalah menstruasi pada remaja putri (Oti Aprillia et al., 2024). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala sebagai akibat dari peluruhan lapisan dinding rahim yang dipengaruhi oleh hormon (Pratiwi Lliek, 2024).

Dismenore atau nyeri saat menstruasi merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada bagian bawah perut yang dapat menjalar ke punggung dan paha, serta dapat disertai gejala lain seperti mual, sakit kepala, dan kelelahan (Hidayah Nur & Fatmawati Rizka, 2020). Menurut Saragih et al (2024), usia berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, di mana sebanyak 32,6% remaja usia ≥ 11 tahun mengalami dismenore primer karena sistem reproduksinya telah mencapai kematangan.

Data global menunjukkan prevalensi dismenore cukup tinggi. WHO (2022) melaporkan sekitar 90% remaja putri mengalami dismenore, terdiri dari 75–80% dismenore primer dan 10–15% dismenore sekunder. Di Indonesia, prevalensi dismenore tahun 2022 mencapai 64,25%, dengan 54,89% berupa dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Sn, 2024). Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensinya mencapai 56%, sementara di Kabupaten Kudus tercatat sebanyak 11.565 remaja putri (29,8%) mengalami dismenore primer (Dinas kesehatan Jawa Tengah, 2022).

Dismenore berdampak signifikan terhadap kehidupan remaja, mulai dari terganggunya aktivitas sehari-hari, penurunan konsentrasi belajar, hingga menurunnya prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rivandi et al (2020) menunjukkan bahwa 87,1% remaja mengalami penurunan konsentrasi akibat dismenore, dan 80,6% di antaranya tidak masuk sekolah karena nyeri haid. Selain itu, dismenore juga berdampak secara psikologis dan sosial, karena dapat menyebabkan remaja menjadi mudah lelah, emosional, dan sensitif.

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya menggunakan obat pereda nyeri, seperti ibuprofen, asam mefenamat, atau feminax, untuk mengurangi kontraksi otot rahim dan rasa nyeri. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, seperti gangguan pada lambung, anemia, serta penurunan toleransi terhadap obat analgesik (Septira & Anugrah Estri, 2024). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan, seperti yoga, relaksasi, kompres hangat, dan akupresur. Muliani et al (2022) menyatakan bahwa terapi akupresur merupakan terapi efektif untuk menurunkan nyeri haid hingga 85%.

Akupresur merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan jari pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, serta menyeimbangkan energi tubuh. Tiga titik yang efektif untuk meredakan nyeri haid yaitu Sanyinjiao (SP6), Xie Hai (SP10), dan Taichong (LR3). Titik SP6 membantu menyeimbangkan hormon dan melancarkan aliran darah; SP10 memperkuat dan memurnikan darah; sedangkan LR3 berfungsi menenangkan sistem saraf dan meredakan ketegangan otot (Haqqattiba et al., 2020).

Santriwati di pondok pesantren merupakan kelompok yang rentan mengalami dismenore karena beberapa faktor risiko, antara lain pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi akibat padatnya rutinitas, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan (Wahyudi Agus, 2024). Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto menunjukkan bahwa sebanyak 94% santriwati mengalami dismenore primer, dengan usia menarche terbanyak terjadi pada usia 13 tahun (Rudatiningtyas Fadilla Ulfa, 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa dismenore merupakan masalah

kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri di lingkungan pesantren dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 23 Januari 2025 di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus terhadap lima orang santri, diketahui bahwa empat santri mengalami nyeri haid ringan berdasarkan penilaian menggunakan Visual Analogue Scale (VAS). Dari jumlah tersebut, tiga santri mengatasi nyeri dengan melakukan aktivitas fisik, sedangkan satu santri memilih untuk beristirahat. Namun demikian, terapi akupresur belum pernah digunakan oleh para santri sebagai alternatif penanganan nyeri haid. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3) sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen tipe One Group Pretest–Posttest Design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas dismenore primer. Desain penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi tanpa menggunakan kelompok kontrol (Anggreni Dhonna, 2022). Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan perubahan tingkat nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur, sehingga diperoleh gambaran efektivitas intervensi secara empiris. Perlakuan dalam penelitian ini berupa pemberian terapi akupresur pada tiga titik akupresur, yaitu Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3), yang dilakukan secara teratur selama periode penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus, yang berlokasi di Desa Ketanjung, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari tanggal 1 hingga 14 Juni 2025, dengan tujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat dismenore setelah pemberian terapi akupresur secara konsisten pada responden penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus yang mengalami dismenore primer. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian. Jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 10 orang (Saunders et al., 2023). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Visual Analogue Scale (VAS) untuk menilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Terapi akupresur diberikan sesuai dengan standar prosedur pelaksanaan, yaitu dilakukan pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi. Setelah intervensi selesai, data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi intensitas nyeri haid sebelum serta sesudah pemberian terapi akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus mengalami nyeri haid dengan derajat yang bervariasi. Sebanyak 60% responden mengalami nyeri ringan, sedangkan 40% lainnya mengalami nyeri sedang. Keluhan yang dirasakan meliputi kram pada perut bagian bawah, nyeri menjalar ke daerah pinggang, penurunan nafsu makan, gangguan dalam melakukan aktivitas harian, serta kesulitan berkonsentrasi dalam belajar.

Beberapa faktor diketahui memengaruhi terjadinya dismenore primer, di antaranya usia, usia menarche, dan lama menstruasi. Remaja dengan usia menarche dini cenderung memiliki insiden dismenore yang lebih tinggi, karena fungsi organ reproduksi belum berkembang secara optimal (Widayani, 2023; Taqiyah et al., 2022). Selain itu, lama menstruasi yang melebihi tujuh hari juga berpotensi memperberat intensitas nyeri haid, disebabkan oleh

kontraksi uterus yang lebih sering, sehingga terjadi peningkatan produksi prostaglandin yang menstimulasi rasa nyeri pada saat menstruasi.

Selain faktor biologis, aspek psikologis seperti stres juga berpengaruh terhadap tingkat keparahan dismenore. Menurut Herawati et al. (2023) kontraksi rahim yang berlebihan selama menstruasi tanpa adanya kelainan organik dapat diperparah oleh peningkatan kadar prostaglandin, yang menyebabkan iskemia pada jaringan uterus dan menimbulkan nyeri hebat di bagian perut bawah. Gejala dismenore umumnya ditandai dengan rasa nyeri tajam yang menjalar hingga punggung bagian bawah, dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan definisi dismenore sebagai nyeri ginekologis yang muncul sebelum atau saat menstruasi, serta menjadi keluhan utama remaja putri, termasuk mereka yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Selain itu, tekanan akademik, rutinitas yang padat, serta kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi turut berkontribusi dalam meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian ini, di mana sebagian besar santriwati mengaku mengalami peningkatan nyeri saat menghadapi tekanan kegiatan belajar dan kurangnya waktu istirahat yang memadai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan, di mana 10% responden tidak lagi mengalami nyeri, 80% responden mengalami nyeri ringan, dan hanya 10% responden yang masih merasakan nyeri sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian terapi akupresur secara teratur dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid serta meningkatkan kenyamanan dan aktivitas belajar remaja putri selama periode menstruasi. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Soleha et al. (2025), yang menyatakan bahwa terapi akupresur mampu merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami dalam tubuh. Teknik ini dilakukan melalui penekanan dan pemijatan pada titik-titik tertentu, yang berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah, melancarkan aliran energi tubuh, serta mendukung proses penyembuhan secara fisiologis (Hardjanti Sri Triana et al., 2021). Dalam konteks lingkungan pondok pesantren yang memiliki rutinitas kegiatan padat dan terjadwal, terapi akupresur terbukti praktis, aman, serta mudah diterapkan tanpa mengganggu aktivitas belajar maupun kegiatan harian santriwati. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid sekaligus meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis remaja putri di lingkungan pesantren.

Efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan intensitas nyeri haid juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muliani et al. (2022) yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 4,03 menjadi 2,03 setelah dilakukan intervensi akupresur pada remaja putri di SMP Negeri 1 Abung Selatan. Mekanisme kerja akupresur dijelaskan melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat merangsang produksi endorfin, yaitu peptida alami yang berperan sebagai analgesik endogen. Endorfin terbentuk dari beta-lipotropin yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari, kemudian dilepaskan melalui mekanisme yang diatur oleh sistem saraf pusat saat tubuh menerima tekanan pada titik akupresur (Husaidah et al., 2021). Selain itu, stimulasi akupresur juga dapat menurunkan produksi prostaglandin, suatu mediator kimia yang berperan dalam timbulnya kontraksi uterus dan rasa nyeri. Penurunan kadar prostaglandin tersebut menyebabkan berkurangnya nyeri secara alami, sehingga individu merasakan kenyamanan dan relaksasi yang lebih baik selama menstruasi (Hasanah et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan jumlah responden dengan tingkat nyeri sedang dari empat orang menjadi satu orang, sedangkan jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat dari enam menjadi delapan orang, dan satu responden tidak lagi merasakan nyeri sama sekali setelah dilakukan terapi akupresur. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka merasakan kenyamanan yang lebih baik setelah intervensi, karena intensitas nyeri haid berkurang secara signifikan. Penurunan nyeri tersebut terjadi akibat stimulasi

akupresur yang memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berperan dalam menimbulkan rasa rileks dan nyaman, mengurangi kontraksi otot rahim, serta menekan produksi prostaglandin yang merupakan penyebab utama timbulnya nyeri haid. Dengan demikian, terapi akupresur terbukti memberikan efek terapeutik yang positif terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri.

Terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3) merupakan alternatif mandiri yang efektif dan hemat biaya bagi santriwati yang memiliki aktivitas padat serta menghadapi keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan atau pengobatan farmakologis. Meskipun teknik ini telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional Timur, penerapannya dalam penanganan dismenore primer di lingkungan pondok pesantren masih tergolong terbatas. Salah satu faktor penghambat penerapannya adalah minimnya sosialisasi dan pengetahuan mengenai letak titik akupresur serta manfaat terapeutiknya. Padahal, terapi akupresur sangat relevan dan sesuai untuk diterapkan di lingkungan pesantren, karena dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat khusus, bersifat noninvasif, aman, serta tidak mengganggu kegiatan keagamaan maupun akademik santriwati. Dengan demikian, akupresur berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang dapat mendukung kesehatan reproduksi remaja putri di pesantren secara berkelanjutan.

Terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3) menjadi solusi mandiri yang efektif dan hemat biaya bagi santriwati yang memiliki aktivitas padat serta keterbatasan akses terhadap pengobatan. Meskipun teknik ini telah dikenal lama dalam pengobatan tradisional, penerapannya dalam menangani dismenore masih terbatas di lingkungan pondok pesantren. Minimnya sosialisasi tentang letak titik akupresur dan manfaatnya menjadi salah satu penghambat. Padahal, akupresur sangat sesuai untuk diterapkan di pesantren karena dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan alat khusus, dan tidak mengganggu kegiatan keagamaan maupun akademik santriwati.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan hingga sedang sebelum terapi akupresur. Setelah dilakukan akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), dan Taichong (LR3), terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan. Hasil ini membuktikan bahwa akupresur efektif sebagai metode nonfarmakologis yang aman, praktis, dan ekonomis untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di lingkungan pondok pesantren.

Saran

1. Bagi santriwati, diharapkan dapat menerapkan terapi akupresur secara mandiri sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri haid, karena metode ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.
2. Bagi pihak pondok pesantren, disarankan untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi, termasuk pelatihan teknik akupresur, agar santriwati memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menangani dismenore secara mandiri.
3. Bagi tenaga kesehatan atau perawat, diharapkan dapat menjadikan akupresur sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam mengurangi dismenore primer pada remaja putri.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola tidur untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Ada)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan pengurus Pondok Pesantren Nun Putri Kudus atas izin dan dukungannya selama penelitian berlangsung, serta kepada para santriwati yang telah berpartisipasi sebagai responden. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, serta motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni Dhonna. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Kartiningrum Diah Eka, Ed.; 1st Ed.). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Haqqattiba, A., Kebidanan, F., Surabaya, Stik., Kunci, K., & Haid, N. (2020). *Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri*. <https://doi.org/10.26699/V7i1.ART.P073-081>
- Hidayah Nur & Fatmawati Rizka. (2020). *Buku Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*.
- Muliani, N., Meidita Christiani, A., Septiasari, Y., Ners, P., Kesehatan, F., & Muhammadiyah Pringsewu, U. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(2). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkeperawatan>
- Oti Aprillia, Nadia Gufran, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Puber. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(3), 261–275. <https://doi.org/10.59061/Guruku.V2i3.730>
- Pratiwi Lliek, H. I. A. O. M. M. K. (2024). *Mengenal Menstruasi Dan Gangguannya* (Awahita Resa, Ed.; 1st Ed.). Jejakpublisher. <https://books.google.co.id/books?id=DTADEQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=By0zeskcdd&dq=pengertian%20menstruasi%20terbaru&lr&hl=id&pg=PA4#v=onepage&q&f=false>
- Rivandi, A., Andriani, L., Kamaruddin Program Studi Kebidanan, M., Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, A., & Selatan, S. (2020). *Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba*.
- Rudatiningtyas Fadilla Ulfa, F. T. Tati A. (2021). *Garuda3529414*.
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., Manek, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., Medan, S. E., & Bunga, J. (2024). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga* (Vol. 5, Issue 2). <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Septira, R., & Anugrah Estri, B. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 64. <https://doi.org/10.36419/Jki.V15i2.1088>
- Sn, T. M. (2024). *Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Dismenore Primer*.
- Wahyudi Agus, R. (2024). *Print) Al Asma: Journal Of Islamic Education ISSN*. 6(2). <https://doi.org/10.24252/Asma.V6i2.47536>