

## PERBEDAAN TERAPI AKUPRESURE PADA TITIK SANYINJIAO (SP6) DAN TERAPI GENGAM JARI TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA DI SMP N 1 LENDAH

Vanes Oktadela Kurniasih<sup>1\*</sup>, Sarwinanti<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : vanesoktaa@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore merupakan kram atau nyeri perut bagian bawah akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebih yang terjadi selama menstruasi. Masalah dismenore pada apabila tidak segera diatangani dapat berdampak buruk pada kualitas hidup perempuan hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan konsentrasi belajar. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan desain *two group pre-posttest*. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah sebesar 216 siswi kelas VIII dan IX. Sampel dalam penelitian ini yaitu kelompok akupresure titik sanyinjiao kelas IX yaitu sebanyak 16 siswa dan kelompok relaksasi genggam jari kelas VIII sebanyak 16 siswa. Jumlah seluruh responden penelitian sebanyak 32 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *statified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Numerik Ranting Scale* (NRS). Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dan uji *independen t test*. Terdapat perbedaan signifikan antara terapi akupresure titik sanyinjiao dengan terapi genggam jari. Hal ini dibuktikan dengan hasil p-value (Sig.) 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hasil lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Rata rata kelompok terapi akupresure titik sanyinjiao sebesar 3,19 dan terapi genggam jari sebesar 1,87, jadi dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure titik sanyinjiao lebih efektif diterapkan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sehingga nantinya remaja dapat mempelajari teknik tersebut untuk dapat diterapkan saat mengalami dismenore karena penerapannya yang lebih mudah, efisien, dan dapat dilakukan secara mandiri.

**Kata kunci** : akupressur sanyinjio, dismenore primer, genggam jari, remaja putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a cramp or lower abdominal pain due to increased production of prostaglandins which causes excessive uterine contractions that occur during menstruation. This can interfere with daily activities and reduce concentration in learning. The research method employed was quasi-experimental with two group pre-posttest design. The population taken in this study was 216 female students in grades VIII and IX. The sample in this study was the sanyinjiao acupressure group of IX grade, which was 16 students and the finger hold relaxation group of VIII grade, which was 16 students. The total number of research respondents was 32 samples. The sampling technique performed was stratified random sampling. The research instrument employed was the Numerical Ranting Scale (NRS) questionnaire. The univariate analysis conducted by frequency distribution and bivariate analysis performed by the paired t-test and independent t-test. There is a significant difference between sanyinjiao point acupressure therapy and finger grip therapy. This is proved by the p-value (Sig.) of 0.000. This value shows that the results are smaller than 0.05 (Sig. < 0.05). The average of the sanyinjiao point acupressure therapy group was 3.19 and finger grip therapy was 1.87; so it can be concluded that sanyinjiao point acupressure therapy is more effective in reducing menstrual pain. So that later adolescents can learn the technique to be applied when experiencing dysmenorrhea because its application is easier, more efficient, and can be done independently.*

**Keywords** : sanyinjiao acupressure, finger hold, primary dysmenorrhea, female adolescents

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis, dan intelektual. Pertumbuhan fisik yang dialami remaja disertai dengan

pematangan fungsi organ reproduksi yang dibuktikan dengan menstruasi (Riska & Anggraini, 2023). Menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa subur yang terjadi secara teratur atau sewaktu-waktu. Namun pengalaman menstruasi berbeda-beda setiap orang. Meskipun beberapa wanita mengalami menstruasi tanpa gejala, tetapi ada sebagian besar wanita mengalami menstruasi disertai dengan keluhan. Remaja kerap sekali mengalami masalah seperti gangguan siklus menstruasi, selain itu keluhan yang sering dikeluhkan remaja adalah disminore. (Juliana et al., 2019).

Disminore atau nyeri saat menstruasi merupakan salah satu keluhan yang dialami pada remaja saat menstruasi, hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin, iskemia sel-sel miometrium, dan peningkatan kontraksi pada rahim. (Izza et al., 2023). Prostaglandin yang dilepaskan secara berlebihan dapat menyebabkan dismenore. Akibatnya terjadi peningkatan kontraksi pada otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri (Novitaningsih et al., 2024). Disminore terjadi pada perut bagian bawah, tetapi tidak hanya perut yang mengalami ketegangan, tetapi juga menjalar sampai otot punggung, pinggang, panggul, paha, dan betis. Nyeri tersebut dapat dirasakan pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi sering kali dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi remaja yang mengalaminya. Meskipun setiap orang mengalami tingkat nyeri yang berbeda, disminore tetap menjadi masalah yang mengganggu kesehatan wanita (Husnah & Tamar, 2024).

Disminore atau nyeri menstruasi dapat memberikan dampak negative terhadap kualitas hidup perempuan yang mengalaminya, seperti mempengaruhi kinerja akademik dan kegiatan sosial. Hal ini juga sering menjadi alasan siswa tidak melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak pergi ke sekolah. (Rahayuningtyas et al., 2024). Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu kegiatan di sekolah seperti konsentrasi dan kegiatan belajar terganggu, tertidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar, bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah sehingga dapat berdampak secara akademik maupun non akademik (Mayangsari et al., 2020). Pemerintah Indonesia telah menguraikan kebijakan tentang manajemen pelayanan kesehatan reproduksi terpadu yang tertuang dalam premenkes No 21 tahun 2021 pasal 36 dari bagian kedua pelayanan kesehatan reproduksi menjelaskan manajemen pelayanan kesehatan reproduksi terpadu merupakan pengelolaan kegiatan pelayanan kesehatan dengan pendekatan yang mengintegrasikan semua pelayanan kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi yang meliputi kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan dan penanggulangan infeksi menular seksual termasuk HIV-AIDS dan hepatitis B, dan pelayanan kesehatan reproduksi lainnya. Pembentukan pelayanan tersebut untuk meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. (Premenkes, 2021)

Kejadian disminore kurang mendapatkan perhatian dari diri sendiri dan masyarakat karena menganggap bahwa nyeri yang dirasakan merupakan hal yang wajar. Dan kadang menganggap rasa nyeri yang dirasakan hanya dibuat-buat dan dibesar-besarkan. Padahal disminore dapat berdampak buruk bagi remaja. Selain itu disminore dalam jangka Panjang dapat menyebabkan kemandulan dan bahkan jika muncul sebagai akibat dari kondisi lain dapat menyebabkan kematian (Karlinda et al., 2022). Sering kali kita dapati upaya yang dilakukan masyarakat adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri, memberikan minum air hangat, dan konsumsi obat-obatan pereda nyeri. Apabila obat yang dikonsumsi hampir setiap bulannya maka akan menimbulkan efek samping dan menyebabkan kecanduan. Kondisi ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena sangat rentan dengan kesehatan reproduksi perempuan. Maka penanganan yang sesuai harus dilakukan dengan tindakan yang tepat untuk mencegah dampak negatif yang timbul. Penanganan disminore sangat penting dilakukan, perlu upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk penanganan disminore secara non farmakologi dengan menggunakan terapi akupresure pada titik sanyinjiao (SP6). Akupresure dilakukan dengan metode penekanan dengan jari tangan pada titik meridian tertentu. Terapi

akupresure sanyinjiao merupakan titik pertemuan limpa, hati, dan saluran ginjal di limpa meridian, empat jari di atas pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Titik sanyinjiao digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati, dan ginjal, dan memperlancar peredaran darah dan pasokan darah. (Puteri et al., 2023).

Sehingga dapat meningkatkan hormon endorphen pada otak, yang secara alami membantu mengurangi rasa nyeri. (Sari & Usman, 2020). Akupresure pada titik sanyinjiao merupakan terapi yang mudah dipelajari dan tanpa biaya sehingga aman dan efektif untuk mengurangi keluhan saat disminore. (Rahmawati et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astiza et al, (2021) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dilakukan akupresure remaja mengalami nyeri sedang dan nyeri berat dengan perbedaan rata rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi akupresure sebesar 5,10. Kemudian sesudah mendapat akupresure nyeri remaja menjadi nyeri ringan dengan perbedaan rata rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi akupresure sebesar 1,55. Sehingga terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah RW 03 Kelurahan Margahayu Utara Kota Bandung.

Terapi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan yaitu dengan Teknik menggenggam jari itu disebut juga dengan *finger hold* salah satu cara non farmakologis untuk mengatasi nyeri yang dapat dilakukan oleh siapa saja secara mandiri dan mudah. (Susaldi et al., 2024a). Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu, yang merupakan seni akupresur Jepang yang menggunakan sentuhan tangan dan pernafasan sederhana untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh. (Saras T, 2019). Terapi genggam jari secara empiris terbukti dapat mengurangi nyeri disminore, teknik ini dapat menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut aferen non-nociceptordengan sehingga dapat melambatkan saraf eferen ke pintu gerbang talamus dan ke pusat nyeri korteks serebri. (Lorenza et al., 2023). Relaksasi genggam jari ini dapat dilakukan setiap mulai merasakan tanda tanda nyeri haid, karena dapat diterapkan dimanapun dan kapanpun dengan waktu yang relatif singkat, dan dapat dilakukan secara mandiri sehingga mudah dilakukan. (Susaldi et al., 2024). Namun, belum diketahui manakah diantara kedua terapi ini yang lebih memiliki pengaruh besar dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewi et al, (2020) menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada usia 16 tahun dan usia termuda yaitu 15 tahun. Hasil penelitian intensitas disminore sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari mengalami nyeri sedang kemudian setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari berada pada nyeri ringan. Rata rata mean adalah pada hari ke satu 2,6 dan hari kedua menjadi 1,67 artinya terdapat penurunan intensitas derajat disminore sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada hari ke-1 dan ke-2. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 11 Juni 2024 terhadap sampel siswi kelas VII dan VIII di SMP N 1 Lendah didapatkan hasil wawancara remaja putri bahwa sebagian siswi kelas VII dan kelas VIII yang mengalami nyeri dismenore dari 20 anak ada 14 orang anak yang mengeluhkan nyeri saat menstruasi, 6 orang anak dari kelas VII dan 8 orang anak dari kelas VIII. Nyeri menstruais yang dirasakan cukup mengganggu Ketika proses pembelajaran berlangsung.

Dari 14 orang anak tersebut yang mengalami nyeri saat dismenore memiliki cara yang berbeda beda dalam mengatasi nyeri dismenore ada yang menggunakan obat sebanyak 1 orang, 1 orang minum jamu seperti kunyit asam, 2 orang ketika di wawancarai dengan mengolesi minyak kayu putih di bagian perut, 2 orang didapati mengompres dengan air hangat, dan selebihnya hanya memilih dibiarkan saja. Para siswi belum mengetahui dan menerapkan teknik alternatif untuk menangani nyeri menstruasi yang dirasakan. Terganggunya aktivitas belajar pada remaja menjadikan dismenore sebagai masalah serius yang harus segera ditangani. Terapi akupresure pada titik sanyinjiao (SP6) dan terapi genggam jari mampu menjadi solusi terapi non farmakologis sebagai cara untuk menurunkan dismenore pada remaja perempuan. Tujuan

penelitian ini untuk mengetahui perbedaan antara hasil terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6) dan terapi relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri dismenore primer.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *Quasi experiment* dengan desain penelitian pre-test post test dalam dua kelompok (*two group pre test post test design*). Penelitian ini dilakukan pengukuran skala nyeri dismenore pretest dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan posttest dilakukan setelah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini kelompok intervensi acupressure titik sanyinjiao (SP6) dan terapi genggam jari. Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Lendah kabupaten Kulon Progo. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan IX di SMP N 1 Lendah yang berjumlah 218 siswi. Sampel penelitian ini sebanyak 32 responden remaja dismenore primer dengan 16 siswi untuk perlakuan terapi akupresure titik sanyinjiao dan 16 siswi untuk perlakuan tindakan terapi genggam jari.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *statified random sampling*. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan kelas IX SMP N 1 Lendah yang berusia 14-16 tahun, siswi yang mengalami nyeri dismenore pada hari pertama atau kedua, siswi dengan laman menstruasi 4-7 hari, siswi yang tidak mengonsumsi obat Pereda nyeri. Sedangkan untuk kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswi yang tidak bersedia menjadi responden dan siswi yang tidak bisa mengikuti penelitian sampai selesai. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner lembar pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik menggunakan uji paired t test dan uji independent t test. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik pada komisi etik Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan No.4220/KEP-UNISA/II/2025.

## HASIL

Hasil penelitian meliputi karakteristik responden, data pretest-posttest responden kelompok terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6) dan terapi genggam jari, serta hasil uji statistik efektivitas terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6) dan terapi genggam jari terhadap tingkat dismenore pada remaja perempuan SMP N 1 Lendah.

### Karakteristik Usia Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
14	17	53,1
15	14	43,8
16	1	3,1
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 dapat menunjukkan karakteristik usia responden. Diketahui Sebagian besar responden memiliki usia 14 tahun (43,8%) dan paling sedikit pada usia 16 tahun (3,1%).

### Skala Nyeri Dismenore Primer

Tabel 2 menunjukkan hasil distribusi dan frekuensi skala nyeri dismenore primer responden. Pada pre test kelompok akupresure titik sanyinjiao Sebagian besar mengalami nyeri

sedang sebanyak 11 (68,8%) responden dan nyeri berat sebanyak 5 (31,3%) responden. Setelah dilakukan intervensi terapi akupresure sanyinjiao menunjukkan sebanyak 12 (75%) responden nyeri ringan dan sebanyak 4 (25%) responden nyeri sedang. Pada kelompok terapi genggam jari hasil pre test menunjukkan sebanyak 13 (81,3%) responden mengalami nyeri sedang, kemudian nyeri ringan sebanyak 2 (12,5%) responden dan nyeri berat sebanyak 1 (6,3%) responden. Setelah dilakukan intervensi genggam jari menunjukkan tingkat nyeri responden menjadi nyeri ringan sebanyak 13 (81,3%) responden dan nyeri sedang 3 (18,8%) responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Primer Responden**

Tingkat nyeri	Pre test		Post test	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
<b>kelompok acupressure titik sanyinjiao (SP6)</b>				
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	12	75%
Nyeri sedang	11	68,8%	4	25%
Nyeri berat	5	31,3%	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
<b>Kelompok genggam jari</b>				
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	2	12,5%	13	81,3%
Nyeri sedang	13	81,3%	3	18,8%
Nyeri berat	1	6,3%	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0

### Hasil Uji Statistik Terapi Akupresure Titik Sanyinjiao (SP6)

**Tabel 3. Hasil Uji Paired T-Test Tingkat Nyeri Responden Pre Test dan Post Test pada Kelompok Terapi Akupresure Titik Sanyinjiao (SP6)**

	N	Mean	SD	SE	Sig. (2-tailed)
<b>Tingkat nyeri dismenore</b>					
Pre test	16	6,00	1,461	0,365	0,000
Post tests	16	2,81	1,109	0,277	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil bahwa nilai rata rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan terapi akupresure titik sanyinjiao adalah (6,00) dan rata rata skala nyeri dismenore setelah diberikan terapi akupresure titik sanyinjiao adalah (2,81). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai p-value (sig.) adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $<0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri dismenore antara pre test dan post test pada kelompok terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6).

### Hasil Uji Statistik Terapi Genggam Jari

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil bahwa nilai rata rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan terapi genggam jari adalah (4,56) dan rata rata skala nyeri dismenore setelah diberikan terapi genggam jari adalah (2,69). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan hasil nilai p-value (sig.) adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05



(<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore antara pre test dan post test pada kelompok terapi genggam jari.

**Tabel 4. Hasil Uji *Paired T-Test* Tingkat Nyeri Responden *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Terapi Genggam Jari**

	N	Mean	SD	SE	Sig. (2-tailed)
<b>Tingkat nyeri</b>					
Pre test	16	4,56	1,031	0,258	0,000
Post tests	16	2,69	1,078	0,270	

### Perbedaan Terapi Akupressure Titik Sanyinjiao (SP6) dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

**Tabel 5. Hasil Uji *T-Test Independent***

Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Terapi acupressure titik sanyinjiao	16	3.19	0,000
Terapi genggam jari	16	1.87	
<b>Total</b>	<b>32</b>		

Berdasarkan tabel 5, diperoleh hasil p-value (Sig.) 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hasil lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara terapi akupressure titik sanyinjiao dengan terapi genggam jari. Dari tabel diatas diketahui rata rata kelompok terapi akupressure titik sanyinjiao sebesar 3,19 dan terapi genggam jari sebesar 1,87 jadi dapat disimpulkan bahwa terapi akupressure titik sanyinjiao lebih efektif diterapkan untuk mengurangi nyeri menstruasi.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 14 tahun dan usia tertua adalah 16 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Susanti (2012, dalam Gunawati & Nisman, 2021) bahwa usia terbanyak yang mengalami dismenorea pada rentang usia 13-15 tahun, karena belum sepenuhnya sekresi hormonal. Semakin tua umur seseorang, semakin sering orang tersebut mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. disminore primer biasa terjadi pada usia 15-25 tahun dikarenakan pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang menyebabkan timbulnya rasa sakit. Disminore yang terjadi pada remaja disebabkan karena remaja mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga sedikit rasa nyeri remaja dapat merasakan kesakitan (Murtiningsih, 2015; dalam Lewi et al., 2020).

Menurut penulis bahwa perkembangan dan pertumbuhan pada usia remaja 14-16 tahun rata rata mengalami dismenore pada saat menstruasi, hal ini dikarenakan periode menstruasi tidak teratur dan jumlah darah yang keluar saat menstruasi bertambah pada hari pertama atau kedua. selain itu pada usia 14-16 bagian dari organ reproduksi sedang aktif bekerja salah satunya saraf rahim yang memicu peningkatan prostaglandin. prostaglandin yang terus keluar memicu kontraksi uterus yang akan menimbulkan nyeri saat haid (dismenore).

### Intensitas Derajat Disminore Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupressure Titik Sanyinjiao dan Terapi Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas disminore sebelum diberikan terapi akupressure titik sanyinjiao responden sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11

(68,8%) responden dan nyeri berat sebanyak 5 (31,3%) responden. Setelah dilakukan intervensi terapi akupresure sanyinjiao menunjukkan sebanyak 12 (75%) responden nyeri ringan dan sebanyak 4 (25%) responden nyeri sedang. Pada kelompok terapi genggam jari hasil pre test menunjukkan sebanyak 13 (81,3%) responden mengalami nyeri sedang, kemudian nyeri ringan sebanyak 2 (12,5%) responden dan nyeri berat sebanyak 1 (6,3%) responden. Setelah dilakukan intervensi genggam jari menunjukkan tingkat nyeri responden menjadi nyeri ringan sebanyak 13 (81,3%) responden dan nyeri sedang 3 (18,8%) responden.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Wahyuni (2021), rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum intervensi tercatat sebesar 4,33. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 23 orang, mengalami nyeri dengan tingkat sedang. Keluhan yang dialami meliputi rasa sakit di area perut yang ditandai dengan ekspresi meringis, kemampuan menunjukkan lokasi nyeri, serta masih dapat mengikuti instruksi dengan baik. Nyeri tersebut juga disertai dengan sensasi kram dan kekakuan pada perut. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam beradaptasi terhadap nyeri. Respons terhadap nyeri dapat dipengaruhi oleh tingkat kesedihan yang dirasakan serta kondisi sosial remaja. Berbagai faktor, seperti pengalaman sebelumnya dengan nyeri, khususnya dismenore, strategi koping, motivasi untuk menahan rasa sakit, serta tingkat energi secara keseluruhan, berkontribusi pada perbedaan dalam toleransi terhadap nyeri dan pengalaman nyeri yang bersifat subjektif. (Lewi *et al.*, 2020).

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti beransumsi bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebelum perlakuan. Nyeri menstruasi dapat terjadi akibat faktor alami atau bawaan tubuh saat haid, yang dikenal sebagai faktor hormonal. Tingkat nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda, tergantung pada toleransi nyeri masing-masing. Untuk mengurangi dampak dismenore, remaja putri dapat melakukan berbagai upaya untuk mengurangi nyeri, seperti terapi akupresur pada titik Sanyinjiao atau teknik relaksasi dengan mengenggam jari.

### **Pengaruh Terapi Acupressure Titik Sanyinjiao (SP6) terhadap Tingkat Nyeri Dismenore**

Hasil uji statistik menggunakan uji paired t-test pada tabel 5 diperoleh hasil nilai p-value (sig.) adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $<0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore antara pre test dan post test pada kelompok terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6). Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure titik sanyinjiao berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja perempuan di SMP N 1 Lendah. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kesamaan dengan temuan yang diperoleh dengan penelitian sebelumnya dengan judul "Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung" yang dilakukan oleh Astiza *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa menggunakan uji paired t test didapatkan hasil nilai p value 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $P\text{ Value} = 0,000 < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan signifikan antara skala dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi akupresure.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Sarmanah dan Anggraini, 2023 dengan judul Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak yang menunjukkan bahwa didapatkan hasil pretest dan post test setelah diberikan akupresure dilakukan dengan uji statistii paired t test dengan Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,000 ( $< \alpha 0,05$ ), artinya bahwa ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wajo dan Sholihah, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer. Efektivitas terapi ini diduga terkait dengan stimulasi titik akupresur yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi endorfin dalam tubuh. Pelepasan endorfin dikendalikan oleh sistem saraf yang peka terhadap rangsangan nyeri dari luar, dan ketika dirangsang dengan teknik akupresur, sistem endokrin akan merespons dengan melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh, sehingga membantu mengurangi nyeri dismenore.

Akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) adalah teknik pijatan yang dilakukan dengan ibu jari tangan dalam gerakan melingkar searah jarum jam pada area tubuh tertentu (meridian), tepatnya di titik yang terletak empat jari di atas mata kaki bagian dalam. Penerapan akupresur ini memengaruhi pelepasan hormon bradikinin, serotonin, prostaglandin, serta sel mast yang terdapat pada saraf aferen I dan II. Pelepasan hormon-hormon tersebut berperan dalam merangsang medula spinalis dan sistem saraf pusat, yang kemudian mengaktifkan hipotalamus, hipofisis, dan kelenjar pituitari. Aktivasi ketiga bagian ini memicu pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi menciptakan keseimbangan dalam tubuh (homeostasis) dan pada akhirnya mengurangi rasa nyeri. (Hudaya et al., 2023) Penelitian lain mengungkapkan bahwa dalam pengobatan tradisional Tiongkok, rahim memiliki keterkaitan dengan jantung dan ginjal melalui jalur khusus. Selain itu, suplai darah ke rahim bergantung pada aliran darah yang diterima hati. Jika suplai darah ke hati berkurang, maka suplai darah ke rahim juga akan menurun, yang dianggap sebagai salah satu penyebab munculnya nyeri dismenore.

Berdasarkan prinsip-prinsip pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresure pada titik sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan yin dan darah, hati dan ginjal sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresure pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenore (Wajo & Rahmawati Sholihah, 2023). Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur sanyinjiao point. Hal ini disebabkan karena efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Efriyanti et al., 2015). Akupresur merupakan bentuk terapi yang efektif dan aman pada dismenorea. Selain itu, akupresur adalah terapi yang mudah dipelajari dan tanpa biaya (Rahmawati et al., 2019).

Waktu dan durasi penerapan pijatan akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) dapat bervariasi pada setiap responden, namun tetap memberikan efektivitas yang sama dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Hal ini terjadi karena akupresur merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat dismenore primer pada remaja perempuan SMP N 1 Lendah sebelum dilakukan terapi akupresure titik sanyinjiao (SP6) dengan rata-rata (6,00) termasuk dalam kategori nyeri sedang dan rata-rata skala nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi akupresure titik sanyinjiao adalah (2,81) termasuk dalam kategori nyeri ringan. Serta uji paired t test menunjukkan p-value (Sig.) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri *dismenore* antara *pre test* dan *post test*.

Peneliti berpendapat bahwa terapi akupresure titik sanyinjiao efektif terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*. Dari hasil penelitian dapat terlihat bahwa pemberian intervensi akupresure titik sanyinjiao berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenore, karena mekanisme fisiologis yang melibatkan sistem saraf, hormon, dan respons tubuh terhadap stimulasi akupresur. Akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) melibatkan pemijatan dengan tekanan yang kemudian mengaktifkan jalur analgesik alami dalam tubuh yang mampu merangsang serabut saraf sensorik di bawah kulit. Pemberian tekanan pada titik akupresur merangsang sistem saraf



untuk melepaskan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Stimulasi titik Sanyinjiao (SP6) juga berdampak pada peningkatan aliran darah ke daerah panggul dan rahim. Peningkatan sirkulasi ini membantu mengurangi ketegangan otot rahim serta membuang zat-zat yang dapat memicu nyeri, seperti prostaglandin berlebih.

### **Pengaruh Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore***

Hasil uji statistic menggunakan uji paired t-test diperoleh hasil nilai p-value (sig.) adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $<0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri *dismenore* antara pre test dan post test pada kelompok terapi genggam jari. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi genggam jari berpengaruh terhadap tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja perempuan di SMP N 1 Lendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktivianis dan Sari, 2020 dalam penelitian tersebut dijelaskan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMA N 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam tahun 2020 didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri berada di nyeri sedang yaitu 4,80 standar deviasinya 0,422. Dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari nyeri berada pada nyeri ringan yaitu 2,00, standar deviasinya adalah 0,667. Berdasarkan hasil analisis statistic didapatkan P-value = 0,004 Artinya terdapat perbedaan antara rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rozni Z et al 2024 berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mean atau rata-rata nyeri haid pada remaja putri jurusan keperawatan sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 4,97 dan lebih dominan mengalami nyeri haid dengan kategori sedang sebanyak 24 responden atau sebesar 75,0%. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri haid sesudah diberikan perlakuan yaitu 3 responden (9,4%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 22 responden (68,7%) mengalami nyeri ringan, dan 7 responden (21,9%) tidak merasa nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terjadi penurunan skala nyeri haid. Penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Ningsih & Wahyuni, yang berjudul Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore. Temuan ini diperkuat oleh wawancara dengan klien, di mana mereka mengungkapkan bahwa nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan dan tubuh terasa lebih nyaman setelah menjalani teknik tersebut.

Teknik genggam jari merupakan metode sederhana dan non-farmakologis untuk mengatasi dismenore. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja saat nyeri muncul, tanpa menimbulkan efek samping pada tubuh. Menggenggam jari sambil menarik napas dalam membantu meredakan ketegangan fisik dan emosional, karena teknik ini menghangatkan titik-titik energi pada meridian yang terhubung dengan organ dalam tubuh melalui jari tangan. Teknik relaksasi genggam jari merupakan metode sederhana untuk mengelola emosi. Emosi sendiri dapat diibaratkan sebagai gelombang energi yang mengalir dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Ketika seseorang mengalami perasaan yang berlebihan, aliran energi dalam tubuh dapat terhambat, yang berpotensi menimbulkan rasa nyeri. Relaksasi genggam jari juga berfungsi untuk meningkatkan rasa kendali, kepercayaan diri, dan mengurangi stres. Salah satu metode relaksasi yang sering digunakan adalah teknik ini, karena dapat merangsang pelepasan hormon endorfin. Peningkatan kadar endorfin dalam tubuh berperan dalam meredakan nyeri, memberikan rasa nyaman, meningkatkan suasana hati, serta memperlancar aliran oksigen ke otot. (Saras T, 2019).

Teknik relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan, sehingga memberikan respons refleks secara spontan saat genggaman dilakukan. Saat teknik relaksasi

genggam jari diterapkan pada nyeri haid, terjadi perubahan intensitas nyeri karena mekanisme yang sama yaitu rangsangan mengalir ke otak, diproses, dan diteruskan ke saraf yang berhubungan dengan nyeri, sehingga jalur energi kembali lancar. Hal ini membantu tubuh, pikiran, dan jiwa mencapai kondisi relaksasi. Dalam keadaan rileks, tubuh secara alami merangsang pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami. Akibatnya, nyeri yang dirasakan oleh remaja putri pun berkurang. Oleh karena itu, teknik ini sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, membantu seseorang menjadi lebih tenang dan fokus. (Susaldi et al., 2024c)

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *dismenore* primer pada remaja perempuan SMP N 1 Lendah sebelum dilakukan terap genggam jari dengan rata rata (4,56) termasuk dalam kategori nyeri sedang dan rata rata skala nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi genggam jari adalah (2,69) termasuk dalam kategori nyeri ringan. Selisih rata rata tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari adalah (1,87). Serta uji paired t test menunjukkan p-value (Sig.) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri *dismenore* antara pre test dan post test. Peneliti berpendapat bahwa terapi genggam jari efektif terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*. Dari hasil penelitian dapat terlihat bahwa pemberian intervensi teknik genggam jari berpengaruh terhadap tingkat nyeri *dismenore*, pada saat dilakukan wawancara responden mengatakan nyeri merasa berkurang dan sedikit lebih nyaman. Saat remaja putri melakukan teknik relaksasi genggam jari, metode ini mampu memberikan rangsangan yang merangsang ketenangan dan kenyamanan pikiran, sehingga membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan.

### **Perbedaan Terapi Akupresure Titik Sanyinjiao (SP6) dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Dismenore**

Hasil uji independent t test diperoleh hasil p-value (sig.) 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 (<0,05). Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara terapi akupresure titik sanyinjiao dengan terapi genggam jari terhadap tingkat nyeri *dismenore* primer pada remaja di SMP N 1 Lendah. dalam uji independent t test diperoleh nilai mean rank terapi acupressure titik sanyinjiao (SP6) adalah sebesar 3,19 dan nilai mean rank terapi genggam jari adalah sebesar 1,94 artinya dapat disimpulkan bahwa terapi akupressure titik sanyinjiao lebih efektif diterapkan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bidang terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri *dismenore* primer, terutama dalam membandingkan efektivitas antara teknik akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) dengan terapi genggam jari. Studi-studi sebelumnya telah meneliti efektivitas masing-masing terapi secara terpisah, tetapi penelitian ini merupakan salah satu yang pertama membandingkan keduanya dalam satu studi.

Efektivitas terapi akupresur titik Sanyinjiao (SP6) dalam menurunkan nyeri *dismenore* dapat dikaitkan dengan lokasi titik Sanyinjiao yang memiliki hubungan dengan organ reproduksi perempuan dalam konsep pengobatan tradisional Tiongkok. Titik ini dipercaya dapat melancarkan peredaran darah di daerah panggul serta membantu mengurangi kontraksi berlebihan pada otot rahim yang menjadi penyebab utama nyeri *dismenore*. Sementara itu, terapi genggam jari bekerja dengan prinsip teknik relaksasi dan stimulasi titik-titik refleksi pada tangan yang diyakini dapat membantu mengalihkan persepsi nyeri. Lebih berfokus pada relaksasi dan pengalihan rasa nyeri. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek yang dihasilkan oleh terapi genggam jari terhadap pengurangan nyeri *dismenore* tidak sekuat terapi akupresur titik Sanyinjiao (SP6).

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil nalisa perbedaan skala nyeri *dismenore* pre test dan post test pada kelompok terapi

acupressure titik sanyinjiao dengan menggunakan uji paired t test hasil analisa lebih lanjut hasil analisis statistic didapatkan p-value (Sig.) yang diperoleh dari uji paired t test sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Diketahuinya rata rata intensitas nyeri pada siswi sebelum dan sesudah diberikan terapi acupressure titik sanyinjiao berada pada skala nyeri sedang hingga berat yaitu 6,00 dan setelah intervensi berada pada skala nyeri ringan yaitu 2,81. Analisa perbedaan skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok genggam jari dengan menggunakan uji paired t test hasil analisa lebih lanjut hasil analisis statistic didapatkan p-value (Sig.) yang diperoleh dari uji paired t test sebesar 0,000 ( $<0,05$ ).

Diketahuinya rata rata intensitas nyeri pada siswi sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari berada pada skala nyeri sedang hingga nyeri ringan yaitu 4,56 dan setelah intervensi berada pada skala nyeri ringan yaitu 2,69. Analisa perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok terapi Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (Sp6) dan Terapi Genggam Jari menggunakan uji independent sample t test hasil Analisa lebih lanjut diperoleh nilai p value (Sig.) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil tersebut membuktikan bawa terdapat perbedaan signifikan antara terapi akupresure titik sanyinjiao dengan terapi genggam jari terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja di SMP N 1 Lendah. Akupresure sanyinjiao (SP6) dan terapi genggam jari efektif terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja perempuan SMP N 1 Lendah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jenis terapi tersebut, di mana dari hasil uji statistic terapi akupresur titik Sanyinjiao (SP6) lebih efektif dibandingkan terapi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer pada siswi di SMP N 1 Lendah. Terapi akupresur sanyinjiao (SP6) dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis yang mudah diterapkan oleh remaja putri dalam mengatasi nyeri haid sehingga pembalejaran disekolah dan aktivitas sehari hari tidak terganggu

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena penulis dapat menyelesaikan penyusunan jurnal yang berjudul Perbedaan Terapi Akupresure Pada Titik Sanyinjiao (Sp6) dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja di SMP N 1 Lendah. Peneliti menyadari jurnal ini tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP N 1 Lendah yang telah memberi izin dalam penelitian ini. Dan ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan, serta tim yang telah berkontribusi membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh akupresure terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri di wilayah rw.03 Kalurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Cipary Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII pogram studi ilmu keperawatan. *Coping: Comunity of Publishing in Nursing*, 3, 7–14. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681>
- Gunawati, A., & Nisman, W. (2021). Kesehatan reproduksi remaja. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan
- Hudaya, I., Sutrisminah, E., & Maulidia, N. (2023). Efektifitas Akupressure terhadap Dismenore Primer Pada Remaja: Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(7), 1278–1284.

- Husnah, K., & Tamar, M. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Studi Keperawatan*, 5(1), 45–52. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Izza, S. N., Ardha, D., & Rizkia, M. (2023). Gambaran gaya hidup dan kejadian dismenore pada remaja putri: Vol. VII (Issue 4). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24275>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di SMA N 1 Manado (Vol. 7, Issue 1). <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 tentang Menejemen pelayanan kesehatan reproduksi terpadu. <https://peraturan.bpk.go.id>
- Lewi, S., Kardiatur, T., Astuti, D., Khair, F., & Pratama, K. (2020). Uji efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 33–42. <http://jurnal-stikmuh-ptk.id>
- Lorenza, M., Himalaya, D., Purnama, Y., Maryani, D., & Aprilatutini, T. (2023). Efektivitas Kompres Hangat dan teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(2). <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i2.1814>
- Mayangsari, N. R., Puri, Y. E., Fauziyah, M., & Annisa. (2020). Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2.
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U. S. T., & Rahmawati, D. (2024). *Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenore pada remaja: Literature review. Jurnal ilmiah kebidanan Imelda*, (Vol. 10, Issue 1). Online. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Puteri, V., Gurnita, F., & Palupi, B. (2023). Efektifitas senam dismenore dan akupresure titik sanyinjiao terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Ponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang. *Gema Kesehatan*, 15(2), 177–185. <https://doi.org/10.47539/gk.v15i2.434>
- Rahayuningtyas, A. P., Alfitri, R., & Widya, K. N. (2024). Efek latihan peregangan abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). *Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea*. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>
- Riska, H. E., & Anggraini, N. (2023). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri *Differences in the Effectiveness of Ginger Extract and Turmeric Extract in Reducing the Intensity of Primary Dysmenorrhea In teenage. Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 233–242.
- Saras, T. (2019). Jin Shin Jyutsu: Keajaiban Terapi Sentuhan yang Menyembuhkan. Semarang: Tiran Media
- Sari, A. P., & Usman, A. (2020). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Sugiyono, P. D. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.

- Susaldi, S., Camila, Z., & Rozni, L. (2024a). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Tunas Bangsa (DECES) Jurusan Keperawatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 69–81. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.156>
- Wajo, S., & Rahmawati Sholihah, N. (2023). *The Effect of Sanyinjiao Point Accupressure Therapy (SP6) on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity* Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao (SP6) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer. *Media Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.121>