

PENYULUHAN TEKNIK AKUPRESUR DENGAN MEDIA VIDEO EFEKTIF MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN REMAJA PUTRI DALAM PENGURANGAN DISMENOREA

Ni Kompiang Ayu Swandari*, Ni Ketut Somoyani, Listina Ade Widya Ningtyas

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Jalan Raya Puputan Renon, Denpasar, Bali, 80234

ABSTRAK

Dismenorea merupakan keadaan yang terjadi pada waktu menstruasi dan bisa menyebabkan terganggunya aktivitas serta membutuhkan penanganan. Penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea di SMP Negeri 4 Tabanan. Jenis penelitian pre eksperimental rancangan one group pre-post test design. Pelaksanaan bulan April 2023 menggunakan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah sampel 26 orang siswi kelas VIII. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan skor pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan dari 66,15 menjadi 80,51 terjadi peningkatan sebesar 13,33% dan skor keterampilan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan dari 18,97 menjadi 74,42 terjadi peningkatan sebesar 55%. Hasil uji bivariat menunjukkan ada perbedaan terhadap pengetahuan remaja putri (p-value 0,00) dan keterampilan (p-value 0,00) tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea. Simpulannya adalah penyuluhan dengan media power point dan video efektif terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea.

Kata kunci: Pengetahuan, Keterampilan, Akupresur, Dismenorea, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a condition that occurs during menstruation and causes disruption of activity and requires treatment. Non-pharmacologically it can be done with acupressure techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of counseling on the knowledge and skills of adolescent girls about acupressure techniques for reducing dysmenorrhoea in SMP Negeri 4 Tabanan. Type of pre-experimental research design one group pre-post test design. The implementation in April 2023 uses a total sampling technique that meets the inclusion criteria with a total sample of 26 class VIII students. Data were collected using questionnaires and observation sheets analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the knowledge score of young women before and after counseling from 66.15 to 80.51 an increase of 13.33% and the skill score of young women before and after counseling from 18.97 to 74.42 an increase of 55%. The results of the bivariate test showed differences in adolescent girls' knowledge (p-value 0.00) and skills (p-value 0.00) about acupressure techniques to reduce dysmenorrhoea. The conclusion is counseling with power point media and effective videos on young women's knowledge and skills about acupressure techniques for dysmenorrhoea reduction.

Keywords: Knowledge, Skills, Acupressure, Dysmenorrhoea, Youth

PENDAHULUAN

Remaja ialah warga yang berada pada umur antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, menurut perhitungan jumlah penduduk tahun 2022 penduduk kelompok umur 10-19 tahun sekitar 44,1 juta lebih. Usia remaja adalah usia waktu dari anak-anak menuju dewasa yang

ditandai adanya peralihan jasmaniah, kejiwaan, hormonal, perilaku juga emosi dimana waktu tersebut dinamakan akil balig. Pada perempuan saat masa akil balig ditandai terjadinya datang bulan yang merupakan proses alamiah terjadi pada wanita yang tidak ada kelainan disebabkan terlepasnya lapisan endometrium uterus, berisikan banyak pembuluh darah yang

*e-mail korespondensi: kompiangayu252@gmail.com

biasanya terjadi 5-7 hari tiap bulan (Wijayanti dan Selviana, 2019). Terjadinya permasalahan dialami saat haid seperti dismenorea dengan presentasi 60-90% serta dijadikan dasar tidak hadir pada waktu sekolah dan menurunnya produktivitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

Dismenorea merupakan keadaan yang terjadi pada waktu datang bulan dan bisa menyebabkan tidak berjalannya aktivitas serta membutuhkan penanganan. Gejala dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah atau pinggul dialami sebelum atau selama menstruasi. Terapi komplementer dapat tindakan pemijatan dan stimulasi yang disebut teknik akupresur bisa menjadi pilihan dalam mengatasi dismenorea karena terapi akupresur lebih efektif mengurangi keluhan dismenorea daripada aromaterapi lavender (Zulia, dkk 2017). Terapi akupresur juga memiliki efek analgesik sehingga lebih efektif menurunkan rasa nyeri (Hartono, 2012). Akupresur merupakan teknik pemijatan dan stimulasi yang dipusatkan pada jalur meridian tubuh, sehingga nyeri yang dirasakan akan menurun karena peredaran energi *vital* dan *chi* akan aktif kembali (Kemenkes RI, 2012). Secara empiris akupresur mampu membantu mengeluarkan *endorphin* dari dalam tubuh yang bisa menurunkan keluhan nyeri pada saat menstruasi (Hartono dalam Ridwan, 2015). Penekanan pada titik akupresur yang disebarkan melintasi serabut syaraf besar ke *formation reticularis, thalamus* dan sistem *limbik* bisa mengantarkan *endorphin* dan mampu mengurangi keluhan nyeri (Widyaningrum, 2013). *Endorphin* yang dikeluarkan oleh

hipotalamus berfungsi sebagai pengurang rasa sakit alami. Terkait dengan produksi prostaglandin pada fase lutheal, terapi akupresur dapat melancarkan peredaran darah, prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak lagi menumpuk pada uterus dan akhirnya diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (Sriwahyuni, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada penyelidikan Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenorea tercatat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insiden kejadian dismenorea pada perempuan muda antara 16,8 – 81 %. Dari data WHO diperoleh kasus sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea, 10-15% merasakan dismenorea berat. Sedangkan di Indonesia berdasarkan keterangan dari WHO angka kejadian dismenorea sebesar 55% pada usia produktif, dengan 15% mengeluhkan kegiatan menjadi tidak bebas karena dismenorea (Fahmi, 2014). Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2014 melaporkan angka kasus dismenorea sejumlah 48,05%, sedangkan di Kabupaten Tabanan berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Ariyanti, dkk pada Januari 2022, melaporkan bahwa 96% remaja putri mengalami dismenorea.

Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang memiliki wewenang dan berkompeten dalam melakukan pelayanan asuhan kepada perempuan dan keluarga sepanjang putaran waktu kehidupan perempuan. Dengan mengadakan komunikasi bidan mendapatkan informasi yang lebih besar tentang keluhan yang dialami klien serta melakukan sentuhan seperti akupresur atau tekanan pada area

tertentu (Rahyani, dkk 2022). Menurut Kemenkes RI tahun 2016 untuk penatalaksanaan dismenorea pada perempuan diberikan teknik/pijatan pada titik LI 4 (*He Gu*), SP 6 (*San Yin Jiao*) dan ST 36 (*Zusanli*).

Wawancara yang dilakukan kepada 21 orang siswi SMP Negeri 4 Tabanan didapatkan 13 orang (62%) mengatakan mengalami nyeri haid yang biasanya muncul keluhan pada awal sampai hari ketiga, nyeri dialami pada perut bagian bawah sampai ke pinggang. Kegiatan menjadi terhambat karena nyeri yang dirasakan. Manajemen untuk mengatasi nyeri dilakukan oleh siswi dengan kompres hangat pada daerah perut bawah sebanyak 7,69%, minum jamu kiranti 7,69%, dan sebanyak 84,62% siswi yang lainnya mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi nyeri haid. Seluruh siswi menyatakan tidak mengetahui penanganan nyeri haid dengan cara teknik akupresur serta belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai teknik akupresur penanganan dismenorea. Dalam penelitian ini dilakukan juga studi pendahuluan di SMP Negeri 6 Tabanan pada 20 orang siswi kelas VIII dimana didapatkan 9 orang (45%) yang mengalami dismenorea. Upaya siswi mengatasi nyeri haid dengan cara minum obat pereda nyeri, kompres hangat dan dibiarkan saja sampai rasa nyeri mereda.

Dalam promosi kesehatan, penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap serta perilaku baik individu, kelompok ataupun masyarakat. Media sebagai alat bantu penyuluhan, yang

digunakan oleh petugas kesehatan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang dapat dilihat, didengar dan disentuh (Maulana, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dan pengumpulan data awal tersebut peneliti ingin melaksanakan penelitian mengenai Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri Tentang Teknik Akupresur Pengurangan Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Tabanan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design* yang dilaksanakan pada bulan April 2023. Jumlah populasi terdiri dari 34 siswi kelas VIII. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi didapatkan sampel penelitian sejumlah 26 orang siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Setelah responden menandatangani *informed consent* dilakukan *pre test* pengetahuan dan keterampilan. Selanjutnya responden diberikan penyuluhan dengan media *power point* dan video dengan waktu kurang lebih 60 menit dilanjutkan dengan diskusi serta praktek langkah-langkah teknik akupresur oleh responden. Tiga hari setelah penyuluhan dilakukan *post test* menggunakan kuesioner dan lembar

observasi yang sama dengan *pre test*. Peneliti melakukan uji homogenitas dan uji normalitas untuk menentukan analisis uji bivariat yang digunakan. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar dengan nomor LB.02.03/EA/KEPK/ 0239 /2023.

HASIL

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 4 Tabanan, Kecamatan Tabanan, dilaksanakan pada bulan April 2023 dengan responden sebanyak 26 orang siswi kelas VIII. Variabel dalam penelitian adalah variabel dependent yaitu pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan. Sedangkan variabel independent yaitu penyuluhan tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea dengan media power point dan video. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu hasil pengumpulan data langsung dari responden dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi, frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian di SMP Negeri 4 Tabanan

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
13 tahun	6	23,1
14 tahun	19	73,1
15 tahun	1	3,8
Total	26	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden penelitian ini yaitu siswi kelas VIII di SMP Negeri 4 Tabanan yang sudah mengalami menarche dan mengalami dismenorea. Pada tabel 2 didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan umur yaitu sebagian besar remaja berumur 14 tahun (73,1%).

Tabel 2 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Teknik Akupresur Pengurangan Dismenorea Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Klasifikasi			
	< median		≥median	
	N	%	N	%
Sebelum	11	42,3	15	57,7
Sesudah	8	30,8	18	69,2

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 57,7% pengetahuan remaja sebelum penyuluhan memiliki nilai di atas median. Sebanyak 69,2% pengetahuan remaja sesudah penyuluhan memiliki nilai di atas median.

Tabel 3 Keterampilan Remaja Putri Tentang Teknik Akupresur Pengurangan Dismenorea Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Keterampilan	Klasifikasi			
	< median		≥median	
	N	%	N	%
Sebelum	10	38,5	16	61,5
Sesudah	8	30,8	18	69,2

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 61,5% keterampilan remaja sebelum penyuluhan memiliki nilai di atas median. Sebanyak 69,2% keterampilan remaja sesudah penyuluhan memiliki nilai di atas median.

*e-mail korespondensi: kompiangayu252@gmail.com

Tabel 4 Perbedaan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri Tentang Teknik Akupresur Pengurangan Dismenorea Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Median	Standar Deviasi	Nilai P
Pengetahuan						
Sebelum	46,67	80,00	66,15	66,67	9,60	0,00
Sesudah	66,67	93,33	80,51	80,00	7,76	
Keterampilan						
Sebelum	13,33	26,67	18,97	20,00	5,23	0,00
Sesudah	60,00	85,00	74,42	75,00	7,66	

Tabel 4 menunjukkan variabel pengetahuan sebelum diadakan penyuluhan memiliki rata-rata skor sebesar 66,15 dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 80,51. Terjadi peningkatan pengetahuan dihitung dari median sebesar 13,33%. Variabel keterampilan sebelum diadakan penyuluhan didapatkan hasil rata-rata skor sebesar 18,97 dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 74,42. Terjadi peningkatan keterampilan dihitung dari median sebesar 55%. Hasil uji statistik variabel pengetahuan dan keterampilan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* yaitu 0,00 dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Hasil menunjukkan *p-value* <0,05 maka secara statistik disimpulkan ada perbedaan skor pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan di SMP Negeri 4 Tabanan.

PEMBAHASAN

Pada variabel pengetahuan sebelum diadakan penyuluhan memiliki rata-rata skor sebesar 66,15 dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 80,51. Terjadi perubahan peningkatan skor dari sebelum diadakan penyuluhan sampai setelah diadakan penyuluhan. Hal ini dapat

terjadi karena kurangnya pengetahuan atau pemahaman terkait pengertian, penyebab, tanda gejala, dampak dan penanganan dismenorea dengan teknik akupresur sebelum diadakan penyuluhan sedangkan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan menjadi meningkat. Peningkatan pengetahuan dihitung dari median sebesar 13,33%. Sejalan dengan penelitian Susanti dan Isma (2022) terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penanganan dismenorea yaitu sebanyak 90% peserta memiliki pengetahuan baik (Susanti dan Isma, 2022). Penelitian Saputra (2021) menyatakan perubahan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test* bahwa pendidikan tentang dismenorea berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (Saputra *et al.*, 2021). Menurut Wawan dan Dewi (2010), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu seperti informasi / media massa. Berkembangnya metode ilmiah yang menyuguhkan beragam media massa akan berdampak pada kemampuan masyarakat pada gagasan terkini (Wawan dan Dewi, 2010).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,00 dengan taraf signifikan

*e-mail korespondensi: kompiangayu252@gmail.com

sebesar 0,05. Hasil menunjukkan p lebih kecil dari nilai taraf signifikan ($p < 0,05$) maka secara statistik disimpulkan ada perbedaan skor pengetahuan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan di SMP Negeri 4 Tabanan. Sejalan dengan penelitian Fitri (2022) menyatakan terdapat perbedaan signifikan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMA Negeri 2 Pringsewu (Fitri, 2022). Penelitian Gandi (2018) menyatakan terdapat perbedaan pengetahuan penanganan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswi SMP Santo Yoseph Denpasar tahun 2018 (Gandi, 2018). Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat merubah sikap seseorang kearah positif. Pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan menjadi lebih positif dalam menangani dismenorea pada responden serta pemberian informasi dengan media *power point* dan video akan lebih dapat merubah pengetahuan responden dengan baik. Penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video mempunyai kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Hasil penelitian Priyani (2015), menunjukan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video dan power point yang dilihat dari nilai rata-rata setelah diberikan penyuluhan menggunakan media video dan power point. Video merupakan salah satu jenis

media audi visual dan dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, mengajarkan keterampilan (Arsyd, 2012).

Pada variabel keterampilan sebelum diadakan penyuluhan didapatkan hasil rata-rata skor sebesar 18,97 dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 74,42. Peningkatan keterampilan dihitung dari median sebesar 55%. Menurut Sudarto (2016) menyatakan bahwa keterampilan merupakan kesanggupan menggunakan daya pikir, gagasan dan kreatifitas dalam menyelesaikan, mengubah maupun membuat sesuatu menjadi lebih berarti sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut (Sudarto, 2016). Setelah penyuluhan, keterampilan akan meningkat karena remaja dapat mempraktekkan secara langsung materi yang disampaikan. Sesuai jenis keterampilan yang dinilai, keterampilan pijat akupresur merupakan *technical skill* yaitu keahlian teknik seseorang dalam mengembangkan teknik yang dimiliki (Suprihatiningsih, 2020). Berbagai teknik untuk memijat, yaitu dengan cara ringan, sedang dan keras dengan cara melalui pemakaian benda tumpul, tangan, di daerah yang sakit serta dapat diulang beberapa kali. Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari. Sebelum melakukan pemijatan supaya kulit tidak tergores maka diolesi minyak terlebih dahulu (Kemenkes RI, 2016). Dalam penelitian ini melakukan kombinasi akupresur titik LI 4 (*He Gu*) yang masuk

pada titik meridian usus besar dan SP 6 (*San Yin Jiao*) yang merupakan titik meridian limpa (Kemenkes RI, 2012). Sejalan dengan penelitian Wahyuningsih dan Handayani (2020) dalam kegiatan pengabdian teknik akupresur kepada masyarakat dapat meningkatkan keterampilan peserta tentang akupresur untuk relaksasi tubuh dan mengatasi dismenorea (Wahyuningsih dan Handayani, 2020). Penelitian Ceria dan Wahyuni (2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan praktik akupresur pengurangan dismenorea pemahaman siswi semua dalam kategori baik dan mampu mempraktikkan langkah-langkah pemijatan pada titik-titik meridian yang mampu mengurangi keluhan dismenorea dengan baik (Ceria dan Wahyuni, 2022).

Hasil uji statistik variabel keterampilan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* 0,00 dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Hasil menunjukkan *p* lebih kecil dari nilai taraf signifikan ($p < 0,05$) maka secara statistik disimpulkan ada perbedaan skor keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan di SMP Negeri 4 Tabanan. Keterampilan dipengaruhi beberapa faktor secara langsung yaitu motivasi, pengalaman, serta keahlian (Widayatun, 2005). Sejalan dengan penelitian Handayani (2018) menyatakan metode akupresur berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenorea. Penyebab yang memungkinkan yaitu akupresur yang diberikan dapat membuat remaja rileks dan titik-titik penekanan

menyebabkan peningkatan metabolisme sehingga imunitas meningkat dan mengurangi rasa nyeri dismenorea pada remaja (Handayani, 2018). Video merupakan salah satu jenis media audio visual dan dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, mengajarkan keterampilan (Arsyd, 2012). Sejalan dengan penelitian Esti, dkk (2021) selain pemberian materi melalui audio visual juga dapat mempermudah penerimaan informasi. Metode audio visual memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian dan informasi dengan cara lebih nyata daripada yang disampaikan dengan kata-kata (Esti dkk., 2021).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea. Terdapat perbedaan skor pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah penyuluhan di SMP Negeri 4 Tabanan dan disimpulkan penyuluhan dengan media *power point* dan video efektif terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresur pengurangan dismenorea.

SARAN

Adapun saran pada penelitian ini yaitu kepada petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan

secara berkesinambungan khususnya dalam pelayanan kesehatan tradisional komplementer teknik akupresur kepada remaja yang mengalami dismenorea, agar para remaja tetap dapat beraktivitas dan produktif dalam melakukan kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Tabanan atas ijin melakukan penelitian beserta guru kesiswaan dan seluruh responden yang sudah membantu terlaksananya penelitian. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K.S., M.D.Sariyani., R. Winangsih. 2022. Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), pp.58-65.
- Arsyd, A. 2012. *Media Pembelajaran*, Jakarta: Rajawali Press.
- Ceria I., Wahyuni K.S. 2022. Solusi Pengelolaan Dismenorea Pada Remaja Melalui Pelatihan Berbasis Komplementer. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*, 5(1), pp.5-10.
- Esti, M.W., Widyaningsih, A., Septiani, C., Wati, T.R., Utami, W.H. 2021. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur terhadap Pengurangan Dismenorea. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*. pp.27-32.
- Fahmi. 2014. Hubungan Antara Dismenorea dengan Usia Menarche dan Indeks Massa Tubuh. Universitas Sumatera Utara.
- Fitri, L.M., Sanjaya, R., Sulistiawati, Y., Samsyuri, E. 2022. Perbedaan

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan tentang Dismenore. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3 (1), pp. 35-38.

- Gandi, A. F. 2018. Perbedaan Pengetahuan Penanganan Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Santo Yoseph Denpasar Tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*.

[http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/900/4/BAB IV 13.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/900/4/BAB%20IV%2013.pdf)

- Handayani, N. 2018. *Jurnal Obstretika Scientia*. 292–321.
- Hartono, R.I.W 2012. Akupresur untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal. Yogyakarta: Rapha Publising.
- Kemenkes RI, 2012. Materi Pembelajaran Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas. Denpasar 2015.
- Kemenkes RI, 2016. Buku Saku 1, Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur, Jakarta, Kementerian Kesehatan RI 2016.
- Maulana H.D.J. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta. EGC.
- Natalia W., Komalaningsih S., Syarief O., Wirakusumah F., Suardi A. 2020. Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Putri Remaja Di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*. 5 (3) 123-128.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Upaya Kesehatan Anak. *Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 825*. Jakarta.
- Priyani, E.S. 2015. Pengaruh Penyuluhan Media Powerpoint dan Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Kontrasepsi IUD Pasca Plasenta di Puskesmas Kasihan I

- Bantul. Published 11 September 2015. Medicine.
- Rahyani, N.K Yuni, Astuti E Widhi, Somoyani N.K, Ningtyas L.A Widya. 2022. Buku Ajar Bidan Praktik Komplementer dalam Kebidanan. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ridwan M., dan Herlina H. 2015. Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. 8(1). pp 51-56.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. dan Aini, N. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(3), 177.
<https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Sriwahyuni, E. 2011. Efektivitas Terapi Akupresur dalam Meminimalisasi Dismenorea pada Wanita Dewasa Muda. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.
- Sudarto. 2016. Keterampilan Dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan dalam perspektif Islam. Jurnal Al Lubab,1(1).
- Sulistiyorini S., Monica S., Ningsih .S.S. 2017. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada siswi SMA PGRI 2 Palembang, Masker Medika, 5 (1). pp 223-231.
- Suprihatiningsih. 2020. Prakarya Dan Kewirausahaan Tata Busana Di Madrasah Aliyah (Pengenalan Dan Praktik Penggunaan Alat Jahit Mesin Dan Manual). Deepublish. Yogyakarta.
- Susanti, dan Isma. 2022. Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupreseur. Madago Community Empowerment for Health Journal, 1(2), 52-57.
<https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.1168>.
- Wahyuningsih, I. R., dan Handayani, S. 2020. Pelatihan Akupresur Untuk Relaksasi Tubuh Dan Mengatasi Dismenorea. GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 63.
<https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.551>
- Wawan A. Dewi M. 2010. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. Yogyakarta. Nuhu Medika.
- Widayatun. 2005. Ilmu Perilaku. Jakarta: Info Medika.
- Widyaningrum, H. 2013. Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya. Jakarta: Media Pressindo.
- Wijayanti, H. Selviana. 2019. Akupresur Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer. Jurnal Smart Kebidanan, 5 (2), pp.70-76.
- Zulia A., Rahayu, H.S.Esti, Rohmayanti. 2017. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenore Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 2(1), 9-16.