

**PENGARUH AKUPRESSURE DAN JUS ALPUKAT
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

Elizar^{1*}, Nurmila², Hendrika Wijaya Katrini Putri³

¹⁻³Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: Elizar.ibrahim@gmail.com

Disubmit: 20 Februari 2024

Diterima: 02 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14375>

ABSTRACT

Dysmenorrhea is still a special concern in women's health. In Indonesia, many women still experience menstrual pain and around 60-90% of teenage girls experience menstrual pain. The impact of menstrual pain is a decrease in physical activity and quality of life in women. Currently, there are many non-pharmacological therapies that can be given to teenagers to reduce menstrual pain, one of which is acupressure massage and consuming avocados. This study aims to look at giving acupressure and consuming avocado juice on the intensity of menstrual pain in adolescent girls. This type of research is a quasi-experiment with a pretest-posttest two group design. The sample was 60 young women at Dayah Ashabul Yamin and divided into 2 intervention groups. Acupressure intervention was given on days 1 to 3 of menstruation for 15 minutes and avocado juice intervention was given for 3 days for 250 ml. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the research showed that the pretest and posttest normality data in the three groups had an abnormal data distribution of <0.05 , The test results showed that the acupressure and avocado juice groups experienced a decrease in menstrual pain with an average value of 8.50 and a sig. 0,000. So it can be concluded that giving acupressure and avocado juice has an effect on the intensity of menstrual pain in young women.

Keywords: *Acupressure, Avocado, Menstrual Pain, Teenage Girls*

ABSTRAK

Dismenore masih menjadi perhatian khusus dalam kesehatan wanita. Di Indonesia masih banyak perempuan yang mengalami nyeri haid dan sekitar 60-90% remaja putri mengalami nyeri haid. Dampak dari nyeri haid berupa penurunan aktivitas fisik dan kualitas hidup pada perempuan. Sekarang ini banyaknya terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan kepada remaja dalam menurunkan nyeri haid, salah satunya adalah pijat acupressure dan konsumsi buah alpukat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pemberian acupressure dan konsumsi jus alpukat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Jenis penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest two group desain. Sampel adalah remaja putri di di DayahAshabul Yamin sebanyak 60 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok intervensi. Intervensi acupressure diberikan pada hari ke 1 sampai ke 3 haid selama 15 menit dan

intervensi jus alpukat diberikan selama 3 hari sebanyak 250 ml. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon test. Hasil penelitian didapat data normalitas pretest dan posttest pada ketiga kelompok adalah berdistribusi data tidak normal $<0,05$, hasil uji menunjukkan pada kelompok akupressure dan jus alpukat mengalami penurunan nyeri haid dengan nilai rata-rata 8.50 dan nilai sig. 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian acupressure dan jus alpukat berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Kesimpulan penelitian ini pemberian acupressure dan jus alpukat berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Kata Kunci: Akupressure, Alpukat, Nyeri Haid, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Nyeri haid dan dismenore merupakan gejala yang mengganggu banyak wanita saat menstruasi, berapapun usianya, dan sebagian besar terjadi pada usia remaja awal saat baru saja mengalami menarche. (Siregar et al., 2021). Nyeri juga disebut gangguan gejala. Dengan kata lain, kelainan tersebut bukanlah suatu penyakit, melainkan hanya salah satu gejala yang dapat terjadi dan menimbulkan rasa tidak nyaman. (Septiani & Dewi, 2021).

Kekakuan dan kram di perut bagian bawah adalah gejala yang berhubungan dengan buang air kecil. Ketidaknyamanan saat dismenore dapat menyebabkan mual, muntah, mudah tersinggung, mudah tersinggung, penambahan berat badan, kembung, nyeri punggung, sakit kepala, jerawat, gugup, lesu, dan depresi (Pramadita et al., 2019). Gejala ini muncul sehari sebelum menstruasi dan berlangsung selama dua hari hingga akhir menstruasi. (Taqiyah et al., 2017).

Dismenore primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya bermanifestasi setelah menarche dan menetap hingga pertengahan usia 20-an atau setelah melahirkan, meskipun angka kejadian dismenore pada wanita muda sekitar 60-90% (Harahap et al., 2022). Rasa sakit ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan kualitas hidup pada wanita. Dismenore terjadi

karena endometrium memproduksi prostaglandin (PGF-2 α) secara berlebihan selama fase sekretorik. Prostaglandin (PGF-2 α) menyebabkan hipertensi miometrium dan vasokonstriksi, menyebabkan iskemia, kerusakan endometrium, perdarahan, dan nyeri (Henniwati & Dewita, 2021; KOBESI & Windayanti, 2022).

Selain hormon, leukotrien, dan prostaglandin, dismenore primer juga bisa dipicu oleh tekanan dan faktor psikologis. Stres dan stres psikologis dapat meningkatkan kadar vasopresin dan katekolamin sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan menyebabkan iskemia pada sel (Pustikawaty, 2016).

Ada berbagai pengobatan obat dan non-obat yang tersedia untuk mengatasi gejala yang disebabkan oleh dismenore. Obat yang biasa digunakan antara lain obat analgesik dan antiradang seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan penghambat saluran kalsium seperti verapamil dan nifedipine, yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas rahim. Terdapat jenis kelamin (Astuti et al., 2021).

Selain itu, nyeri dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologis, seperti olahraga, mandi air panas atau sauna, penggunaan hot pot, dan meditasi. Selain itu, dapat juga dilakukan suplemen nutrisi, jamu ala Jepang, terapi nutrisi, terapi horizon,

terapi bedah, terapi stimulasi saraf listrik transkutan (TRANS), akupunktur, dan terapi akupresur (Anurogo & Wulandari, 2011).

Akupresur adalah praktik pengobatan Tiongkok yang dikenal selama ribuan tahun yang melibatkan pemberian tekanan atau pemijatan pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsangnya (Sukeksi et al., 2018). Salah satu dampak penekanan titik akupunktur adalah peningkatan kadar endorfin. Endorfin berfungsi sebagai obat penghilang rasa sakit dan diproduksi oleh tubuh di dalam darah dan oleh peptida opioid endogen di sistem saraf pusat. Jaringan saraf merangsang sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sebagai respons terhadap kebutuhan tubuh, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Setyowati, 2018).

Obat kram menstruasi lainnya adalah buah alpukat. Alpukat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah meredakan nyeri (Lubis, 2022). Kalsium yang terdapat pada alpukat dapat membantu meredakan nyeri pada tubuh. Saat otot berkontraksi, kalsium berperan sebagai aktin dan miosin, yaitu zat yang diperlukan untuk kontraksi otot. Kekurangan kalsium dapat membuat otot tidak rileks setelah kontraksi sehingga menyebabkan kejang otot (Tompunuh et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimanakah pengaruh pemberian acupressure dan jus alpukat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian acupressure dan jus alpukat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

KAJIAN PUSTAKA

1. Nyeri Haid

Dismenorea yaitu kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul (Lestari, 2013).

Pada dasarnya dismenorea primer berhubungan dengan prostaglandin uterus endometrial, fosfolipid membran sel dan leukotrien. Setelah ovulasi, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Lalu asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan dan memulai aliran mekanisme prostaglandin dan leukotriene dalam rahim. Hal inilah yang kemudian akan memediasi respon inflamasi, kram menstruasi dan molumina menstruasi lainnya (Wahyuni & Rohmawati, 2022).

Nyeri dapat diukur dengan beberapa metode. Salah satunya dengan Skala Identitas Nyeri Numerik. Skala Identitas Nyeri Numerik digunakan untuk menggantikan penilaian dengan deskripsi kata. Responden menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10, skala Identitas Nyeri Numerik merupakan skala nyeri yang paling sering dan lebih banyak digunakan di klinik, khususnya pada kondisi akut, skala Identitas Nyeri Numerik digunakan untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi teraupetik (Mankoski, 2016).

2. Remaja

Menurut Marliani (2016), remaja berasal dari bahasa latin, "adolescence" (kata bendanya *adolescensia* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Secara psikologis, masa remaja adalah usia individu berintegrasi

dengan masyarakat dewasa, usia ketika anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, tetapi berada dalam tingkatan yang sama, sekurang - kurangnya dalam masalah hak.

3. Akupressure

Akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang telah dikenal selama ribuan tahun lalu, termasuk memberikan tekanan serta pijatan untuk merangsang titik-titik yang telah ditentukan pada tubuh. Salah satu manfaat dari penekanan pada titik akupresur adalah meningkatkan kadar endorfin didalam tubuh. Endorfin memiliki manfaat sebagai analgesic yang dihasilkan oleh tubuh dalam darah dan peptida opioid endogen dari system saraf pusat (Wahyuni & Rohmawati, 2022).

4. Alpukat

Alpukat dikenal sebagai buah bernutrisi, yang dapat ditambahkan keberbagai hidangan makanan. Alpukat mengandung 20 vitamin dan mineral berbeda yang semuanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Alpukat juga baik untuk menjaga polamakan karena didalam alpukat tidak terkandung kolesterol, natrium, dan lemak jenuh. Kalium yang terkandung dalam alpukat baik untuk merelaksasi otot sehingga nyeri atau kram saat haid bisa berkurang. Tidak hanya itu, alpukat

juga mengandung potasium, vitamin E dan B6 yang dapat membantu menyeimbangkan hormon dalam tubuh. Pengolahan alpukat dapat langsung dimakan atau dijus tanpa menambah apapun kedalamnya (Vonny, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperiment dengan desain pretest-posttest two group desain, yang menggunakan 2 kelompok intervensi (kelompok akupressure dan kelompok jus alpukat). Sampel merupakan ibu menyusui yang mengalami nyeri haid di Dayah Ashabul Yamin sebanyak 60 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi.

Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk penilaian nyeri haid dan SOP (*standart operating procedur*) pemberian aukpressure dan pembuatan jus alpukat. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Intervensi acupressure diberikan pada hari ke 1 sampai ke 3 haid selama 15 menit dan intervensi jus alpukat diberikan selama 3 hari sebanyak 250 ml. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik No.678/KEP-UNISM/VI/2023 dari Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

HASIL PENELITIAN

Anallisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di Dayah Ashabul Yamin

Karakteristik	f	%
Usia		
12 Tahun	20	33.3
13 Tahun	18	30
14 Tahun	22	36.7
Menarche		

10 Tahun	24	40
11 Tahun	23	38.3
12 Tahun	12	21.7

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia remaja putri sebahagian besar berusia 14 tahun sebanyak 22 orang (36.76%)

dan pada karakteristik usia pertama haid (menarache) sebahagian besar pada usia 10 tahun sebanyak 24 orang (40%).

Tabel 2
Normalitas Nyeri Haid Pretest Posttest Pada Kelompok Akupressure dan Jus Alpukat

Kelompok		df	Sig.	Ket
Akupressure	Pretest	30	0.001	Tidak normal
	Posttest	30	0.001	Tidak normal
Jus alpukat	Pretest	30	0.000	Tidak normal
	Posttest	30	0.001	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kelompok akupressure data nyeri haid pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai < 0,05. Pada

kelompok jus alpukat data nyeri haid pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai < 0,05.

Tabel 3
Pengaruh Jus Alpukat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Dayah Ashabul Yamin

		n	Mean rank	Sum of rank
Pretest- posttest	Negative rank	30	15,50	465.00
	Positive rank	0	0,00	0.00
	Ties	0		
	Total	30		
		Asymp. Sig. (2-tailed)		
		0.000		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, jus alpukat dengan nilai rata rata 15,50. Pada positive ranks tidak terdapat remaja putri mengalami peningkatan nyeri haid. Pada data ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada data nyeri haid

pretest dan posttest yang sama. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian jus alpukat dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara.

Tabel 4
Pengaruh Jus Alpukat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Dayah Ashabul Yamin

	n	Mean rank	Sum of rank
Pretest- posttest	Negative rank	30	15,50
	Positive rank	0	0,00
	Ties	0	
	Total	30	
Asymp. Sig. (2-tailed)			
0.000			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, pada negative ranks ada 30 remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan intervensi pijat akupressure dengan nilai rata-rata 15,50. Pada positive ranks tidak terdapat remaja putri mengalami peningkatan nyeri haid setelah diberikan intervensi pijat akupressure. Pada data ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada

data nyeri haid pretest dan posttest yang sama. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian pijat akupressure dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara.

PEMBAHASAN

Pengaruh Jus Alpukat Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Hasil Penelitian didapat, jus alpukat dengan nilai rata-rata 15,50. Pada positive ranks tidak terdapat remaja putri mengalami peningkatan nyeri haid. Pada data ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada data nyeri haid pretest dan posttest yang sama. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian jus alpukat dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara.

Alpukat mengandung 20 vitamin dan mineral yang semuanya bermanfaat bagi kesehatan Anda. Alpukat bebas kolesterol, natrium, dan lemak jenuh, sehingga bagus untuk menjaga pola makan. Kalium yang terkandung dalam alpukat mempunyai efek merelaksasi otot, serta berkhasiat meredakan kram menstruasi dan kram menstruasi. Selain itu, alpukat juga mengandung potasium, vitamin E dan B6 yang

membantu menyeimbangkan kadar hormon dalam tubuh (Herzegovina & Triyanto, 2020).

Hasil penelitian dari Tompunuh yang berjudul effect of avocado juice administration dis-menorhea reduction in young women in MTS Negeri 1 Bone Bolango. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus alpukat dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri (Tompunuh et al., 2021).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Vonny dengan judul efektifitas pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid pada dismenor primer pada siswi SMA Spektrum Manado. Hasil penelitian didapat nyeri haid pada saat sebelum diberi perlakuan sebahagian besar pada nyeri sedang (60%) dan setelah diberikan perlakuan menjadi tidak merasakan nyeri (56%), hasil statistik menunjukkan nilai sig. 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat dapat menurunkan nyeri

haid pada dismenor primer pada siswi SMA (Vonny, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sityaroh, (2020), penelitian ini dilakukan dengan 15 remaja putri di SMA didapatkan hasil rerata penurunan nyeri dengan nilai 7.3 dan nilai sig. 0.006, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat dapat menurunkan nyeri haid pada siswi SMAN 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020

Pada penelitian ini setelah dilakukan pemberian jus alpukat selama 3 hari didapat meningkatnya menurunnya intensitas nyeri, karena kandungan didalam buah alpukat dapat menurunkan nyeri haid yang dirasakan remaja putri

Pengaruh Akupressure Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Hasil Penelitian didapat, pada negative ranks ada 30 remaja putri yang mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan intervensi pijat akupressure dengan nilai rata-rata 15,50. Pada positive ranks tidak terdapat remaja putri mengalami peningkatan nyeri haid setelah diberikan intervensi pijat akupressure. Pada data ties terdapat nilai 0 yang berarti tidak ada data nyeri haid pretest dan posttest yang sama. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian pijat akupressure dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara.

Akupresur adalah suatu bentuk terapi fisik yang memijat dan menstimulasi titik-titik tertentu (garis aliran energi atau meridian) pada tubuh untuk mengurangi rasa sakit. Salah satu manfaat menekan titik-titik tekanan adalah meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh Anda (Setyowati, 2018). Tujuan dari pengobatan nyeri dysmenorrhea dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan

hormone yang berlebihan karena pada dasarnya dysmenorrhea merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormone (Anggraeni et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Husaidah et al., (2021) tentang pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. Hasil penelitian didapat hasil pengukuran skala nyeri mean rank sebelum terapi adalah 0,00 dan setelah terapi 25,50 yang berarti terjadi penurunan skala nyeri haid, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresure dapat menurunkan skala nyeri haid mahasiswa Kebidanan.

Penelitian dari Dewi et al.,(2022) tentang pengaruh massage effrurage dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas nyeri haid. Hasil penelitian didapatkan dimana akupresure lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitria & Arinal Haqqahtiba'ah, (2020) yang berjudul pengaruh akupresur dengan tehnik tuina terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri. Hasil penelitiannya didapatkan pemberian akupresure dengan tehnik tuina dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri

Pemberian akupresure pada remaja putri yang diberikan selama 15 menit pada hari pertama sampai ketiga dapat menurunkan intensitas nyeri haid yang dirasakan remaja putri, dikarenakan titik-titik akupresur yang langsung menekan pada pusat nyeri maka langsung dapat meredakan nyeri yang dirasakan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dengan judul Pengaruh Akupressure dan Jus Alpukat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada

Remaja Putri di Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara, didapat pemberian akupresure dan jus alpudat dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Disarankan kepada pengurus Dayah Ashhabul Yamin Aceh Utara agar nantinya dapat mengaplikasikan pedasa seluruh santriwati untuk menggunakan jus alpudat kan acupressure untuk penanganan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E., Palupi, M., Trisnagati, R., & Indahsari, F. N. (2023). *Gizi Dan Akupresur*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 56-66.
- Dewi, S., Harahap, F. S. D., & Fitria, A. (2022). Efektivitas Masase Effleurage Dan Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Saelmakres*, 5(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.409>
- Fitria, & Arinal Haqqahtiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 73-81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.art.p073>
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234-239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>
- Herzegovina, I., & Triyanto. (2020). *Ragam Olahan Buah Alpukat Yang Sehat Dan Kaya Manfaat*. Pt Elex Media Komputido.
- Hrp, L. K. S., Asriwati, & Sibero, J. T. (2022). Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 2(1), 64-73.
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72-81.
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri Di Smk Negeri Noemuti Seo. *Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo*. <http://repository2.unw.ac.id/2412/>
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iii*, 323-329.
- Lubis, E. R. (2022). *Meraup Untung Bertanam Alpukat*. Bhuana Ilmu Populer.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Pustaka Setia.
- Pramadita, C. F., Arifin, M. Z., & Shofiyah, S. (2019). Hubungan Pijat Endorphin Dengan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40-46.
- Pustikawaty, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid

- Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, 1(2), 2016.
- Septiani, H., & Dewi, S. W. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 319-323. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3824>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (Kartika Bagus Pambuko (Ed.)). Unimma Press.
- Siregar, R. D., Veri, N., Harahap, M. S., Alchalidi, A., & Usrina, N. (2021). Efektivitas Dark Chocolate Dan Wortel Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 642-646. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.4418>
- Sitiyaroh, N. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 25 Sepatan Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Poltekes*.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- The *Chronically Awesome Foundation Mankoski Subjective Pain Scale*. (2016). 92656.
- Tompunuh, M. M., Adjru, H. K., & Zakaria, R. (2021). Effect Of Avocado Juice Administration On Dis- Menorhea Reduction In Young Women In Mts Negeri 1. *Jurnal Ilmiah Dr Aloei Saboe*, 8(1), 49-61.
- Vonny, S. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenore Primer Pada Siswi Sma Spektrum Manado. In *Skripsi Politeknik Kesehatan Manado*. Politeknik Kesehatan Manado.
- Wahyuni, S., & Rohmawati, W. (2022). *Modul Pembelajaran Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga*. Penerbit Mitra Cendikia Media.