

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 22, 2022

Revised: August, 08, 2022

Available online: August, 15, 2022

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is discomfort in the form of pain during menstruation. Dysmenorrhea that occurs in adolescents if not treated will have an impact on daily activity patterns, not attending school or skipping college, decreased productivity, and decreased concentration and can then lead to decreased achievement. Acupressure therapy is therapy on acupuncture points without using needles but with a massage using fingers. Acupressure therapy can be done by massaging the body's meridian points.

Purpose: To determine Effect of acupressure therapy on pain intensity of dysmenorrhea

Method: Quasi-experimental research with a pretest-posttest design with a control group design. The intervention group was given acupressure therapy on SP 6 acupoint, while the control group was not given only education about acupressure therapy after that the pain scale examination (post-test), the number of respondents was 36 students, the test used was a nonparametric test with a dependent test using Wilcoxon test and for independent using Mann-Whitney U.

Results: The average decrease in the dysmenorrhoea pain scale from the pre-therapy pain scale was 5.72 to a pain scale of 2.67 in the intervention group and in the control group from a pain scale of 4.50 to a pain scale of 3.94. Significant difference in the average dysmenorrhea pain scale in the intervention group p-value 0.001 (< 0.05), control group p-value 0.084 (> 0.05). The results of this study indicate that acupressure therapy given at the SP6 meridian point is proven to be effective in reducing dysmenorrhoea pain.

Conclusion: Acupressure therapy research conducted at the SP6 point for 20 minutes for 2 consecutive months was proven to be effective in reducing dysmenorrhea pain. Acupressure therapy is a therapy that has been proven effective if it is done regularly and long-term.

Keywords: Acupressure; Dysmenorrhea; Pain; Intensity

Pendahuluan: Dismenorea merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi. Dismenorea yang terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, produktivitas yang menurun, penurunan konsentrasi dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Terapi akupresur merupakan terapi pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum melainkan dengan pijatan menggunakan jari tangan. Terapi akupresur dapat dilakukan dengan cara memijat titik meridian tubuh

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi Akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore

Metode: Penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest with control group design*. Kelompok intervensi dilakukan intervensi terapi akupresur pada titik SP 6, sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan hanya diberikan edukasi tentang terapi akupresur dan setelah itu pemeriksaan skala nyeri (post test), Jumlah partisipan sebanyak 36 mahasiswi, uji yang digunakan yaitu uji nonparametric dengan uji dependent menggunakan uji Wilcoxon dan untuk independent menggunakan Mann-Whitney U.

Hasil: Penurunan rerata skala nyeri dismenorea dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dari skala nyeri 4.50 menjadi skala nyeri 3.94. Terdapat perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi p value 0.001 (< 0.05), kelompok kontrol p value 0.084 (> 0.05). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur yang diberikan pada titik meridian SP6 terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea

Simpulan: Penelitian Terapi akupresur yang dilakukan pada titik SP 6 selama 20 menit untuk 2 bulan berturut-turut terbukti efektif dapat menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswa Kesehatan, UNJANI. Terapi akupresur merupakan terapi yang terbukti efektif jika dilakukan secara rutin dan jangka panjang.

Kata Kunci : Akupressure; Dismenorea; Intensitas; Nyeri

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Suindri et al., 2021). Dismenorea merupakan nyeri akibat kontraksi di uterus atau di otot uterus (Novitasari et al., 2020). Dismenorea terdiri dari 2 jenis yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri pada bagian abdomen bawah dalam siklus menstruasi yang tidak disebabkan kelainan atau penyakit di uterus, sedangkan dismenorea sekunder dapat disebabkan oleh adanya kelainan atau penyakit dalam uterus. Keluhan dismenorea ini banyak dikeluhkan oleh wanita usia subur. Keluhan ketidaknyamanan ini bisa berdampak besar terhadap kondisi emosional, psikologis dan fungsi kesehatan.

Angka kejadian dismenorea pada usia remaja mencapai 50% dan data menunjukkan bahwa 80% remaja mengalami dismenorea dengan 40% diantaranya mengalami nyeri dismenorea yang berat (Agarwal & Agarwal, 2010). Remaja pada usia 10 – 19 tahun sering mengalami keluhan nyeri pada abdomen bagian bawah, kembung, pusing kepala, diare, konstipasi dan gangguan pencernaan. Selain itu juga gejala, nyeri kepala, iritabilitas dan nyeri punggung bagian belakang cukup sering dikeluhkan oleh wanita dengan dismenorea primer. Mekanisme terjadinya nyeri dismenorea ini belum diketahui pasti namun diduga disebabkan oleh adanya hipersekresi prostaglandin dari dinding bagian dalam uterus. Prostaglandin F₂alpha (PGF-2a) dan prostaglandin F₂ akan meningkatkan regangan dinding uterus dan juga menyebabkan kontraksi dengan

amplitudo yang sangat kuat, juga bisa disebabkan oleh vasopressin yang dapat meningkatkan kontraktibilitas uterus sebagai efek dari adanya vasokonstriksi di uterus. Peningkatan kontraksi uterus ini sering terlihat di hari pertama dan kedua menstruasi. Progesteron menjelang menstruasi kadarnya akan menurun dan kemudian diikuti oleh peningkatan prostaglandin sebagai pemicu dari dismenorea.

Dismenorea yang terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, produktivitas yang menurun, penurunan konsentrasi dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya pengurangan nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini (Wang et al., 2013). Studi kasus pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa dismenorea bisa mengakibatkan seorang wanita terbaring lemah 1 sampai 2 hari tidak bisa melakukan apa-apa dan biasanya akan sangat tergantung obat penurun nyeri seperti spasmal (Abdurachman et al., 2018). Penatalaksanaan dismenorea bisa dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan non steroid anti inflammation drugs (NSAID) merupakan obat pilihan lini pertama untuk mengatasi nyeri dismenorea yang bekerja dengan memblok enzim cyclooxygenase yang kemudian terjadi penurunan prostaglandin, walaupun 20 % remaja dilaporkan tidak berefek dengan pemberian obat NSAID. Data menunjukkan bahwa remaja dengan dismenorea sebanyak 69.7% akan mengonsumsi obat-obatan dan sebanyak 85.8% menggunakan terapi nonfarmakologika seperti minum air (Sukmawati, &

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

Salsabila, 2019). Selain itu terapi dengan obat kimia yang terus menerus bisa berakibat timbulnya efek samping merugikan terhadap tubuh. Adapun terapi nonfarmakologi yang dianjurkan dengan terapi suplemen, terapi herbal, terapi tradisional Chinese medicine yang salah satunya bisa menggunakan terapi akupresur. Masih kurangnya penelitian yang mengkaji efektivitas terapi akupresur dan kurangnya penerapan metodologi ilmiah yang berbasis riset menjadi alasan peneliti untuk meneliti lebih dalam tentang efektivitas terapi akupresur dalam menangani nyeri dismenorea. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 dan ST 36 dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea (Sari & Usman, 2021). Selanjutnya penelitian tentang terapi akupresur yang diberikan pada titik sanyinjiao selama 20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea mahasiswa keperawatan semester VIII Universitas Udayana (Efriyanti, Suardana, & Suari, 2015). Selain itu hasil penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri (Astiza et al., 2021). Berikutnya hasil penelitian sebelumnya yang telah melakukan terapi akupresur pada titik SP 6, LI 4, PC 6 yang dilakukan pemijatan sebanyak 30 kali untuk setiap titik dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenorea (Adimayanti et al., 2021).

Terapi akupresur merupakan terapi pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum melainkan dengan pijatan menggunakan jari tangan. Akupresur merupakan terapi yang mudah dilakukan, aman, dan tidak menimbulkan efek samping seperti pada penggunaan obat kimia. Terapi akupresur dapat dilakukan dengan cara memijat titik meridian tubuh. Terapi akupresur merupakan terapi penyembuhan yang sejalan dengan terapi akupunktur, mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh diri sendiri (Adams et al., 2017). Terapi akupresur dengan cara memijat titik akupunktur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorfin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Movahedi et al., 2017). Adapun titik meridian digunakan yaitu titik limpa 6 (SP6). Titik meridian

merupakan meridian Yin kaki dan dikenal dengan sebutan Sanyinjiao point. Titik SP 6 terletak di kaki bagian dalam tepatnya 3 cun di atas mata kaki. Pengambilan titik meridian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terapi pijat akupresur pada titik SP6 yang dilakukan selama 10 menit di 3 hari pertama siklus menstruasi untuk 2 bulan berturut-turut terbukti dapat menurunkan secara signifikan tingkat nyeri dismenorea pada remaja yang mengalami dismenorea (Othman et al., 2019). Diharapkan terapi akupresur ini bisa menjadi salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi gangguan nyeri dismenorea. Selanjutnya melalui hasil penelitian tentang akupresur ini bisa dimanfaatkan sebagai sumber referensi berbasis riset untuk diterapkan pada pembelajaran kepada mahasiswa khususnya dalam mata kuliah komplementer akupresur yang merupakan pioner mata kuliah dengan keunggulan terapi komplementer di Prodi ilmu keperawatan S1 Fitkes Unjani.

METODE

Penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Populasinya mahasiswa tingkat I Fitkes Unjani yang memiliki siklus menstruasi teratur (27 dan 35 hari) dan memiliki riwayat keluhan dismenorea. Adapun kriteria eksklusinya bagi yang memiliki gangguan penyakit di uterus atau serviks.

Besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin dan sampelnya sebanyak 36 partisipan yang terdiri dari 18 partisipan untuk kelompok intervensi dan sebanyak 18 partisipan untuk kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi dilakukan intervensi terapi akupresur, sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi tentang terapi akupresur. Setelah semua prosedur dilakukan dan selanjutnya dilakukan kembali pemeriksaan skala nyeri (post test).

Hasil uji normalitas dan uji homogenitas data, ditemukan data yang tidak berdistribusi normal yaitu pada data skor/skala nyeri pre intervensi dan skor/skala nyeri post control, serta dilakukan uji homogenitas ditemukan data tidak homogeny pada data skor/skala nyeri post kedua kelompok. Sehingga uji yang digunakan yaitu uji nonparametric. Yaitu uji dependent menggunakan

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

uji Wilcoxon dan untuk independent menggunakan Mann-Whitney U. Instrument penilaian intensitas nyeri yang dipakai sudah diteliti dan dinyatakan reliable (Alghadir et al., 2018). Adapun pengumpulan data setelah intervensi dilakukan secara online selama 2 bulan. Analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan untuk bivariate menggunakan Pearson Chi Square. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan Fitkes, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, nomor: 020/KEPK/FITKES-UNAJNI/VII/.

HASIL

Tabel Data Demografi Partisipan dan Hasil Evaluasi Intervensi

N=36

| Variabel | Kelompok Kontrol (n=18) | Kelompok Intervensi akupresur (n=18) | p-Value |
|---|---|--|---------|
| Data Demografi | | | |
| Usia (M±SD)(Rentang)(Tahun) | (19.11±0.323)(19-20) | (19.11±0.323)(19-20) | |
| Evaluasi Intervensi | | | |
| Skor Sebelum Intervensi (Mean±SD)(Rentang) | (4.50 ± 1.917)(2-8) | (5.72 ± 2.024)(2-8) | |
| Skor Sesudah Intervensi (Mean±SD)(Rentang) | (3.94 ± 1.697)(2-7) | (2.67 ± 1.188)(1-5) | 0.070 |
| Perbedaan Sebelum dan Sesudah Intervensi (Mean±SD)(Rentang) | (5.11 ± 2.039)(2-8) (p-value= 0.084) | (3.31 ± 1.582) (1-7) (p-value= 0.001) | 0.025 |

PEMBAHASAN

Pengaruh terapi akupresur pada kelompok intervensi

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa terdapat penurunan rerata skala nyeri dismenorea dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67 setelah diberikan terapi akupresur. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswi Fitkes Unjani. Pada hasil penelitian ini rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi sebesar 5.72 atau termasuk skala nyeri kategori sedang menjadi skala nyeri 2.67 atau termasuk nyeri skala ringan. Terapi akupresur pada kelompok intervensi terbukti secara signifikan dapat menurunkan rerata skala nyeri dismenorea (p value 0.001).

Terapi akupresur yang diberikan berupa pemijatan pada meridian organ limpa yaitu di titik

SP 6 yang terletak 3 cun (4 jari) di atas mata kaki bagian dalam yang dilakukan 10 menit untuk di setiap kaki yang diberikan di hari 1 – 3 menstruasi untuk 2 siklus menstruasi secara berturut-turut. Hasil penelitian ini bersesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Anggraini et al., 2020) yang menyebutkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan skala nyeri dismenorea dari yang sebelum terapi dengan kategori nyeri ringan, sedang dan berat menjadi skala nyeri ringan dan tidak nyeri sama sekali.

Gambaran Skala nyeri pada kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa terdapat penurunan rerata skala nyeri pada kelompok kontrol dari skala nyeri 4.50 menjadi skala nyeri 3.94 walaupun didapatkan rerata penurunan skala nyeri dismenorea yang tidak signifikan.

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan pada kelompok kontrol (p value 0.084).

Pada penelitian ini kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan terapi akupresur melainkan hanya diberi edukasi saja tentang upaya penanganan nyeri dismenoreia dengan terapi akupresur. Pada kelompok kontrol tetap dilakukan pengukuran skala nyeri walaupun tidak diberikan terapi. Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur nyeri dismenoreia menggunakan numeric rating scale (0 – 10) dimana nilai 0 menunjukkan tidak nyeri sama sekali dan 10 menunjukkan nyeri paling berat atau terhebat. Numeric rating scale merupakan parameter yang biasa dipakai untuk mengkaji tingkat nyeri pada berbagai gangguan penyakit termasuk nyeri dismenoreia. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa numeric rating scale dapat digunakan untuk mengkaji nyeri akibat menstruasi dengan rentang 1 – 3 menunjukkan nyeri ringan, 4 – 6 menunjukkan skala nyeri sedang dan rentang 7 – 10 menunjukkan skala nyeri berat (Paul et al., 2016).

Perbedaan pengaruh terapi akupresur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri dismenoreia pada kelompok intervensi p value 0.001 (< 0.05), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna rerata skala nyeri dismenoreia p value 0.084 (> 0.05). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur yang diberikan pada titik meridian SP6 terbukti efektif menurunkan nyeri dismenoreia pada mahasiswa Fitkes Unjani. Hasil penelitian terhadap 100 partisipan menunjukkan bahwa perubahan skala nyeri pre test –post test pada kelompok intervensi dengan akupresur menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test dengan *mean rank* sebelum terapi adalah 0,00 dan *mean rank* setelah terapi adalah 25,50 yang berarti terjadi penurunan intensitas nyeri haid (Husaidah et al., 2021). Selanjutnya hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi

akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenoreia pada siswi SMK Rembang (Purwaningsih et al., 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Gharloghi et al., 2012) menyebutkan bahwa terapi akupresur efektif mengurangi nyeri yang signifikan setelah 2 jam diberikan terapi akupresur pada titik SP6 dan dan SP8.

Nyeri dismenoreia biasanya diakibatkan oleh endometrium dalam fase sekresinya yang mensekresikan prostaglandin dalam jumlah banyak, prostaglandin (PGF-2 alfa) yang berdampak terhadap vasokonstriksi dan tegangan (hypertonic) myometrium yang berakibat terjadinya ischemia, peluruhan dinding endometrium yang disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri inilah yang biasa disebut dengan nyeri dismenoreia. Adanya nyeri dismenoreia ini bagi mahasiswi bisa berdampak mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai seorang mahasiswi tentunya, adanya penurunan konsentrasi belajar, menurunkan produktivitas atau bahkan stres. Tentunya keluhan ini jika dibiarkan dapat berdampak terhadap penurunan prestasi mahasiswi. Selain itu, komunikasi diperlukan dengan baik saat melakukan observasi dan wawancara dengan responden dengan komunikasi yang efektif sehingga akan terjalin komunikasi yang baik (Badrujamaludin et al., 2021; Badrujamaludin & Firza Kumala, 2019). Akupresur merupakan terapi komplementer yang sudah banyak diaplikasikan untuk menangani berbagai keluhan, gejala ataupun membantu menyembuhkan suatu gangguan penyakit. Akupresur pada gangguan dismenoreia sudah banyak dilakukan di berbagai negara dan titik acupoint SP6 merupakan titik yang selalu ada dalam terapi nyeri sehingga SP 6 atau disebut titik sanyinjiao merupakan titik efektif untuk terapi nyeri dismenoreia.

Terapi akupresur untuk mengatasi dismenoreia dilakukan selama 20 menit dan dilakukan selama 2 bulan berturut-turut dan didapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri yang bermakna pada mahasiswa Fitkes Unjani. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berdampak jangka panjang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Othman et al., 2019) menyatakan bahwa terdapat

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

perbedaan bermakna nyeri dismenorea antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dan dinyatakan bahwa terapi komplementer akupresur selama 20 menit merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea tanpa adanya efek samping. Adapun mekanisme kerja dari terapi akupresur ini dalam menurunkan nyeri dismenorea dengan mengaktifkan system opioid endogen, peningkatan pengeluaran hormone endorfin yang cenderung membuat tubuh relaks dan mengembalikan keseimbangan energi tubuh. berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswi Fitkes Unjani.

SIMPULAN

Terapi akupresur yang dilakukan pada titik SP6 selama 20 menit untuk 2 bulan berturut-turut terbukti efektif dapat menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswi Fitkes Unjani. Terapi akupresur merupakan terapi yang terbukti efektif jika dilakukan secara rutin dan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, A., Eschman, J., & Ge, W. (2017). Acupressure for chronic low back pain: A single system study. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(8), 1416–1420. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.1416>
- Adimayanti, E., Siyanti, D., & Windayanti, H. (2021). Original Research Acupressure to Reduce Dysmenorrhea in Adolescent. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 06(1). <https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0>
- Agarwal, A., & Agarwal, A. (2010). A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(1), 159–164. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.62586>
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test-retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for

measurement of osteoarthritic knee pain. *Journal of Pain Research*, 11, 851–856. <https://doi.org/10.2147/JPR.S158847>

- Anggraini, Y., & Ekawati, I. W. (2020). Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea. *Enfermería Clínica*, 30, 84–87.
- Badrujamaludin, A., & Firza Kumala, T. (2019). Penerapan Introduction, Situation, Background, Assessment and Recommendation (ISBAR) untuk komunikasi efektif antara perawat dan dokter di Rumah Sakit Umum Daerah Cibabat Kota Cimahi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 306–317.
- Badrujamaludin, A., Supriadi, D., Yesayas, O., Rudhiati, F., Fitriani, H., Firza Kumala, T., & Wahyuna, S. (2021). Application of “SISBAR” for effective communication between nurses and doctors at private hospital in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7, 2021. <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7–14.
- Gharloghi, S., Torkzahrani, S., Akbarzadeh, A. R., & Heshmat, R. (2012). The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. *Patient Preference and Adherence*, 6, 137–142. <https://doi.org/10.2147/PPA.S27127>
- 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. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm72>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

- Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94-103.
- Latief, A., Pradana, K. A., Hamzah, H., & Hendarto, H. (2018). Duplicate: Clinical effectiveness of acupuncture at Liv3 as complementary therapy for relieving pain at dysmenorrhea. *World Journal of Acupuncture-Moxibustion*.
- Movahedi, M., Ghafari, S., Nazari, F., & Valiani, M. (2017). The effects of acupressure on pain severity in female nurses with chronic low back pain. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(5), 339–342. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_108_16
- Novitasari, E., Soemanto, R. B., & Prasetya, H. (2020). Effect of Acupuncture Therapy on Pain Reduction in Dysmenorrhea Patients: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 06, 705–714. www.thejmch.com
- Othman, S., Aly, S., & Mady, M. (2019). Effect of acupressure on dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Medicine in Scientific Research*, 2(1), 24. https://doi.org/10.4103/jmistr.jmistr_2_19
- Paul, E., Ameade, K., & Mohammed, S. (2016). International Journal of Women's Health and Wellness Menstrual Pain Assessment: Comparing Verbal Rating Scale (VRS) with Numerical Rating Scales (NRS) as Pain Measurement Tools. *Int J Womens Health Wellness*, 2(1), 17.
- Purwaningsih, Y., Arfiana, & Idayanti, R. I. (2021). Acupressure technique to reduce dysmenorrhea. *midwifery and nursing research (MANR) Journal*, 2, 2020. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Suindri, N. N., Erawati, N. L. P. S., Darmapatni, M. W. G., & Sriasih, N. G. K. (2021). Primary dysmenorrhea intensity between stretching abdominal therapy and acupuncture to adolescent girls. *Journal of Health and Medical Sciences*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1994.04.03.179>
- Sukmawati, S., & Salsabila, I. (2019). Prevalence and management of dysmenorrhea in adolescent. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(4).
- Wang, Y. J., Hsu, C. C., Yeh, M. L., & Lin, J. G. (2013). Auricular acupressure to improve menstrual pain and menstrual distress and heart rate variability for primary dysmenorrhea in youth with stress. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/138537>

Galih Jatnika¹, Asep Badrujamaludin^{2*}, Yuswandi¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

²Program Studi Keperawatan (D-3), Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Asep Badrujamaludin. *Email: dru.stikesr@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>