

**PENGARUH AKUPRESUR DI TITIK ST 36, SP 8, LI 4 PADA AKSEPTOR KB IUD
DENGAN DISMENORE DI PUSKESMAS WAJAK
KABUPATEN MALANG**

Irma Agustin^{1*}, Retno Dewi Priskusanti², Rosyidah Alfitri³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr
Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang

Email Korespondensi: irmaagusstinn@gmail.com

Disubmit: 04 Mei 2026

Diterima: 22 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i7.25818>

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common side effect experienced by Family Planning acceptors using the Intrauterine Device (IUD). This condition is marked by the emergence of pain in the lower abdominal area during menstruation, which can disrupt daily activities and overall well-being. Dysmenorrhea is typically treated with pharmacological interventions, such as pain relievers or nonsteroidal anti-inflammatory drugs, but long-term use carries the risk of negative effects, thus requiring safe and easily practiced non-pharmacological alternatives, namely acupressure. Acupressure is a complementary therapy method that involves applying pressure to specific body points to stimulate the nervous system, improve blood circulation, and trigger the release of endorphins as natural analgesics. Several acupressure points known to be associated with reducing menstrual pain consist of points ST36 (Zusanli), SP8 (Diji), and LI4 (Hegu). This study aims to analyze the effect of acupressure on points ST36, SP8, and LI4 on the intensity of dysmenorrhea in IUD Family Planning acceptors. The research design used is a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group approach, encompassing 32 respondents consisting of 16 in the intervention group and 16 in the control group. Pain intensity is measured using the Visual Analog Scale. The study results indicate that the intervention group experienced a decrease in the mean pain score from 5.06 to 2.31, with Wilcoxon test results $p = 0.001$, whereas the control group showed no meaningful decrease. The Mann-Whitney test demonstrates a difference in the change in dysmenorrhea levels between the two groups after treatment, with $p = 0.001$. It can be concluded that acupressure on points ST36, SP8, and LI4 has a significant effect in reducing the intensity of dysmenorrhea in IUD Family Planning acceptors. Thus, complementary acupressure therapy is suitable as a non-pharmacological alternative for alleviating dysmenorrhea pain.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, IUD Contraceptive, Non Pharmacological Therapy, Menstrual Pain.

ABSTRAK

Dismenore merupakan efek samping yang umum dialami oleh akseptor Keluarga Berencana Intrauterine Device (IUD). Gejala ini ditandai oleh timbulnya rasa

nyeri di area perut bagian bawah ketika haid yang dapat mengganggu aktivitas serta kesejahteraan hidup. Penanganan dismenore biasanya menggunakan pengobatan farmakologis, seperti obat pereda nyeri atau antiinflamasi nonsteroid tetapi pemakaian jangka panjang berpotensi menyebabkan dampak negatif sehingga dibutuhkan alternatif nonfarmakologis yang terjamin keamanannya dan mudah dipratikkan, yaitu akupresur. Akupresur adalah metode terapi komplementer yang melibatkan pemberian tekanan pada titik khusus tubuh untuk menstimulasi sistem saraf, melancarkan peredaran darah, dan memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Beberapa titik akupresur yang diketahui berhubungan dengan pengurangan nyeri haid terdiri dari titik ST36 (Zusanli), SP8 (Dijii), serta LI4 (Hegu). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4 terhadap intensitas dismenore pada akseptor KB IUD. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu metode quasi eksperimental dengan pendekatan pretest posttest control group design yang mencakup 32 responden yang terdiri atas 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol. Intensitas nyeri diukur dengan *Visual Analog Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan rerata skor nyeri dari 5,06 menjadi 2,31 dengan hasil uji *Wilcoxon* $p = 0,001$ sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang bermakna. Uji *Mann Whitney* menunjukkan perbedaan selisih tingkat dismenore kedua kelompok setelah perlakuan dengan $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4 berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas dismenore pada akseptor KB IUD. Sehingga terapi komplementer akupresur cocok sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata Kunci: Akupresur, Dismenore, KB IUD, Terapi Nonfarmakologis, Nyeri Haid.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keluhan nyeri menstruasi yang sering terjadi pada perempuan usia reproduktif dan dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari serta kualitas hidup (K, 2021) (Ammar, 2016). Pada akseptor Keluarga Berencana Intrauterine Device IUD, dismenore menjadi salah satu efek samping yang cukup sering dilaporkan, terutama pada periode awal penggunaan. Kondisi ini berkaitan dengan respon inflamasi lokal pada endometrium akibat keberadaan IUD sebagai benda asing yang memicu peningkatan prostaglandin dan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri (Afriani, 2020) (Novianti et al., 2023).

Secara global, prevalensi dismenore dilaporkan tinggi pada

perempuan usia reproduktif dan sebagian di antaranya mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2020). Di Indonesia, prevalensi dismenore pada wanita usia reproduktif dilaporkan mencapai 64,25 persen serta masih menjadi perhatian utama dalam kesehatan reproduksi, termasuk pengguna kontrasepsi IUD (Risksdas, 2018) (Ulfa Diya Atiqa, Sri Gunda Fahriana Fahrudin, 2025). Keluhan nyeri haid pada akseptor KB IUD tidak jarang berkontribusi terhadap ketidaknyamanan, penurunan kepuasan penggunaan kontrasepsi, hingga keputusan untuk menghentikan pemakaian IUD, yang

pada akhirnya dapat memengaruhi keberhasilan program KB (Fadliyah Fadliyah & Fitri H. Sudiamin, 2022).

Penatalaksanaan dismenore umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti analgesik dan antiinflamasi non steroid. Walaupun efektif, pemakaian obat dalam waktu yang lama dapat memicu risiko efek samping dan tidak selalu menjadi pilihan yang diinginkan oleh semua perempuan (Anggraini et al., 2022)(Prihatin et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri sebagai terapi pendamping dalam mengatasi nyeri haid (Wulandari et al., 2024).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa akupresur terbukti memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri menstruasi pada berbagai populasi perempuan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan satu titik akupresur atau dilakukan pada remaja putri (Afriani, 2020) (Wulandari et al., 2024). Penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas kombinasi titik ST36, SP8, dan LI4 pada akseptor KB IUD di tingkat pelayanan kesehatan primer masih terbatas (BPS, 2023) (Afriani, 2020) (Novianti et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, tujuan studi ini guna menganalisis pengaruh akupresur di titik ST36, SP8, dan LI4 terhadap tingkat skala dismenore pada akseptor KB IUD .

KAJIAN PUSTAKA

Akupresur termasuk salah satu contoh terapi komplementer nonfarmakologis yang bekerja melalui pemberian tekanan di titik titik khusus tubuh untuk menstimulasi sistem saraf, melancarkan peredaran darah, dan memicu pelepasan endorfin sebagai

analgesik alami (Kemenkes RI, 2015) (Linda Gayatri et al., 2022). Beberapa titik akupresur yang sering dikaitkan dengan penurunan nyeri haid antara lain ST36, SP8, dan LI4. Titik ST36 berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan keseimbangan tubuh, titik SP8 berkaitan dengan pengurangan kram menstruasi, sedangkan titik LI4 memiliki efek analgesik sistemik melalui mekanisme penghambatan impuls nyeri (Sari & Usman, 2021) (Linda Gayatri et al., 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian metode kuantitatif berbasis quasi eksperimental dengan pendekatan pretest posttest control group design. Desain tersebut dipakai untuk menganalisis pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat dismenore melalui perbandingan skor nyeri pra dan pasca intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2019)(Creswell, 2018).

Subjek populasi dalam penelitian mencakup semua akseptor Keluarga Berencana Intrauterine Device (IUD) yang mengalami dismenore di wilayah kerja Puskesmas Wajak Kabupaten Malang. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang terbagi menjadi 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Penentuan jumlah sampel dengan rumus Federer, sedangkan cara pengambilan sampel dilakukan dengan *convenience sampling* berdasarkan kesediaan responden dan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi akseptor KB IUD yang mengalami dismenore ringan hingga sedang, berada pada usia reproduktif,

memiliki siklus menstruasi teratur, tidak sedang hamil, dan menyetujui menjadi responden melalui tanda tangan informed consent. Kriteria eksklusi mencakup akseptor KB IUD dengan gangguan ginekologis, perdarahan menstruasi abnormal, penggunaan terapi farmakologis atau nonfarmakologis lain untuk nyeri haid selama penelitian, serta ketidakhadiran dalam seluruh rangkaian intervensi.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Wajak Kabupaten Malang pada periode Desember-Januari 2026.

Variabel independen penelitian ini adalah pemberian akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4. Variabel dependen adalah intensitas dismenore pada akseptor KB IUD. Penelitian diawali dengan pengukuran tingkat dismenore kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan *Visual Analog Scale/VAS* sebagai pretest. Selanjutnya, kelompok intervensi dilakukan pemberian terapi akupresur di titik ST36, SP8, dan LI4 sesuai standar prosedur operasional, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan edukasi kesehatan mengenai dismenore tanpa intervensi akupresur (Rahayu, 2021). Setelah periode intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang intensitas nyeri dismenore sebagai posttest pada kedua kelompok (Kemenkes RI, 2019).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Visual Analog Scale VAS untuk mengukur intensitas nyeri dismenore dan lembar observasi untuk memastikan kesesuaian pelaksanaan intervensi akupresur. Data yang diperoleh diolah dengan perangkat lunak SPSS versi 22. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Wilcoxon* guna membandingkan intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi di tiap kelompok. Uji *Mann Whitney* digunakan menganalisis perbedaan intensitas dismenore antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai p kurang dari 0,05 menyatakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Etika Penelitian

Penelitian ini sudah mendapatkan izin etik dari Institut Teknologi dan Sains Kesehatan RS dr Soepraoen Malang. Semua partisipan diberikan informasi mengenai tujuan dan alur penelitian serta memberikan persetujuan tertulis melalui informed consent sebelum pengambilan data. Kerahasiaan identitas responden dijaga melalui sistem pengkodean serta seluruh data dimanfaatkan untuk tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Akseptor KB IUD

Variabel	Kategori	n	Persentase
Usia	21-25 tahun	1	3,1
	26-35 tahun	21	65,6
	36-44 tahun	10	31,3
Lama menstruasi	1-3 hari	1	3,1
	4-7 hari	31	96,9

Lama penggunaan IUD	< 1 tahun	16	50,0
	1-3 tahun	16	50,0
Riwayat dismenore	Ya	23	71,9
	Tidak	9	28,1

Penelitian ini terdiri dari 32 akseptor Keluarga Berencana Intrauterine Device IUD yang mengalami dismenore, terdiri atas 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Mayoritas responden berada pada rentang usia 26-35 tahun. Sebagian

besar responden memiliki lama menstruasi 4-7 hari dan lama penggunaan IUD kurang dari satu tahun atau antara satu hingga tiga tahun dengan proporsi yang seimbang. Lebih dari setengah responden memiliki riwayat dismenore sebelum penelitian.

Tabel 2. Intensitas Dismenore Pretest Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Dismenore ringan n	Dismenore sedang n
Intervensi	4	12
Kontrol	5	11

Tahap pretest, sebagian besar kelompok intervensi mengalami dismenore dengan intensitas sedang, sedangkan sebagian kecil mengalami dismenore ringan. Pola yang relatif

serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol. Tidak terdapat responden dengan intensitas nyeri berat pada kedua kelompok.

Tabel 3. Perubahan Intensitas Dismenore Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest mean	Posttest mean	Nilai p
Intervensi	5,06	2,31	0,001
Kontrol	4,94	4,50	0,008

Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* menunjukkan distribusi data intensitas dismenore kelompok intervensi dan kelompok kontrol, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk* nilai p value kurang dari 0,05. Sehingga, analisis perbedaan dilakukan dengan metode uji statistik nonparametrik. Pada kelompok intervensi, rerata skor intensitas dismenore mengalami

penurunan dari 5,06 sebelum perlakuan menjadi 2,31 setelah diberikan akupresur. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa penurunan secara signifikan statistik dengan nilai p sebesar 0,001. Pada kelompok kontrol, rerata skor intensitas dismenore menurun dari 4,94 menjadi 4,50 setelah diberikan edukasi kesehatan. Namun, dari hasil uji *Wilcoxon* penurunan tidak menunjukkan signifikansi statistik.

Tabel 4. Perbandingan Intensitas Dismenore Posttest Antar Kelompok

Kelompok	Mean rank	Nilai p
Intervensi	8,50	0,001
Kontrol	24,50	

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* menyatakan bahwa tidak ada selisih intensitas dismenore antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pengukuran awal. Namun, setelah perlakuan terdapat perbedaan intensitas

dismenore yang signifikan antar kelompok dengan nilai p sebesar 0,001. Kelompok intervensi menunjukkan intensitas dismenore yang lebih rendah daripada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4 berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore pada akseptor Keluarga Berencana KB Intrauterine Device IUD. Pada pengukuran awal, kedua kelompok menunjukkan tingkat nyeri yang relatif setara dengan dominasi kategori nyeri sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pra intervensi, responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada level dismenore yang sebanding sehingga layak untuk dibandingkan pada tahap selanjutnya.

Setelah intervensi, kelompok yang mendapatkan terapi akupresur mengalami penurunan intensitas nyeri yang jelas dan bermakna. Penurunan rerata skor nyeri dari kategori sedang menjadi ringan menunjukkan bahwa akupresur memberikan dampak positif terhadap persepsi nyeri haid pada akseptor KB IUD. Temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja akupresur yang menstimulasi saraf perifer sehingga mengganggu penyebaran nyeri dan memicu sekresi endorfin sebagai oba penghilang rasa sakit alami (Herawati et al., 2023). Stimulasi pada titik ST36 berperan dalam

meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot, titik SP8 berkaitan dengan pengurangan kram menstruasi, sedangkan titik LI4 memberikan efek analgesik sistemik, sehingga kombinasi ketiga titik tersebut diduga menghasilkan efek sinergis dalam menurunkan nyeri haid.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti penelitian sebelumnya mengenai efektivitas akupresur untuk mengurangi dismenore dismenore (Wulandari et al., 2024) (Rosanti, 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4, baik digunakan secara terpisah maupun kombinasi, mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara bermakna (Revianti & Yanto, 2021) (Tyas et al., 2018). Kesesuaian temuan ini memperkuat bukti bahwa akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai pendekatan komplementer dalam penanganan dismenore, termasuk pada akseptor KB IUD.

Pada kelompok kontrol, meskipun terjadi penurunan rerata skor nyeri setelah pemberian edukasi kesehatan, perubahan tersebut relatif kecil dan tidak memberikan dampak yang bermakna secara

klinis. Edukasi kesehatan kemungkinan berperan dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai dismenore serta strategi koping terhadap nyeri, namun tidak secara langsung memengaruhi mekanisme fisiologis nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi saja belum cukup untuk menurunkan intensitas dismenore secara optimal tanpa disertai intervensi fisik atau terapeutik yang menargetkan sumber nyeri.

Perbandingan intensitas dismenore pasca perlakuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol menyatakan selisih yang signifikan, dengan kelompok intervensi memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa penurunan nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi tidak semata mata disebabkan oleh faktor waktu atau adaptasi alami tubuh, melainkan berkaitan dengan efek terapi akupresur yang diberikan. Dengan demikian, akupresur dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang efektif dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan primer untuk meningkatkan kenyamanan akseptor KB IUD.

Penelitian ini terdapat beberapa kelemahan yang perlu dipertimbangkan. Pengukuran nyeri menggunakan Visual Analog Scale bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu. Selain itu, jumlah sampel relatif kecil dan penelitian dilakukan pada satu lokasi pelayanan kesehatan sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Penelitian berikutnya dianjurkan dengan sampel yang lebih besar, rancangan metode penelitian yang lebih kuat, serta periode observasi yang lebih panjang guna memperkuat bukti efektivitas akupresur pada akseptor KB IUD.

KESIMPULAN

Pemberian akupresur pada titik ST36, SP8, dan LI4 berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore pada akseptor Keluarga Berencana Intrauterine Device IUD. Penurunan level nyeri kelompok intervensi signifikan dari kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa akupresur memberikan manfaat tambahan dalam penatalaksanaan dismenore dibandingkan edukasi kesehatan saja. Dengan demikian, tujuan penelitian ini tercapai dan akupresur dapat dipertimbangkan sebagai terapi nonfarmakologis komplementer untuk mengurangi nyeri haid pada akseptor KB IUD.

SARAN

Akupresur bisa dianjurkan untuk alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan reproduksi, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan sederhana mengenai teknik akupresur kepada akseptor KB IUD agar dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian berikutnya dianjurkan untuk memakai ukuran sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta periode observasi yang lebih panjang guna meningkatkan generalisasi dan kekuatan temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. I. (2020). Efektifitas Pijat Effleurage Dan Accupresure Sp6 Terhadap Dismenorea Primer Pada Akseptor Kb Iud. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(2), 102. <https://doi.org/10.30602/Jkk.V6i2.555>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko

- Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201-206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Bps. (2023). Jumlah Pasangan Usia Subur Dan Peserta Kb Aktif Iud, Mow, Mop Menurut Kabupaten/Kota Di Provinsi Jawa Timur, 2022. In *Badan Pusat Statistik*.
- Fadliyah Fadliyah, & Fitri H. Sudiamin. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Pmr Di Sma Negeri 5 Palopo Kota Palopo. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 212-246. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.4175>
- Fida, K. N. F. K. N., Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2025). Pengaruh Effleurage Massage Terhadapintensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Di Smas Panjura Malang: Studi Pra-Eksperimen. *Jubida-Jurnal Kebidanan*, 4(1), 63-75.
- Herawati, Y., Martha Fitri, D., & Nurul Yakin, K. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan (Jkk)*, 12(2), 163-175.
- Hertina, D., Nurhidaya, M., Gaspersz, V., Nainggolan, E. T. A., Rosmiati, R., Sanulita, H., ... & Ferdinan, F. (2024). Metode Pembelajaran Inovatif Era Digital: Teori Dan Penerapan. Pt. Green Pustaka Indonesia.
- Kurnia, D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur*. 4(1), 6.
- Kemenkes Ri. (2015). Buku Saku I Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresure. In *Kemenkes Ri*.
- Kemenkes Ri. (2019). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1-14.
- Linda Gayatri, N. L. P., Ruspawan, D. M., & Hartati, N. N. (2022). Pengaruh Akupresur Pada Titik Sp 8 Dan Sp 10 Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 228-238. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2181>
- Novianti, N., Hikmanti, A., & Rini, S. (2023). Efektifitas Akupresure Terhadap Dismenorea Pada Akseptor Kb Iud. *Proceedings Series On Health & Medical Sciences*, 4, 23-25. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.548>
- Prihatin, N. S., Nurmila, N., Ernita, E., & Iswani, R. (2022). Penyuluhan Dismenor Di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4(3), 532. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.439>
- Prisusanti, R. D. (2020). Riset Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Setyorini, D., Kep, M., Mat, S., Putri, K. M., Danti, R. R., Putri, N. R. B., ... & Kep, M. (2023). Bungan Rampai Keperawatan Maternitas Dan Keluarga

- Berencana. Pt Kimhsafi Alung Cipta.
- Prisusanti, R. D., Widiatrilupi, R. M. V., Kiswara, N., & Rosyidah, R. (2025). Pendekatan Edukasi Interaktif Berbasis Teknologi Dalam Meningkatkan Kesadaran Ibu Nifas Terhadap Pencegahan Komplikasi Postpartum: A Technology-Based Interactive Educational Approach In Increasing Post-Partum Women's Awareness Of The Prevention Of Postpartum Complications. *Jamas: Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(1), 725-730.
- Rahayu, B. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pasangan Usia Subur (Pus) Terhadap Penggunaan Alat Kontasepsi Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2021*. 4(1), 6.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/Hnca.V1i1.8265>
- Riskesdas, K. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. In *Plos One* (Vol. 17, Issue 8 August). <https://doi.org/10.1371/Jour>nal.Pone.0271375
- Rosanti, R. (2024). *Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Program Studi D-iii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/Jkk.17.2.196-202>
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.46815/Jkannvol8.V7i1.75>
- Ulfa Diya Atiqa, Sri Gunda Fahriana Fahrudin2, I. M. (2025). *Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Dismenore*. 5(1), 1-8.
- Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Teknik Akupresure Titik Hegu (Li 4) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorre Primer) Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Mts Al-Khalifah Kepanjen. *Journal Of Public Health Innovation*, 4(02), 484-490. <https://doi.org/10.34305/Jp>hi.V4i02.1098