

**PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP  
*DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI KELAS VII  
DI SMPN 3 SELEMADEG  
TIMUR**



**SKRIPSI**

**NI KADEK DEWI ASTUTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP  
*DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI KELAS VII  
DI SMPN 3 SELEMADEG  
TIMUR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh**

**NI KADEK DEWI ASTUTI**

**A1224081**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Dewi Astuti

NIM : A1224081

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri kelas VII Di SMPN 3 Selemadeg Timur”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 30 Juni 2025



(Ni Kadek Dewi Astuti)

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP**  
***DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI KELAS VII**  
**DI SMPN 3 SELEMADEG**  
**TIMUR**

**Diajukan Oleh :**

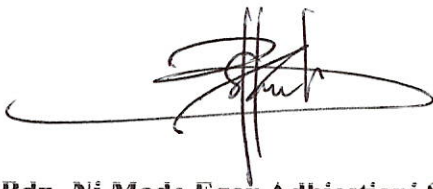
**NI KADEK DEWI ASTUTI**

**A1224081**

**Badung, 30 Juni 2025**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN : 0815019101**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M. Kes**  
**NIDN: 1126098501**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb**  
**NIDN : 0808068701**

## HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 7 Juli 2025**


**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



**Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep, M. Kep**  
**NIDN: 0801019002**

**Sekretaris Penguji**



**Bdn.Ni Made Eggar Adhiestiani,S.ST.,M.Keb**  
**NIDN : 0815019101**

**Anggota Penguji**



**Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes**  
**NIDN: 1126098501**

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb**  
**NIDN :0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 30 Juni 2025

Ni Kadek Dewi Astuti

**Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Selemadeg Timur**

**xv+ 5 tabel + 6 skema + 16 lampiran**

**ABSTRAK**

*Dismenore* adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut. Beberapa dampak lain dari *dismenore primer* maupun sekunder diantaranya terganggunya aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Cara untuk menangani *dismenore* secara nonfarmakologi, dimana penanganan dengan terapi akupresur. Akupresur yang dipergunakan pada penanganan *dismenore* adalah akupresur di titik (SP6) (sanyinjiao) dan LI4 adalah Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Selemadeg Timur

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment Design* dimana desain penelitian ini mempunyai kelompok kontrol. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan data menggunakan *Total sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore primer* yaitu sebanyak 40 responden. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil uji *mann whitney* menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri kelas VII Di SMPN 3 Selemadeg Timur. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan Akupresur SP6 dan LI4 untuk mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas VII.

**Kata Kunci : Akupresur SP6 dan LI4, *Dismenore*, Remaja Putri**

**Daftar Pustaka : 34 (2018-2024)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, 30 June 2025

Ni Kadek Dewi Astuti

**The Effect of Acupressure at SP6 and LI4 Points on Dysmenorrhea in Seventh-Grade Female Adolescents at SMPN 3 Selemadeg Timur**

**xv + 5 tables + 6 diagrams + 16 appendices**

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation and may interfere with daily activities, requiring treatment if the symptoms are severe. It is typically characterized by pain in the pelvic and abdominal areas. Both primary and secondary dysmenorrhea can cause various negative impacts, such as disruption in daily activities, emotional disturbances, anemia due to poor nutrition, headaches, fatigue, mood changes, sleep disorders, nausea, and muscle cramps. One of the non-pharmacological methods for managing dysmenorrhea is acupressure therapy. The acupressure points used for dysmenorrhea management are SP6 (Sanyinjiao) and LI4. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure at SP6 and LI4 points on dysmenorrhea in seventh-grade female adolescents at SMPN 3 Selemadeg Timur.

This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group. Total sampling was used, and the sample consisted of 40 female students who experienced primary dysmenorrhea. Data were analyzed using the Mann-Whitney test.

The statistical analysis showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that the null hypothesis was rejected. It can be concluded that acupressure at SP6 and LI4 points has a significant effect on reducing dysmenorrhea in seventh-grade female adolescents at SMPN 3 Selemadeg Timur. Based on these findings, it is recommended that adolescent girls apply SP6 and LI4 acupressure techniques as a method to relieve menstrual pain.

**Keywords: Acupressure SP6 and LI4, Dysmenorrhea, Female Adolescents  
References: 34 (2018–2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti Panjatkan Kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat Asung Kerta Wara Nugraha NYA - lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Selemadeg Timur ”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku Ketua program studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatannya yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep, M. Kep selaku penguji utama telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S. ST., M. Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Teman-teman dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat .....	5
1. Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis... ..	8
1. Remaja.....	8
2. Menstruasi.....	10

3. <i>Dismenore</i> .....	16
4. Akupresur (SP6).....	29
5. Akupresur LI4.....	35
B. Kajian Empiris .....	38
C. Kerangka Teori.....	42
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	43
B. Hipotesis .....	43
C. Definisi Operasional.....	44
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	45
B Populasi dan Sampel .....	46
C. Tempat Penelitian.....	46
D. Waktu Penelitian .....	46
E. Etika Penelitian.....	46
F. Alat Pengumpulan Data .....	48
G. Prosedur Pengumpulan data.....	49
H. Pengolahan Data.....	51
I. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan waktu penelitian.....	54
B. Analisis Deskriptif.....	54
C. Analisa Kompararif.....	56
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	67

**BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan ..... 69  
B. Saran ..... 70

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2. 1. Skala Nyeri Numerik.....	25
Gambar 2. 2. Titik SP6 (Sanyinjiao).....	34
Gambar 2. 3. Titik Hegu LI4.....	36
Gambar 2.4 Kerangka teori.....	42
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep .....	43
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	45

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	43
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Menarche pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Selemadeg Timur.....	55
Tabel 5.2 Tingkat nyeri <i>dismenore</i> pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan Akupresure.....	56
Tabel 5.3 Tingkat nyeri <i>dismenore</i> pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan Akupresure.....	57
Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Akupresure SP6 dan LI4 Terhadap <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Selemadeg Timur.....	58

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Sertifikat Pelatihan Akupresur
- Lampiran 3. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresure SP6
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresure LI4
- Lampiran 13. Kuesioner Intesitas skala nyeri (NRS)
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Tabulasi data dan Hasil SPSS
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle-stimulating hormone</i>
IUD	: <i>Intrauterine Device</i>
IC	: Informed Consent
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAIDs	: <i>NonsteroidalAnti Inflammatory Drugs</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa- Bangsa
PMS	: <i>Premenstrual syndrome</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
TCD	: <i>Transcranial Doppler Sonography</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
VAS	: <i>Visual Analoga Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2021). Menarche: Mentruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ardhiyanti, Yulrina.,*et al* (2020). Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I Cetakan 1 (Ed. 1). Yogyakarta
- Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2023). Efektivitas Akupresur Sp6 Dan Lr3 Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa D Iii Kebidanan Stikes Bcm. *Jurnal Borneo Cendekia*, 7(2), 33–39.
- Bulu, Y. G. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 248–261.
- Dewi Y.H.S (2022). Hubungan Jumlah Neutrofil pada jaringan histopatologi dengan derajat dismenore pada kista endometriosis. Fakultas Kedokteran Universitas Islam sultan Agung.
- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M., & Sari, N. L. P. D. Y. (2022). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.242>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073-081
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171-178.
- Husnul Khotimah. (2021). *Jurnal Obstretika Scientia Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja*. 2(2), 144–159.
- Hasanudin, S. (2020). “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien insomnia Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan insomnia Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda

Tahun 2020.” Digital Repository (Agustus):27.

- Herawati, Y., Fitri, D. M., & Yakin, K. N. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan (JKK) Volume, 12(2)*.
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri 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.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 4(1)*, 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>
- Julaecha, Julaecha & Fatmawati, Tina & galuh wuryandari, Ajeng. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. 12. 194. 10.36565/Jab.V12i1.689*.
- Kayobi, P. K. R. (2022). *Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Terhadap Penurunan Disminore Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022)*.
- Khamidah, Sofiyanti, I., Aldania, F., Pratiwi Putri, D., Tunisah, H., & Wulaningsih, I.(2022). Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Universitas Ngudi Waluyo, 1(2)*, 484–493.
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah, K. (2023). Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Anestesi, 1(4)*, 261-270.
- Lestari, L. (2023). *Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Ketitang Nogosari Boyolali*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Mufidah. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(1)*, 95–100.
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1)*, 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalima, R. R. (2024). Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Pusaka Nusantara 2 Tahun 2024.

- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika.
- Notoatmojo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, D. I., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T. E. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 359–378. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>
- Pitri, Z. Y., Nataria, D., Felina, M., Hidayati, L., Kesehatan, I., & Nusantara Bukittinggi, P. (2023). The Effect of Acupressure Massage (At Points SP 6, LI 4, and ST 36) on Primary Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP N 6 Payakumbuh City. *Jurnal Ibu dan Anak*, 10(1), 16–22.
- Potter dan Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37-42.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiah, H. (2022). Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 6(2), 55–61. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Sari Priyanti, & Anggraeni Devi Mustikasari. (2022). Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto. <http://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/viewFile/13/146.sari>.
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Ilmi, N. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari. 9(2).
- Sudaryono. (2019). *Motode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan Mix Method)*. Depok : Raja Grafindo Persada
- Soleha, M., & Zelharsandy, V. T. (2022). Efektifitas Terapi Akupresure pada Titik SP6 dan LI4 Terhadap Disminore pada Remaja Putri.
- inengsih, E & Meda, Y. (2024). Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.