

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN TERAPI AKUPRESUR
TITIK LI 4 TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 3 KUTA UTARA**



SKRIPSI

Oleh :

MARIA HERLINA MEO

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

2026

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN TERAPI AKUPRESUR
TITIK LI 4 TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI
SMP NEGERI 3 KUTA UTARA**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Disusun Oleh :

MARIA HERLINA MEO

NIM.A1122026

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN TERAPI AKUPRESUR
TITIK LI 4 TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA*
***PRIMER* PADA REMAJA PUTRI DI**
SMP NEGERI 3 KUTA UTARA

Di ajukan oleh :

Maria Herlina Meo
Nim. A1122026

Badung, 28 Juli 2026
Telah di setujui oleh pembimbing

Pembimbing I



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed
NIDK.8995650022

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN.0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjanan Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DI PERTAHANKAN DAN DI SAH KAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

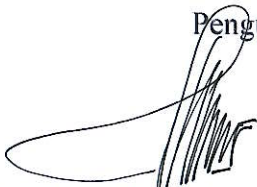
Tanggal : 4 Juli 2026

Yang terdiri dari :
Ketua Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Ilestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN. 0801019503

Penguji I



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed
NIDK.8995650022

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN.0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjanan Kebidanan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Herlina Meo

NIM : A1122026

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh kompres hangat dan terapi akupresur titik li4 terhadap penurunan *dismenorea primer* pada remaja putri di SMP Negeri 3 kuta utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Badung, Juli 2026

Maria Herlina Meo

SEKOLAH TIGGI ILMU KESEHATAN NINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi Juli,2026

Maria Herlina Meo

Pengaruh Kompres Hangat Dan Terapi Akupresur Titik Li 4 Terhadap Penunrunan *Dismenorea Primer* Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Kuta Utara

(xvi + 77) halaman +5 tabel + 6 gambar +12 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah melalui kompres hangat dan terapi akupresur titik LI4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres hangat dan terapi akupresur titik LI4 terhadap penurunan intensitas *dismenorea primer* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Kuta Utara.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel berjumlah 66 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 33 responden. Kelompok intervensi diberikan kompres hangat selama 20 menit dan terapi akupresur titik LI4 selama 5 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kedua kelompok mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang bermakna. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ pada kelompok intervensi dan $p = 0,317$ pada kelompok kontrol. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan kombinasi kompres hangat dan terapi akupresur titik LI4 terhadap penurunan intensitas *dismenorea primer*.

Kata Kunci : akupresur titik Li4, *dismenorea primer*, kompres hangat, , remaja putri.

Daftar Pustaka : 46 (2021-2026)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM
Undergraduate thesis, 2026

Maria Herlina Meo

The Effect of Warm Compresses and LI4 Acupressure Therapy on Reducing Primary Dysmenorrhea among Adolescents Girls at SMP Negeri 3 Kuta Utara
(xvi + 77 pages+ 5 tables+ 6 figures+ 12 appendices)

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the absence of reproductive organ abnormalities and is commonly experienced by adolescent girls, often interfering with their daily activities. One non-pharmacological approach to pain management is the application of warm compresses combined with LI4 acupressure therapy. This study aimed to determine the effect of warm compresses combined with LI4 acupressure therapy on reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 3 Kuta Utara.

This study employed a quasi-experimental design using a Non-Equivalent Control Group Design. A total of 66 respondents were divided into an intervention group and a control group, with 33 respondents in each group. The intervention group received warm compresses for 20 minutes, followed by LI4 acupressure therapy for 5 minutes, whereas the control group received no intervention. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS), and the data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

The results showed that before the intervention, the majority of respondents in both groups experienced moderate pain. After the intervention, most respondents in the intervention group reported a reduction to mild pain, whereas no significant change was observed in the control group. The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of 0.000 in the intervention group and 0.317 in the control group. The Mann–Whitney U Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the combination of warm compresses and LI4 acupressure therapy had a significant effect on reducing the intensity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Adolescent Girls, LI4 Acupressure Therapy, Primary Dysmenorrhea, Warm Compresses
References: 47 (2021–2026)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kita panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa karena Berkat Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh kompres hangat dan terapi akupresur titik LI4 terhadap penurunan nyeri *Dismenorea primer* di SMP Negeri 3 Kuta Utara “ Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Studi Sarjana Kebidanan Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.

Tersusunnya Skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini ijinilah penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, M.M selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang memberikan ijin dalam penyusunan Skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Binsa Usada Bali yang telah meberikan ijin dalam penyusunan Sripsi ini.
3. Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb Selaku Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan isi skripsi ini.
4. Dr.Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH.M.Biomed selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, saran, penegetahuan, motivasi, untuk menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran, pengetahuan, dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membimbing penulis sejak awal Pendidikan hingga saat ini .
7. Semua pihak yang tidak dapat sebut satu persatu yang telah memebrikan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini .

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 memebrikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan umum	5
D. Manfaat penelitian.....	5
E. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Remaja putri	8
2. Menstruasi	8
3. Konsep <i>disminorea</i>	17
4. Kompres hangat	27
5. Akupresur	31
B. Kajian Empiris	38
C. Kajian Teori.....	41

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Hipotesis Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Tempat Penelitian.....	48
D. Waktu Penelitian	48
E. Etika Penelitian	48
F. Alat Pengumpulan data	50
G. Prosedur pengumpulan data	51
H. Pengolahan data	54
I. Teknik analisa data.....	56
BAB V HASIL PENELITIAN.....	59
A. Tempat dan waktu penelitian	59
B. Analisis Univariat.....	60
C. Hasil Analisis Bivariat	61
BAB VI PEMBAHASAN.....	65
A. Interpretasi Penelitian	65
B. Keterbatasan Penelitian.....	74
C. Implikasi penelitian.....	74
BAB VII KESIMPILAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur dan usia <i>menarche</i> pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Kuta Utara.....	60
Tabel 5.2 Hasil Analisis tingkat <i>Dismenorea Primer</i> pada Remaja Putri sebelum di berikan terapi kompres hangat dan Akupresur titik Li4 di SMP Negeri 3 Kuta Utara pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	61
Tabel 5.3 Hasil analisis tingkat <i>dismenorea primer</i> pada remaja putri sebelum dan setelah di berikan terapi kompres hangat dan akupresur titik Li4 di SMP Negeri 3 Kuta Utara	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numerical Ranting Scala</i> (NRS).....	26
Gambar 2. 2 Meridian Limpa (SP6: Spleen).....	33
Gambar 2.3 titik LI4 /Hegu.....	34
Gambar 2.4 kerangka teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka konsep	42
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Balasan Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Kelaikan Etik
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Jadi Responden
- Lampiran 8. Sertifikat Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 11. SOP Kompres hangat dan Akupresur titik Li
- Lampiran 12. Tabulasi Data
- Lampiran 13. Hasil SSPS
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Lembar bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Healt Organtation</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
LBK	: <i>Low Back Pain</i>
HCG	: <i>(Human Chorionic Gonadotropin)</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Lateinizing Hormone</i>
KB	: Keluarga Berencana
DM	: Diabetes Melitus
VDS	: <i>Verbal Descriptor Gonadotipin</i>
IUD	: <i>Intrauterin Device</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi (Disminorea) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tanjung Selor. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 506–515.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer*. 49(4), 201–206.
- Anugrah, D. (2022). *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen*.
- Apriani, W., Oklaini, S. T., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15.
- Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 4(2), 166–172.
- Aulya, Y., Suprihatin, Latifah, A.G. Dan Carolin, B.T. 2025. *The Effect Of Acupressure Massage At Li 4 Point On Menstrual Pain Among Female Adolescents In Bogor Regency. International Journal Of Health Sciences*. 2(2): 51–61.
- Azhari, N. M. (2021). *Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore*. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Chen, S., Zhong, L., Lin, S., Wong, K., & Ouyang, H. (2024). *Traditional Chinese Medicine Interventions Based On Meridian Theory For Pain Relief In Patients With Primary Dysmenorrhea : A Systematic Review And Network*. September. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1453609>
- Christanti, S., Syafiq, A., Fikawati, S., Ibu, K., & Ri, K. K. (2024). *Open Kebiasaan Makan Dan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Di Provinsi Dki Jakarta Tahun 2023 Eating Habits And Age At Menarche Among Junior High School Female Students In Dki Jakarta Province In 2023*. 8(2), 190–198. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V8i2.2024.190-198>
- Dahlia, D., Suprida, S., & Yuliana, Y. (2021). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal Of Complementary In Health*, 1(2), 47–53.
- Dismenore, A., Abu, S., Yogyakarta, B., Abu, S., Yogyakarta, B., Yogyakarta, S. B., Test, P., Test, H. P., Abu, S., Yogyakarta, B., & Kunci, K. (2023). *Edukasi Nyeri*

Haid (Disminore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta Yulia Adhisty. 1(1).

Dzaky, A.L., Karmia, H.R. Dan Abdiana. 2025. *Factors Related To Primary Dysmenorrhoea In Students At The Faculty Of Medicine Of Andalas University In 2023. Andalas Obstetrics And Gynecology Journal.* 9(2): 267–278.

Heryana, A. (2020). *Hipotesis Penelitian.* 1–16.

Hikmanti, A., Adriani, F.H.N. Dan Yanti, L. 2025. *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja. Indonesian Health Issue.* 4(2): 122–130.

Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). *Penatalaksanaan Disminore Berdasarkan Karakteristik Disminore Pada Remaja Putri.* 8, 1–8.

Kayobi, P. K. R. (2022). *Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Terhadap Penurunan Disminore Tahun 2022.* Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022.

Kusumaningsih, M. R., Sakinah, H., & Rahmawati, A. (2024). *Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Lavender Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja: Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki),* 7(3), 540–549.

Kwiatkowska, Z., Bielińska-Wąż, D., Sotomska, Z., Grzybowska, M.E. Dan Zorena, K. 2024. *Various Forms Of Heat Therapy And The Quality Of Life Of Women With Dysmenorrhea: A Preliminary Study. Environmental Medicine.* 27(2).

Mukhoirotin, M. (2022). *Journal Of Holistic Nursing Science Using Warm Compresses To Reduce Il- 1 β Levels In Dysmenorrhea : An Evaluation Of A Quasi-Experimental Study.* 9(1), 38–43.

Mulya Rezki, S. A. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.* Universitas Andalas.

Nagy, H., Khan, M. Dan Alhomrani, M. 2023. *Dysmenorrhea.* Dalam: *Statpearls.* Treasure Island (FL): Statpearls Publishing.

Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja: Literature Review. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda,* 10(1), 52–58.

Pitaloka, C. P. (N.D.). *Kontrol Siklus Menstruasi. Dasar Kesehatan Reproduksi,* 24.

Pratiwi, D. A. (2022). *Pengetahuan Remaja Putri Kelas Ix Tentang Manfaat Kompres Hangat Pada Penanganan Disminore. Evidance Bassed Journal,* 22–30.

- Puspitasari, C. N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 149–159.
- Rachyani, A. (2023). *Analisis Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023*. Universitas Nasional.
- Rahmawati, E., Maret, U. S., & Terapan, K. S. (2023). *Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo*. 1(1), 17–21.
- Rohmayanti, F. (2025). *Penerapan Terapi Akupresur Pada Anggota Keluarga Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan Lampug Utara*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Rusmalasari, D., Studi, P., & Kebidanan, S. (2022). *Mengalami Dismenore Primer*.
- Saputri, I. N., & Hasibuan, I. E. (N.D.). *Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Sma Swasta Nusantara Lubuk Pakam The Effect Of Warm Water Compresses On The Intensity Of Dysmenorrhea Pain Scale Among Adolescents At Nusantara Private Senior High School Lubuk Pakam*. C, 8–12.
- Sentia, S., Asmariyah, Destriani, S.N., Dewiani, K. Dan Kurniati, N. 2025. *Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas*. *Lontara Journal Of Health Science And Technology*. 6(1): 8–17.
- Sholeha, R. (2022). *Pengaruh Akupresur Pada Titik Qihai (Cv6) Dan Titik Sanyijiao (Sp6) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Di Asrama Putri Ii Al-Khodijah Darul Ulum*. Universitas Pesantren Tinggi Darul'ulum.
- Sihombing, F. D. M., Gunawan, D., & Putri, M. P. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas Ushuluddin Kota Singkawang. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(2), 97–106.
- Soleha, M., Zelharsandy, V. T., Sepiwirianti, W., & Ciselina, D. (2025). Effectiveness Of Acupressure Therapy At Points Sp6 And Li4 Against Dysmenorrhea In Adolescent Girls In College: A Pre-Experimental Study. *Lentera Perawat*, 6(2), 288–295.
- Umami, D. A. (2022). *The Effectiveness Of Warm Compresses In Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls : A Pre-Experimental Study In Bengkulu , Indonesia*. 2(1), 81–86. <https://doi.org/10.47679/Jchs.202271>

- Wang, Y., Liu, L., Wu, X., Wu, Y., Qin, R., Wang, M., Zhou, B., Sun, J., Song, Y., Zhang, M., Li, M. Dan Yu, L. 2025. *Clinical Evidence Of Acupoint Stimulation For Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review And Updated Meta-Analysis. Journal Of Pain Research*. 18: 2565–2588.
- Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Winengsih, E., Ariani, A., & Rofiasari, L. (2026). Terapi Akupresur Li4–Cv6 Dan Deep Breathing Untuk Nyeri Dismenore Remaja Di Sman 1 Rancaekek. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 10(1), 52–61.
- Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). *Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorre Primer) Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Mts Al-Khalifah Kepanjen*. 4(02), 484–490.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.
- Yanto, A. (2023). *Bukti Korespondensi Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Yu, X., Liu, B., Li, J., Gao, Y., Chen, J., Qi, R., Yuan, Y. Dan Liu, Y. 2025. *Efficacy And Safety Of Acupressure For Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. Complementary Therapies In Medicine*. 95: 103272.
- Yunda, M. R. (2026). *Hubungan Akses Internet Dengan Pengetahuan Tentang Menstruasi Pada Siswi Kelas V Sdn 11 Lubuk Buaya Padang*. Universitas Andalas.