

**PENGARUH PEMBERIAN *HIPNOSIS* LIMA JARI DAN
AKUPRESUR TITIK *HEGU LI 4* TERHADAP
INTENSITAS *DISMENOREA* REMAJA
PUTRI DI SMP PGRI 2
DENPASAR**



SKRIPSI

**Oleh:
IGUSTI AYU TRIANAWATI
A1221027**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN *HIPNOSIS* LIMA JARI DAN
AKUPRESUR TITIK *HEGU LI 4* TERHADAP
INTENSITAS *DISMENOREA* REMAJA
PUTRI DI SMP PGRI 2
DENPASAR**

SKRIPSI

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

I GUSTI AYU TRIANAWATI

A1221027

**PROGRAM STUDI SARJANAN KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *HIPNOSIS* LIMA JARI DAN
AKUPRESURE TITIK *HEGU LI4* TERHADAP
INTENSITAS *DISMENOREA* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 2
DENPASAR**

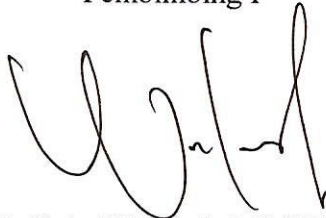
Diajukan oleh :

**I GUSTI AYU TRIANAWATI
NIM : A1221027**

Badung, 12 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I




**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501**

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



**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 : 19 Januari 2023

Yang terdiri dari

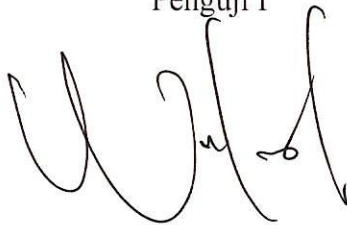
Ketua Penguji



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

NIDK : 899565002

Penguji I



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes

NIDN : 1126098501

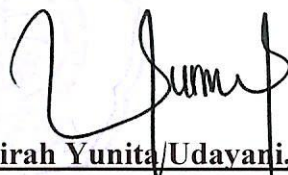
Penguji II



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN : 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN : 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Januari 2023

I Gusti Ayu Trianawati

Pengaruh Pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* Terhadap Intensitas *Dismenorea* Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar

xvi + 71 + 8 tabel + 6 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Remaja putri yang telah menstruasi banyak yang mengalami *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan nyeri perut yang dirasakan saat menstruasi yang mana menyebabkan terganggunya aktifitas remaja putri seperti kegiatan sekolah, dimana banyak remaja putri yang mengalami penurunan konsentrasi belajar akibat *dismenorea* yang dialaminya. Di Indonesia tercatat sebanyak 64,25% remaja mengalami *dismenorea*. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri *dismenorea* salah satunya dengan Teknik *Hipnosis* Lima Jari serta *Akupresur* Titik *Hegu LI 4*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* terhadap intensitas nyeri *dismenorea* remaja putri

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent* kontrol group design, dengan sampel sebanyak 40 orang remaja putri kelas IX yang mengalami *dismenorea* di SMP PGRI 2 Denpasar. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan *Shapiro-wilk* untuk mengetahui perbandingan hasil *pretest* dan *post tes* dan *Mann Whitney* untuk membandingkan hasil analisis data antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Dari hasil analisis data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* didapat nilai *p value* sebesar 0,299 yang artinya $p > 0,05$. Setelah diberikan *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* pada kelompok perlakuan didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* terhadap intensitas nyeri *dismenorea* remaja putri

Kata Kunci : *Akupresur* Titik *Hegu LI 4*, *Dismenorea*, *Hipnosis* Lima Jari,

Daftar Pustaka: 53 (2016-2022)

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE NAD PROFESSIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2023

I Gusti Ayu Trianawati

The Effect of Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4 Point Acupressure on the Intensity of Dysmenorrhea Pain in adolescent girls at SMP PGRI 2 Denpasar

xvi + 71+ 8 tables + 6 pictures + 11 attachments

ABSTRACT

Many young women who have menstruated experience dysmenorrhea. Dysmenorrhoea is an abdominal pain that is felt during menstruation causes disruption of young women's activities, such as school activities, where many young women experience a decrease in their concentration while learning due to dysmenorrhea. In Indonesia, as many as 64.25% of adolescents experience dysmenorrhea. Many things can be done to treat dysmenorrhea pain, one of which is the Five Finger Hypnosis Technique and Hegu LI 4-Point Acupressure. The purpose of this study was to determine the effect of Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4-Point Acupressure on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls.

This study used a Quasi Experiment with a Non Equivalent control group design, with a sample of 40 class IX adolescent girls who experienced dysmenorrhea at SMP PGRI 2 Denpasar. The sample was divided into two groups, namely the treatment group and the control group. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk to compare the results of the pretest and posttest and Mann Whitney to compare the results of data analysis between the treatment group and the control group.

From the results of data analysis in the treatment group and control group before being given Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4 Point Acupressure, a p value of 0.299 was obtained, which means $p > 0.05$. After being given Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4 Point Acupressure in the treatment group, the value of $p = 0.000$ was obtained, which means $p < 0.05$ so it can be concluded that there was an effect of Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4 Point Acupressure on the intensity of dysmenorrhea pain in young women

Keywords: Hegu LI 4 Point Acupressure, Dysmenorrhoea, Five Finger Hypnosis

Bibliography: 53 (2016-2022)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Trianawati

NIM : A1221027

Jurusan : PLJ S1 KEBIDANAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* Terhadap Intensitas *Dismenorea* Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denapasar

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

Badung, Januari 2022



I Gusti Ayu Trianawati

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* Terhadap Intensitas *Dismenorea* Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan Skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan serta dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan Skripsi ini.

6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Menyusun Skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	8
1. Pengertian Remaja.....	8

2. Tahapan Usia Remaja	8
3. Perubahan Fisik Pada Remaja.....	9
B. Menstruasi	9
1. Pengertian Menstruasi.....	9
2. Proses Terjadinya Menstruasi	10
3. Fase-fase Menstruasi.....	10
4. Gangguan siklus menstruasi.....	10
C. <i>Dismenorea</i>	12
1. Pengertian <i>Dismenorea</i>	12
2. Klasifikasi <i>Dismenorea</i>	12
3. Etiologi.....	13
4. Faktor Penyebab <i>Dismenorea</i>	14
5. Skala Ukur Nyeri.....	16
6. Penatalaksanaan <i>Dismenorea</i>	18
D. <i>Hipnosis Lima Jari</i>	21
1. Pengertian <i>Hipnosis</i> lima jari	21
2. Indikasi	22
3. Langkah - langkah	22
E. <i>Akupresur</i>	24
1. Pengertian <i>Akupresur</i>	24
3. Tujuan dan Manfaat <i>Akupresur</i>	24
4. Mekanisme Kerja <i>Akupresur</i>	25
5. Cara Menentukan Titik <i>Akupresur</i>	25

6. Tehnik Perangsangan dan Cara Pemijatan	27
7. <i>Akupresur Titik Hegu</i>	28
F. Kajian Empiris	30
G. Kerangka Teori	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Validitas dan Reliabilitas.....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
H. Pengolahan Data	48
I. Analisis Data	49

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	52
B. Analisis Deskriptif.....	53
1. Karakteristik Responden.....	53
2. Gambaran Intensitas <i>Dismenorea</i> Remaja Putri.....	55
C. Uji Normalitas.....	57
D. Analisis Inferensial.....	57

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
C. Implikasi.....	67

BAB VII PENUTUP

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

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian <i>Hipnosis</i> Lima Jari dan <i>Akupresur</i> Titik <i>Hegu LI 4</i> Terhadap Intensitas <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar.....	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMP PGRI 2 Denpasar.....	54
Tabel 5.2 Karakteristik Responden berdasarkan IMT di SMP PGRI 2 Denpasar.....	54
Tabel 5.3 Karakteristik Responden berdasarkan Usia <i>Menarche</i> di SMP PGRI 2 Denpasar.....	55
Tabel 5.4 Gambaran Intensitas <i>Dismenorea</i> Remaja Putri pada kelompok Perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan <i>Hipnosis</i> Lima Jari dan <i>Akupresur</i> Titik <i>Hegu LI4</i>	55
Tabel 5.5 Intensitas <i>Dismenorea</i> Remaja Putri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan <i>pre tes</i> dan <i>post tes</i>	56
Tabel 5.6 Uji Normalitas intensitas <i>Disminorea</i> Remaja Putri pada Kelompok Kontrol dan perlakuan menggunakan <i>Shapiro-Wilk</i>	57
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh <i>Hipnosis</i> Lima Jari dan <i>Akupresur</i> Titik <i>Hegu LI 4</i> Terhadap Intensitas <i>Disminorea</i> Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Numeric Rating Scale</i>	17
Gambar 2.2	Finger Cun.....	26
Gambar 2.3	Titik <i>Hegu LI 4</i>	29
Gambar 2.4	Kerangka Teori Pengaruh <i>Hipnosis</i> Lima Jari dan <i>Akupresure</i> Titik <i>Hegu LI 4</i> Terhadap Intensitas <i>Disminorea</i> Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar.....	31
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	32
Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Keterangan Kaji Etik

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 5. Lembar Pengantar Kuesioner

Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7. Lembar Kuisisioner

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Hipnosis* Lima Jari

Lampiran 9. Standar Operasional prosedur (SOP) *Akupresur* Titik *Hegu LI 4*

Lampiran 10. Lembar Bimbingan

Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

FSH : *Follicle Stimulating Hormone*

LH : *Luteinizing Hormone*

NRS : *Numeric Rating Scale*

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SOP : Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Andhini, N. F. (2017). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Literature. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Anggarani, R. (2019). Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di Sd Muhammadiyah Mlangi Gamping Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11–23.
- Afiyah, R. K. and Umamah, F. (2019) ‘Efektivitas Pijat Pada Titik Akupuntur Guanyuan (RN4) dan Qihai (RN6) Terhadap *Dismenore* Pada Siswi SMKN 1 Surabaya’, *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2), pp. 181–192.
- Ariani, M. (2018) ‘Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian *Dismenore* Primerpada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin’, *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), pp. 81–88. doi: 10.51997/jk.v6i2.18.
- Armi (2021) ‘Efektifitas Keperawatan Komplementer *Accupresure* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminorhe* Di Sman 1 Cikarang Utara’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Medika*, 03(02), pp. 9–25.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. and Rena, A. (2021) ‘Hubungan Usia *Menarche* dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021’, *Jurnal Menara Medika*, 4(1), pp. 10–21
- Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021). Efektifitas terapi *hipnosis* lima jari pada penurunan cemas pasien hipertensi yang dirawat di ruang Igd RSUD A.W Sjahranie Samarinda. In *Karya Ilmiah*.
- Bidinger, M. (2018). Manfaat terapi akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Cahyaningrum, Setyaningsih, N., dan Dewi, F. A. (2016). *Akupresur* dan Yoga untuk Mengurangi *Desminore* pada Remja Putri di Kelurahan Langensari. *Jurnal.Unw.Ac.Id*, 114–119. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/IJCE/article/view/1668>
- Dindha Amelia. (2020). *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Tahun 2020*. 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Dong, X. *et al.* (2022) ‘*Efficacy and cerebral mechanism of acupuncture and moxibustion for treating primary dysmenorrhea: study protocol for a randomized controlled clinical trial*’, *Trials. BioMed Central*, 23(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s13063-022-06675-1.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, Erny, N. K., Lindayani, dan Komang I. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer* (Susanti (ed.); Edisi 1). Syiah Kuala University Press. <https://unsyahpress.id>

- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., dan Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (edisi 1). Universitas Nasional Jakarta.
- Fahmi, R. (2019). Tinjauan Pustaka Nyeri. *Universitas Muhammadiyah Malang, skripsi*, 11–37.
- Gunawati, A. and Nisman, W. A. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat *Dismenorea* di SMP Negeri di Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), p. 8. doi: 10.22146/jkr.56294.
- Hakim, W. (2016). *Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea*. 7–34.
- Juliana, I., Rompas, S., dan Onibala, F. (2019). Hubungan *Dismenore* Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Kalza, L. A., Ode, L., Azim, L., Kesehatan, F., Universitas, M., dan Oleo, H. (2022). *Hospital Majapahit Vol 14 No . 1 Pebruari 2022 Hospital Majapahit*. 14(1), 131–140.
- Kemenkes RI (2022). *Indeks Massa Tubuh Remaja*, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja, diakses pada tanggal 14 Oktober 2022 pukul 22.00 wita
- Khulafa'ur Rosidah, L., dan Permata Larasati, A. D. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 46–52. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i1.63>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D. and Rattu, A. J. M. (2021) 'Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya *Dismenore* pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-CliniC*, 9(2), p. 429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433.
- Kostania, G., Kuswati, dan Fitriyani, A. (2019). *Akupresure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi*. 10(2), 50–59.
- Larasati, T. A., A., dan Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, P., dan Putri, R. A. (2018). Kombinasi *Self Hypnosis* Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 94–98. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.105>
- Lubis, N. A. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Postpartum Blues di klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung*.
- Mawarti, I. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Masturoh, I., & T, Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Buku ajar rekam medis dan informasi kesehatan* (p. 307 halaman). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Mia Aprilia Dewi, N. L. P. (2021). *Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Combo Accupresur Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Singaraja*.
- Mida, A. S. I., Yusrah, dan Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Moniz, M. R. *et al.* (2022) ‘Akupresure untuk Mengurangi Nyeri *Disminorhea* pada Remaja Perempuan Usia Sekolah’, pp. 415–425.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, S., Sa’diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia *Menarache*, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Nurihsan, A. J., dan Agustin, M. (2016). *Dinamika perkembangan anak dan remaja* (Nurul Falah Atif (ed.); edisi keti). PT Refika Aditama.
- Nursasih, N., Muhaimin, T. and Jumaiyah, W. (2022) ‘Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Hipnotik Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien COVID-1’, *Jurnal Kesehatan*, 13(2), pp. 272–278. doi: 10.24252/kesehatan.v7i2.53.
- Panggabean, N. S. H. (2019). *Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan*. 98 halaman. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23551>
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 13–21. <https://doi.org/10.30656/lontar.v6i1.645>
- Puspita, linda dan psiari, wardana kesuma. (2017). Hubungan Usia Pertama Menstruais (*Menarache*) dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian *Disminore* Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN I Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Tahun 2016. *Jurnal Kelitbangan Pengembangan Dan Inovasi Iptek Kabupaten Pringsewu*, Vol 2 No 1. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1798782>
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106>
- Rejeki, S., Khayati, N. and Yunitasari, R. (2019) ‘Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian *Dismenore* Primer’, *Jurnal Kebidanan*, 8(1), pp. 50–55. doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55.

- Resmi, candra dewi. (2017). *Pengaruh yoga, Akupresur Terhadap Tingkat Nyeri dan Kemampuan Fungsional Punggung Bawah Pada Ibu hamil trimester III*. 145 hal. https://repository.poltekkes-smg.ac.id//index.php?p=show_detail&id=14684
- Revianti, I. D., dan 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>
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., dan Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- S. Chandrasekhar, F. R. S., dan Laily Noor Ikhsanto, jurusan teknik mesin. (2020). Penatalaksanaan Non Farmakologi Untyk Mengurangi Nyeri *Disminorea* Pada Remaja Putri. *Liquid Crystals*, 21(1), 1–17
- Samsugito, I., Aminuddin, M., Puspasari, R., dan Nopriyanto, D. (2021). Efek Hipnosis Dalam Mengurangi Nyeri Luka Akut Pasca Operasi. *Jurnal Kesehatan*.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M. and Dewi, N. P. S. R. (2019) ‘Hubungan Status Gizi dan Usia *Menarche* Dengan Kejadian *Disminore* Siswi SMP Negeri 2 Sawan’, *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), pp. 93–102.
- Sugiyanto, dan Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Disminore* pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). *KONSEP Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan*, (R. Indra (ed.)). CV Andi Offset.
- Syafriani, Aprilia, N., dan Zurrahmi Z.R. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur *Menarche* Dengan Kejadian *Disminore* Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- Wayan, N., Ari, P., Lisnawati, K., dan Adiputra, I. M. S. (2020). *Overview of Aerobic Sports Habits in Experienced Young Women Pain During Menstruation at SMP Negeri 10 Denpasar*. *Wira Medika*.
- Wiyono, D. (2015). Gangguan Siklus Menstruasi. *Gangguan Menstruasi*, 7–29.

Yusrina, S., Budi Yulianti, A., Pratama, C., dan Gatot. (2022). Scoping Review: Pengaruh Ekstrak Kunyit (*Curcuma sp.*) dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Pengobatan Dismenore. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 717–724.