



## Implementasi Pemberian Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4) Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea

Naila Nurhalizah<sup>1,\*</sup>, Luluk Eka Meylawati<sup>2</sup>, Wahyuni Dwi Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p><b>Histori Artikel:</b> Diajukan: 31 Juli 2025 Direvisi: 16 September 2025 Diterima: 28 April 2026</p> <hr/> <p><b>Kata kunci:</b> Dismenorea Akupresur Titik Hegu (LI4) Nyeri Menstruasi Remaja</p>	<p>Dismenorea merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri umumnya masih mengandalkan terapi farmakologis, padahal pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi alternatif yang lebih aman dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi akupresur pada titik Hegu (LI4) dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua subjek remaja yang mengalami dismenorea. Intervensi dilakukan dengan pemberian terapi akupresur titik Hegu (LI4) 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dengan instrumen berupa standar prosedur operasional, format pengkajian nyeri, dan lembar observasi. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua subjek. Pada subjek 1, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 1, sedangkan pada subjek 2 menurun dari 6 menjadi 2 setelah 3 hari intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi akupresur titik Hegu (LI4) berhubungan dengan penurunan nyeri dismenorea pada kedua subjek. Terapi ini berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri, meskipun temuan ini masih bersifat deskriptif dan terbatas pada jumlah subjek yang kecil.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Dysmenorrhea</i> <i>Acupressure</i> <i>Hegu point (LI4)</i> <i>menstrual pain</i> <i>adolescents</i></p>	<p><i>Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. Pain management is still frequently reliant on pharmacological therapy, whereas non-pharmacological approaches may provide a safer and more practical alternative. This study aimed to describe the implementation of acupressure at the Hegu point (LI4) in reducing dysmenorrhea pain among adolescents. A descriptive case study design was employed involving two adolescent subjects with dysmenorrhea. The intervention consisted of Hegu point (LI4) acupressure administered once daily for three consecutive days. Pain intensity was assessed before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The instruments used included a standard operating procedure, a pain assessment form, and an observation sheet. The findings demonstrated a reduction in pain intensity in both subjects. In subject 1, the pain score decreased from 5 to 1, while in subject 2 it decreased from 6 to 2 after three days of intervention. These findings indicate that the implementation of Hegu point (LI4) acupressure was associated with a reduction in dysmenorrhea pain in both subjects. This therapy may serve as a potential non-pharmacological nursing intervention that can be performed independently; however, the findings remain descriptive and are limited by the small number of subjects.</i></p>
<p><b>Penulis Korespondensi:</b> Naila Nurhalizah Email: <a href="mailto:nailanurhalizah994@gmail.com">nailanurhalizah994@gmail.com</a></p>	<p>Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

## I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada remaja perempuan, salah satu perubahan biologis yang paling menonjol adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, namun pada sebagian remaja kondisi ini sering disertai keluhan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas sehari-hari (Khasanah & Kamidah, 2023). Salah satu keluhan yang paling sering muncul adalah dismenorea, yaitu nyeri atau kram saat menstruasi yang dapat disertai gejala lain seperti mual, lemas, dan rasa tidak nyaman secara umum. Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup dan membatasi aktivitas remaja selama periode menstruasi (Sari & Usman, 2021).

Masalah dismenorea masih menjadi persoalan kesehatan yang cukup besar pada perempuan usia reproduktif. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea pada perempuan di dunia masih tinggi. Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa kejadian dismenorea mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Litbang, Kemenkes RI, 2020). Gambaran tersebut juga didukung oleh penelitian di SMAN 98 Jakarta Timur yang melaporkan bahwa 88,9% remaja putri mengalami nyeri dismenorea, sedangkan 11,1% tidak mengalami nyeri (Nuswantari, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa dismenorea merupakan masalah yang umum dialami remaja dan memerlukan penanganan yang tepat, aman, serta mudah diterapkan.

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis secara terus-menerus tidak selalu menjadi pilihan terbaik karena berpotensi menimbulkan efek samping, terutama gangguan pada saluran pencernaan seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan iritasi mukosa lambung. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang perlu dipertimbangkan dalam praktik keperawatan, khususnya pada remaja (Luthfiannisa & Salman, 2024). Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik tertentu di tubuh untuk membantu mengurangi keluhan nyeri. Salah satu titik yang sering digunakan adalah titik Hegu (LI4), yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, dan dilaporkan dapat membantu menurunkan nyeri dismenorea (Priskila et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada Februari 2025 terhadap 46 remaja, diperoleh data bahwa 17 orang (37,0%) mengalami nyeri hebat saat menstruasi, 26 orang (56,5%) mengalami nyeri sedang, dan 3 orang (6,5%) tidak mengalami nyeri menstruasi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mengetahui teknik akupresur titik Hegu (LI4) sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Upaya yang biasa dilakukan masih terbatas pada istirahat, kompres hangat, konsumsi obat, atau minuman tradisional seperti kunyit asam dan jahe hangat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan penerapan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dismenorea pada remaja bukan hanya merupakan keluhan yang sering terjadi, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas dan belum seluruhnya ditangani dengan pendekatan nonfarmakologis yang tepat. Akupresur titik Hegu (LI4) berpotensi menjadi intervensi keperawatan yang praktis dan mudah diterapkan, namun implementasinya pada remaja dengan nyeri dismenorea masih perlu digambarkan secara lebih nyata dalam praktik asuhan keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan implementasi pemberian terapi akupresur titik Hegu (LI4) dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea. Fokus penelitian adalah menggambarkan penerapan terapi akupresur pada titik Hegu (LI4) untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja. Subjek penelitian dipilih dari remaja yang mengalami dismenorea dan memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar informed consent, formulir pengkajian gangguan reproduksi, standar prosedur operasional (SPO) terapi akupresur titik Hegu (LI4), lembar observasi nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta format penjelasan sebelum mengikuti penelitian. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Prosedur penelitian diawali dengan mengidentifikasi calon subjek yang mengalami dismenorea. Setelah itu, peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada subjek, kemudian meminta persetujuan partisipasi melalui lembar informed consent. Pada tahap awal, peneliti melakukan pengkajian keperawatan yang meliputi riwayat menstruasi, keluhan utama, karakteristik nyeri, serta kondisi umum subjek. Intensitas nyeri diukur sebelum intervensi diberikan sebagai data dasar.

Intervensi yang diberikan berupa terapi akupresur pada titik Hegu (LI4) sesuai dengan SPO penelitian. Terapi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Setelah intervensi diberikan, peneliti kembali melakukan observasi intensitas nyeri menggunakan skala NRS. Pengukuran dilakukan secara berulang pada setiap hari pelaksanaan intervensi untuk melihat perubahan skala nyeri pada masing-masing subjek selama periode studi kasus.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing subjek, kemudian menggambarkan perubahan nyeri yang terjadi selama tiga hari pelaksanaan terapi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memperlihatkan pola penurunan nyeri pada setiap subjek. Dalam pelaksanaan penelitian, aspek etik diperhatikan melalui pemberian penjelasan kepada subjek sebelum penelitian dimulai, persetujuan partisipasi melalui informed consent, serta penggunaan

### **III. HASIL DAN DISKUSI**

#### **III.1 Hasil**

Penelitian ini melibatkan dua subjek perempuan berusia 20 tahun yang mengalami dismenorea. Pada pengkajian awal, kedua subjek sama-sama menyampaikan bahwa nyeri menstruasi mulai dirasakan sejak hari pertama haid. Karakteristik nyeri pada kedua subjek relatif serupa, yaitu nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung bagian bawah, bersifat hilang timbul, dan dirasakan seperti ditusuk-tusuk. Berdasarkan pengukuran awal menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), subjek 1 memiliki skala nyeri 5, sedangkan subjek 2 memiliki skala nyeri 6. Kedua subjek juga memiliki siklus menstruasi teratur, dengan riwayat menarche masing-masing pada usia 12 tahun dan 13 tahun. Lama menstruasi pada subjek 1 adalah 7 hari, sedangkan pada subjek 2 adalah 8 hari. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, masalah keperawatan yang ditegakkan pada kedua subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan bahwa kondisi umum kedua subjek berada dalam batas normal. Pada subjek 1, hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 120/89 mmHg, frekuensi nadi 78 kali/menit, frekuensi napas 21 kali/menit, suhu 36°C, dan berat badan 47 kg. Pada subjek 2, tekanan darah tercatat 120/75 mmHg, frekuensi nadi 87 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, suhu 36,7°C, dan berat badan 49 kg. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua subjek berada dalam kondisi umum yang stabil selama pelaksanaan studi kasus, sehingga fokus intervensi diarahkan pada penurunan nyeri menstruasi melalui terapi akupresur titik Hegu (LI4). Pada pengkajian kebiasaan mengatasi nyeri, subjek 1 menyatakan biasanya beristirahat dan melakukan senam ringan, sedangkan subjek 2 menyatakan tidak melakukan upaya khusus untuk mengurangi nyeri.

Intervensi yang diberikan pada kedua subjek berupa terapi akupresur titik Hegu (LI4) yang dilakukan 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut. Pemantauan intensitas nyeri dilakukan setiap hari sebelum intervensi dan setelah intervensi. Pada subjek 1, terjadi penurunan skala nyeri secara bertahap dari hari ke hari. Pada hari pertama, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 4. Pada hari kedua, nyeri menurun dari 4 menjadi 3. Pada hari ketiga, skala nyeri menurun kembali dari 3 menjadi 1. Dengan demikian, selama tiga hari intervensi, subjek 1 mengalami penurunan nyeri total sebesar 4 poin, dari skala awal 5 menjadi skala akhir 1. Data lengkap perkembangan skala nyeri subjek 1 disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1** Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
	Pre	Post
Selasa / 29 April 2025	5	4
Rabu /30 April 2025	4	3
Kamis / 01 Mei 2025	3	1

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa penurunan nyeri pada subjek 1 berlangsung secara konsisten pada setiap hari intervensi. Tidak terdapat peningkatan skala nyeri selama masa observasi. Pola ini menunjukkan bahwa setelah pemberian akupresur titik Hegu (LI4), nyeri menstruasi pada subjek 1 cenderung berkurang secara progresif dari kategori nyeri sedang menuju nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan adanya respons positif terhadap intervensi yang diberikan selama tiga hari berturut-turut.

Pada subjek 2, pola penurunan nyeri juga terlihat selama periode intervensi. Pada hari pertama, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 5. Pada hari kedua, skala nyeri turun dari 5 menjadi 4. Pada hari ketiga, nyeri berkurang dari 3 menjadi 2. Secara keseluruhan, subjek 2 mengalami penurunan total sebesar 4 poin, dari skala awal 6 menjadi skala akhir 2. Data lengkap perubahan skala nyeri pada subjek 2 disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2** Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
	Pre	Post
Kamis/01 Mei 2025	6	5
Jumat/02 Mei 2025	5	4
Sabtu/03 Mei 2025	3	2

Berdasarkan Tabel 2, penurunan nyeri pada subjek 2 juga terjadi secara bertahap setiap hari, meskipun skala nyeri akhir masih lebih tinggi dibandingkan subjek 1. Jika dibandingkan antara kedua subjek, keduanya sama-sama menunjukkan penurunan nyeri setelah terapi akupresur titik Hegu (LI4) selama tiga hari. Namun demikian, subjek 1 mencapai skala akhir 1, sedangkan subjek 2 mencapai skala akhir 2. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi respons individu terhadap intervensi, meskipun arah perubahan pada kedua subjek sama-sama menunjukkan perbaikan

### III.2 Diskusi

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi akupresur titik Hegu (LI4) diikuti oleh penurunan skala nyeri dismenorea pada kedua subjek. Kedua subjek sama-sama mengalami keluhan nyeri perut bawah yang menjalar ke punggung bawah sejak hari pertama menstruasi, yang sesuai dengan gambaran umum dismenorea pada remaja. Temuan ini sejalan dengan Salamah (2019) yang menjelaskan bahwa dismenorea umumnya ditandai oleh nyeri atau kram pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah, serta paling sering terjadi pada awal menstruasi. Kesesuaian antara karakteristik keluhan subjek dan literatur tersebut mendukung bahwa kasus yang diteliti memang menggambarkan keluhan dismenorea yang lazim ditemukan pada remaja putri.

Penurunan nyeri yang terjadi pada kedua subjek dapat dipahami sebagai respons terhadap intervensi nonfarmakologis yang diberikan. Dalam studi ini, akupresur titik Hegu (LI4) diterapkan sebagai tindakan mandiri keperawatan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Secara konseptual, akupresur dipandang dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, memperbaiki sirkulasi, dan memberikan rasa nyaman, sehingga berpotensi menurunkan persepsi nyeri. Hal ini sejalan dengan uraian dalam naskah asli yang menyebutkan bahwa terapi akupresur titik Hegu dapat memberikan efek relaksasi dan mendukung penurunan nyeri menstruasi. Dengan demikian, hasil studi kasus ini mendukung penggunaan akupresur sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pada remaja dengan dismenorea.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Pratiwi (2022), yang melaporkan bahwa penerapan terapi pada titik Hegu (LI4) dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada masa menstruasi dan menunjukkan manfaat terhadap penurunan dismenorea. Kesamaan tersebut tampak pada pola pelaksanaan intervensi, yaitu pemberian terapi secara berulang selama beberapa hari pada fase awal menstruasi. Pada studi ini, baik subjek 1 maupun subjek 2 memperlihatkan penurunan nyeri setiap hari, sehingga hasilnya memperkuat temuan sebelumnya bahwa akupresur pada titik Hegu (LI4) berpotensi membantu mengurangi nyeri menstruasi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek yang sangat terbatas, maka hasilnya lebih tepat dipahami sebagai gambaran klinis awal dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Perbedaan respons antara kedua subjek juga perlu diperhatikan. Meskipun keduanya sama-sama mengalami penurunan total 4 poin, skala nyeri akhir subjek 1 lebih rendah dibandingkan subjek 2. Salah satu faktor yang mungkin memengaruhi perbedaan tersebut adalah adanya upaya tambahan yang dilakukan subjek 1, yaitu istirahat dan senam ringan, sedangkan subjek 2 tidak melakukan upaya khusus untuk mengurangi nyeri. Dalam naskah asli, kondisi ini juga telah dikaitkan dengan Maharani et al. (2020), yang menyatakan bahwa senam ringan dapat membantu menurunkan nyeri haid karena memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Oleh karena itu, penurunan nyeri pada subjek 1 kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh akupresur, tetapi juga oleh aktivitas pendukung lain yang dilakukan selama masa menstruasi. Hal ini penting disampaikan agar interpretasi hasil menjadi lebih hati-hati dan proporsional.

Dari sudut pandang keperawatan, hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur titik Hegu (LI4) berpotensi menjadi pilihan intervensi nonfarmakologis yang praktis, sederhana, dan dapat diajarkan kepada remaja untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari edukasi keperawatan, terutama pada remaja yang masih terbatas pengetahuannya mengenai penatalaksanaan dismenorea selain obat-obatan. Selain itu, tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga memiliki nilai aplikatif dalam upaya peningkatan self-care pada remaja dengan keluhan dismenorea. Meski demikian, penerapannya tetap perlu disertai edukasi yang benar mengenai teknik pelaksanaan, waktu pemberian, dan pemantauan respons nyeri.

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicantumkan secara jelas. Pertama, jumlah subjek hanya dua orang sehingga hasil penelitian belum dapat mewakili populasi remaja secara umum. Kedua, tidak terdapat kelompok pembanding, sehingga penurunan nyeri tidak dapat dikaitkan secara pasti hanya dengan intervensi akupresur. Ketiga, terdapat faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil, seperti kebiasaan istirahat dan senam ringan pada salah satu subjek. Karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya dipahami sebagai temuan deskriptif yang menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah intervensi, bukan sebagai bukti kuat efektivitas yang dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, prosedur intervensi yang lebih terstandarisasi, serta desain yang memungkinkan adanya kelompok kontrol atau pembanding.

#### **IV. KESIMPULAN**

Penerapan terapi akupresur pada titik Hegu (LI4) selama 3 hari pada dua remaja dengan dismenorea menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua subjek. Pada subjek 1, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 1, sedangkan pada subjek 2 menurun dari 6 menjadi 2. Temuan ini menunjukkan bahwa akupresur titik Hegu (LI4) berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dismenorea pada remaja. Namun, karena penelitian ini merupakan studi kasus dengan jumlah subjek yang terbatas, hasil penelitian ini bersifat deskriptif dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah. (2023). Pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 261–270. doi:10.59680/anestesi.v1i4.536.
- Luthfiannisa, A., & Salman, S. (2024). Literatur review: Korelasi terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi/dismenore di daerah Karawang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(2). doi:10.33761/jsm.v19i2.1569.
- Maharani, L. A. (2020). Literatur review pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja [Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. Digilib Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurghiwiati, E. (2018). Terapi alternatif & komplementer dalam bidang keperawatan. In *Media*.
- Nuswantari, R. (2024). Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur [Skripsi sarjana, Universitas Nasional]. Unas Repository.
- Pratiwi, C. H. (2022). Pengaruh terapi akupuntur titik Sanyinjiao (SP6) dan titik Hegu (LI4) terhadap dysmenorrhea pada remaja di Posyandu Remaja Desa Tambar Jogoroto Jombang [Skripsi, Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum]. Eprints Unipdu.
- Priskila, A., Rizki, M., Khayati, Y. N., & Veftisia, V. (2024). Penerapan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 285–294.
- Salamah, U. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. doi:10.33221/jiki.v9i03.382.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. doi:10.24853/jkk.17.2.196-202.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia