

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT
II ITEKES BALI TERKAIT PENGGUNAAN AKUPRESUR
DALAM MENGATASI NYERI HAID**

*The Effect Of Providing Health Education On The Knowledge Of Level II
Nursing Students ITEKES Bali Related To The Use Of Acupressure In
Overcoming Menstrual Pain*

**Ida Ayu Suptika Strisanti *, Ida Ayu Anom Rastiti *,
Ni Wayan Kesari Dharmapatni ****

- * Program Studi Sarjana Terapan Akupuntur dan Pengobatan Herbal, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali
Jl. Tukad Balian No.180 Bali, email: suptika.dayu@gmail.com
- ** Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan suatu kondisi yang seringkali dialami oleh wanita yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah ketika menstruasi. Kondisi ini umumnya dapat dibedakan menjadi nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2016 menunjukkan 64.25% wanita mengalami nyeri haid dalam siklus kehidupannya dan sebanyak 54.89% dari data tersebut terindikasi mengalami nyeri haid primer. Terdapat pula data yang menyebutkan bahwa seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan untuk beristirahat dan tidak mengikuti proses pembelajaran yang disebabkan oleh nyeri haid sehingga penting diberikan pendidikan kesehatan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada mahasiswa keperawatan ITEKES Bali. Pada penelitian ini sebanyak 71 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tingkat II ITEKES Bali bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent terlebih dahulu. *Pra-eksperimen* digunakan sebagai metode penelitian dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test*. Data yang diperoleh pada penelitian ini diolah menggunakan uji *Descriptive statistic* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid, terjadi peningkatan skor pengetahuan dimana skor pre-test adalah $Md=5.00$ meningkat secara signifikan menjadi $Md=8.00$ dengan $p\text{-value}$ 0.023, $r=0.6$, $z= -7.301$ post pemberian pendidikan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan responden terhadap penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Selanjutnya diharapkan setelah terjadinya peningkatan pengetahuan ini, akan terjadi perubahan perilaku dimana remaja dapat mempergunakan metode pengobatan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid.

Kata kunci: Akupresur, nyeri haid, nyeri haid primer, remaja

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a condition that frequently experienced by women which is characterized by presence of pain in the uterus or lower abdomen during menstruation. This condition usually divided into primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Based on the Indonesia health profile data in 2016 showed that 64.25% of

women ever experienced menstrual pain in their life cycle and 54.89% from the data above indicated they had primary menstrual pain or primary dysmenorrhea. Additionally, there is also data that states a woman often lose three days per month to take a rest and not participated in the learning process that caused by menstrual pain. Therefore the provision of health education was very important to do to resolve this problem. Furthermore, the aim of this study was to determine the effect of provided health education to enhance the response knowledge, related to the uses of acupressure to cure menstrual pain among nursing students in ITEKES Bali. There were 71 response that used in this study from grade II nursing science program ITEKES Bali. Respondence should signed informed consent as a proof of consent to participate in this study. Pre-experimental study was used as a research method with one group pre-test and post-test approach. The data that collected in this study was analyzed by Descriptive statistic and Wilcoxon Signed Rank Test. Furthermore, the result of this study showed a significant increase in knowledge score related to the uses of acupressure to cure menstrual pain. The score was increased from $Md=5.00$ pre-test to $Md=8.00$ post-test with p -value 0.023, $r=0.6$, $z=-7.301$. This study concluded that provision of health education could improve response knowledge related to the uses of acupressure to cure menstrual pain.

Keywords: Health education, knowledge, menstrual pain, dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan suatu kondisi yang seringkali dialami oleh wanita yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah ketika menstruasi (Kulkarni & Deb, 2019). Kondisi ini umumnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer didefinisikan sebagai suatu kondisi nyeri haid tanpa adanya kondisi patologis lainnya, sedangkan nyeri haid sekunder merupakan nyeri haid yang disertai dengan kondisi patologis. Terdapat sekitar 40-70% wanita usia reproduktif pernah mengalami nyeri haid yang disertai dengan masalah psikologis, lingkungan dan stress (Kulkarni & Deb, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2016 menunjukkan 64.25% wanita

mengalami nyeri haid dalam siklus kehidupannya dan sebanyak 54.89% dari data tersebut terindikasi mengalami nyeri haid primer serta 9.36% lainnya mengalami nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer cenderung terjadi 1-5 tahun setelah wanita mengalami haid pertama dan belum pernah memiliki riwayat kehamilan. Terdapat pula data yang menunjukkan bahwa sekitar 10% wanita yang masih tergolong remaja tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari termasuk proses pembelajaran oleh karena mengalami nyeri haid (Latifah, Prastiwi & Andari, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data bahwa sebanyak 71 dari orang mahasiswi Keperawatan Tingkat II ITEKES Bali menyatakan mengalami nyeri haid ketika menstruasi. Terkait dengan pengaruh nyeri haid terhadap kegiatan

sehari-hari termasuk proses pembelajaran sebanyak 32 (45.2%) orang dari 71 mahasiswi menyatakan terganggu aktifitas sehari-harinya termasuk proses pembelajaran ketika mengalami nyeri haid, 21 (29.5%) mahasiswi menyatakan bahwa kadang-kadang merasa terganggu ketika mengalami nyeri haid dan 18 (25.3%) menyatakan tidak terganggu. Hal ini menunjukkan masih banyak mahasiswi yang kurang mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri haid agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dalam penanganan nyeri haid primer umumnya dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan obat-obat analgesik atau anti nyeri untuk penanganan nyeri haid primer merupakan salah satu cara yang umum digunakan untuk mengatasi masalah ini, namun penelitian oleh Woo, dkk (2018) menyampaikan bahwa penggunaan obat-obatan kimiawi secara berkelanjutan dapat menimbulkan efek samping berupa rasa mual, dyspepsia, dan juga sakit kepala sehingga penggunaan obat-obatan kimiawi tidak dianjurkan untuk digunakan secara terus menerus. Akupresur merupakan metode pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk mengatasi nyeri haid yang aman, efektif dan minim efek

samping. Cho & Hwang (2010) mengemukakan bahwa akupresur dapat secara signifikan menurunkan rasa nyeri dan mengurangi kecemasan yang timbul akibat nyeri haid.

Pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai suatu upaya atau usaha dalam memberikan informasi untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait dengan kesehatan serta keterampilan yang berkaitan dengan kesehatan yang ditujukan kepada individu, kelompok, dan masyarakat dengan harapan masyarakat menjadi peduli dan sadar dengan kesehatan, baik kesehatan lingkungan, kesehatan fisik, dan kesehatan sosial (Induniasih dan Ratna, 2017). Dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid diharapkan dapat memberikan pilihan metode pengobatan untuk mengatasi nyeri haid selain penggunaan obat kimiawi.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada mahasiswi keperawatan tingkat II ITEKES Bali. Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti melaksanakan penelitian terkait dengan pemberian pendidikan

kesehatan mengenai akupresur ini sebagai salah satu solusi untuk mengatasi masalah nyeri haid pada mahasiswi ITEKES Bali. Hal ini tentunya akan memberikan pilihan metode pengobatan selain obat yang aman, efektif dan minim efek samping sehingga dapat dipergunakan secara berkesinambungan.

METODE DAN ANALISA

Pada penelitian ini, Pra-eksperiment digunakan sebagai metode penelitian dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Peneliti memberikan intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan yang berisikan materi mengenai akupresur dalam mengatasi nyeri haid kepada mahasiswi keperawatan ITEKES Bali yang mengalami nyeri haid sebanyak 71 orang. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terkait dengan pengetahuan mahasiswi keperawatan mengenai penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan responden akan mengisi kuesioner pre-test yang telah disediakan, dan sesudah intervensi responden kembali mengisi kuesioner post-test yang telah disiapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi

Keperawatan Tingkat II ITEKES Bali dengan jumlah 93 orang mahasiswi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan hasil bahwa 71 orang mahasiswi mengalami nyeri haid rutin setiap bulan, sehingga sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 71 orang mahasiswi Keperawatan atau keseluruhan mahasiswi keperawatan tingkat II yang mengalami nyeri haid..

Setelah data dikumpulkan, untuk memperoleh hasil dari pre test dan post test, data diolah dengan menggunakan software SPSS 20 dengan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk karakteristik responden data diolah dengan uji *descriptive statistic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, sebanyak 71 orang mahasiswa bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun hasil penelitian dapat disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan data karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari 80% mahasiswi yang bersedia menjadi responden memiliki usia 20 tahun, sebanyak 2 (2.8%) mahasiswi berusia 18 tahun dan 7 (9.9%) memiliki usia 19 tahun. Selain usia, tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 33 (46.5%)

responden memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 38 (53.5%) tidak teratur. Terkait aktivitas ketika mengalami nyeri haid, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebanyak 32 (45.1%) responden menyatakan aktivitasnya terganggu ketika

mengalami nyeri haid, 21 (29.5%) menyatakan nyeri haid kadang-kadang mengganggu aktivitas dan 18 (25.4%) menyatakan nyeri haid tidak berpengaruh pada aktivitas sehari-hari.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=71)

	Frekuensi	Persen (%)
Usia		
18 tahun	2	2.8
19 tahun	7	9.9
20 tahun	62	87.3
Siklus Menstruasi		
Teratur	33	46.5
Tidak teratur	38	53.5
Aktivitas terganggu karena nyeri haid		
Ya	32	45.1
Tidak	18	25.4
Kadang-kadang	21	29.5
Pengetahuan dan pengalaman terkait akupresur		
Belum pernah mendengar, belum memahami dan belum pernah mencoba	48	67.6
Pernah mendengar, belum memahami dan belum pernah mencoba	23	32.4

Dalam penelitian ini, didapatkan pula hasil yang menunjukkan bahwa hari dimulainya nyeri haid dan durasi nyeri haid yang dialami responden cenderung bervariasi. Terdapat sebanyak 10 (14.1%) responden menyatakan merasakan nyeri haid sehari sebelum menstruasi, 51 (71.8%) merasakan nyeri haid pada hari pertama menstruasi, 8 (11.3%) pada hari kedua menstruasi dan 2 (2.8%) menyatakan merasakan nyeri haid dari hari pertama menstruasi sampai dengan hari terakhir menstruasi.

Pengetahuan dan pengalaman responden terkait dengan kegunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid juga dikaji dalam penelitian ini. Sebanyak 48 (67.6%) responden menyatakan belum pernah mendengar, belum mengetahui dan belum pernah mencoba akupresur untuk mengatasi nyeri haid, sedangkan 23 (32.4%) menyatakan pernah mendengar namun belum memahami dan belum pernah mencoba akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid.

Berdasarkan tabel 2 tentang hasil perbandingan tingkat pengetahuan responden pre dan post test, penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 10 (14.1%) responden memiliki pengetahuan baik, 44 (62.0%) cukup dan 17 (23.9%) kurang untuk hasil pre test. Setelah

diberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid didapatkan hasil sebanyak 62 (87.3%) responden memiliki pengetahuan baik dan 9 (12.7%) cukup. Untuk hasil pos-test tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 2. Hasil analisa komparatif tingkat pengetahuan mahasiswi terkait penggunaan akupresur dalam mengatasi nyeri haid (N=71).

Pengetahuan	Pre-test		Pos-test	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Baik	10	14.1	62	87.3
Cukup	44	62.0	9	12.7
Kurang	17	23.9	0	0

Setelah pemberian pendidikan kesehatan dilakukan, skor pre-test dan skor pos-test dianalisa untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan responden terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Pada tabel 3

menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan responden dengan skor pengetahuan pre-test adalah Md=5.00 kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan skor pengetahuan meningkat menjadi Md=8.00 dengan p-value 0.023, $r=0.6$, $z= -7.301$.

Tabel 3. Hasil analisa komparatif skor pengetahuan pre dan post pemberian pendidikan kesehatan terkait penggunaan akupresur dalam mengatasi nyeri haid (N=71).

Pengetahuan	Pre-test	Post-test	p-value
	Md (Q1, Q3)	Md (Q1, Q3)	
	5.00 (5.00, 6.00)	8.00 (8.00, 9.00)	0.024

Pada data karakteristik responden yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini memperoleh hasil bahwa responden yang mengalami nyeri haid dominan memiliki usia 20 tahun. Data pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa terdapat 32 dari 71 orang responden

menyatakan aktivitasnya terganggu akibat mengalami nyeri haid. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009), menyatakan bahwa rentang usia 17-25 tahun tergolong kedalam katagori masa remaja akhir (Santika, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang

dikemukakan oleh French (2005) dalam studinya yang dilakukan di Swedia melaporkan bahwa terdapat 67% remaja putri di Swedia mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga mengganggu proses pembelajarannya. Hal serupa juga dikemukakan oleh Ridwan dan Herlina (2015) yang menyatakan bahwa berdasarkan beberapa studi epidemiologi rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid primer berkisar antara usia 16-24 tahun atau 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama. Selain studi yang dikemukakan oleh French, Ridwan dan Herlina, terdapat pula studi sebelumnya dengan hasil yang mendukung data penelitian ini yang dilakukan oleh Sukini, Lestari dan Mundarti (2011), yang menunjukkan bahwa seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan untuk beristirahat dan tidak mengikuti proses pembelajaran yang disebabkan oleh nyeri haid. Hal ini mengindikasikan bahwa nyeri haid merupakan suatu kondisi yang penting yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat mempengaruhi aktivitas remaja sehari-hari. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan terkait penggunaan terapi akupresur untuk mengatasi nyeri haid diharapkan remaja mampu mengatasi masalah nyeri haidnya sehingga

kegiatan harian termasuk proses pembelajaran tidak mengalami hambatan.

Berdasarkan data pada tabel 1 mengenai karakteristik responden terkait siklus menstruasi, penelitian ini memperoleh hasil terdapat lebih dari 50% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa seorang wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami nyeri haid (Larasati dan Alatas, 2016). Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur diantaranya adalah gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya index masa tubuh (IMT), dan tingkat stress (Islami dan Farida, 2019). Pada penelitian ini, faktor penyebab siklus menstruasi tidak teratur tidak dikaji lebih dalam.

Pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid dikalangan remaja ini merupakan salah satu solusi yang ditawarkan untuk memecahkan permasalahan terkait dengan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja.

Penelitian ini memperoleh hasil yang tertera pada tabel 2 mengenai perbandingan persentase pengetahuan responden pre dan post pemberian pendidikan kesehatan terkait akupresur yang dapat digunakan sebagai metode pengobatan untuk mengatasi nyeri haid. Pada saat pre-test hanya 10 (14.1%) responden yang termasuk kedalam katagori memiliki pengetahuan baik terkait penggunaan akupresur dalam mengatasi nyeri haid, 44 (62.0%) termasuk ke dalam katagori cukup dan 17 (23.9%) responden termasuk kedalam katagori pengetahuan kurang. Hasil pre-test ini menunjukkan perlunya pemberian pendidikan kesehatan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid agar remaja memiliki pemikiran yang lebih luas dalam memilih metode pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid, terdapat perubahan persentase katagori pengetahuan responden antara pre dan post. Sebanyak 62 (87.3%) responden termasuk kedalam katagori pengetahuan baik, 9 (12.7%) cukup dan tidak ada responden yang termasuk kedalam katagori pengetahuan kurang post pemberian pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan

pengetahuan yang dimiliki oleh responden terkait metode pengobatan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid setelah pemberian pendidikan kesehatan. Sejalan dengan hasil perubahan katagori pengetahuan antara pre dan post pemberian pendidikan kesehatan, penelitian ini juga menganalisa perubahan skor pengetahuan antara pre dan post pemberian pendidikan kesehatan. Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3, penelitian ini mendapatkan hasil adanya kenaikan skor pengetahuan yang signifikan antara pre dan post pemberian pendidikan kesehatan terkait penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid dimana pada saat pre pemberian pendidikan kesehatan skor pengetahuan responden adalah $Md=5.00$ naik menjadi $Md=8.00$ post pemberian pendidikan kesehatan dengan p value <0.024 , $r=0.6$, $z= -7.301$.

Akupresur merupakan suatu metode pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Pemberian stimulasi ini dapat dilakukan dengan jari maupun alat bantu pijat. Metode pengobatan ini dapat mengurangi nyeri melalui peningkatan endorphin yang mampu memblok reseptor nyeri dan menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami (Kashefi dkk, 2010).

Dengan melakukan terapi akupresur, penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena dapat dilancarkan dan juga dapat merangsang simpul-simpul syaraf yang mempengaruhi kerja kelenjar untuk dapat berfungsi dengan lebih baik dan lancar (Latifah, 2020). Berdasarkan pemaparan diatas, pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu langkah penting yang dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja bahwa akupresur dapat dijadikan salah satu metode pengobatan untuk mengatasi masalah nyeri haid.

Pendidikan kesehatan salah satu bagian upaya kesehatan yang menitik beratkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan juga dapat diartikan sebagai semua kegiatan untuk memberikan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmojo, 2003). Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan identik dengan kegiatan penyuluhan kesehatan yang menitik beratkan kepada upaya perubahan pengetahuan dan perubahan perilaku sehingga masyarakat mempunyai kemampuan untuk mengenal masalah kesehatan dirinya sendiri, keluarga dan kelompok serta mampu mencari

solusi atas permasalahan yang dihadapi (Widodo, 2014).

Pada penelitian ini, terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Dengan demikian diharapkan setelah adanya peningkatan pengetahuan dari responden, nantinya responden bisa menerapkan dan menggunakan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid agar tetap dapat menjalani aktivitas harian termasuk proses pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat perbedaan skor pengetahuan antara pre dan post pemberian pendidikan kesehatan. Terjadi peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid dengan $p \text{ value} = 0.024$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan responden terhadap penggunaan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Selanjutnya diharapkan setelah terjadinya peningkatan pengetahuan ini, akan terjadi perubahan perilaku dimana

remaja dapat mempergunakan metode pengobatan akupresur untuk mengatasi masalah nyeri haid. 0.05, berarti terdapat hubungan.

KEPUSTAKAAN

- Kulkarni, A., Deb, S. (2019). Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine Elsevier*, 29:10.
- Latifah, U., Prastiwi, R.S., Andari, I.D. (2020) Reducing Dysmenorrhea using Acupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10 (1), 43-47.
- Woo, H.L., Ji,H.R.,Pak, Y.K.,Lee, H., Heo, S.J., Lee, J.M., Park, K.S. (2018). The Efficacy and Safety of Acupuncture in Women With Primary Dysmenorrhea. *Journal of Medicine*, 97-23.
- Cho, S.H., Hwang, E.W. (2010). Acupressure for primary dysmenorrhea: A systematic review. *Complement Ther Med*, 18 (1), 49-56.
- Induniasih., Ratna, W. (2017). *Promosi Kesehatan, Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta:Pustaka Baru. ISBN: 978-602-6237-39-2
- Santika, I.G.P.N.A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol.1, 42-47.
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*. 17 (2).
- Ridwan, M., Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7 (1), 51-56.
- Sukini, T., Lestari, T.W., Mundarti. (2011). Akupresure dan Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore Primer). Diperoleh tanggal 14 Mei 2022 dari <http://www.google scholar.com>.
- Larasati, T., Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. *J.Mayor*. 5 (3).
- Islamy, A., Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Mentsruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7 (1), 13-18.
- Kashefi, F., Ziyadlou, S., Khajehei, M., Ashraf, A.R. Fadaee, A.R., Jafari, P. (2010). Effect of acupressure at the Sanyinjiao point on primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 16 (4), 198-202. DOI: 10.1016/j.ctcp.2010.04.003
- Latifah, U., Prastwi, R.S., Andari, I.D. (2020). Reducing Dysmenorrhea using Accupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*. 10 (1), 43-47.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Perilaku Kesehatan Ilmu Terapan*. Bumi Aksara. ISBN: 978-979-5188-698
- Widodo, B. (2014). Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di

SD/MI. Madrasah. 7 (1), 89-
100.