

EFEKTIVITAS *HYPNOPRESSURE* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) TERHADAP TINGKAT NYERI DISMINOREA DAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI

Tesa Yulike Wulandari¹, Sri Sumarni², Diyah Fatmasari³, Melyana Nurul Widyawati⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang^{1,2,3,4}
tesayulike@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *hypno-pressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) dalam menurunkan tingkat nyeri disminorea dan tingkat kecemasan pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan yaitu *true experiment* dengan *pretest-postest control group design*. Hasil penelitian ada perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu penurunan tingkat nyeri disminorea dengan p-value 0,001 dan penurunan tingkat kecemasan dengan p-value 0,001. Penurunan rerata tingkat nyeri disminorea pada kelompok intervensi adalah 4,18, dan penurunan rerata tingkat kecemasan pada remaja putri adalah 5. Simpulan, pemberian *Hypnopressure* dapat menurunkan tingkat nyeri disminorea dan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Kata Kunci : *Hypnopressure*, Tingkat Kecemasan, Tingkat Nyeri Dismenorea

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of hypno-pressure (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) in reducing the dysmenorrhea pain level and anxiety levels suffered by adolescent girls. The research method used was true experiment with pretest-post test control group design. The results there was a significant difference in the intervention group, namely a decrease in the dysmenorrhea pain level with a p-value of 0.001 and a decrease in the level of anxiety with a p-value of 0.001. The average decrease in the dysmenorrhea pain level in the intervention group was 4.18, and the average decrease in the level of anxiety in adolescent girls was 5. In conclusion, hypnopressure treatment can reduce the dysmenorrhea pain level and anxiety levels suffered by adolescent girls.

Key Word : *Hypnopressure, Anxiety Level, Dysmenorrhea Pain Level*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada perempuan, ini termasuk perkembangan payudara dan siklus menstruasi (Kartika Adyani et al., 2024). Menstruasi adalah kondisi di mana wanita mengalami keluarnya darah dari vagina secara berkala, yang terjadi sebagai bagian dari siklus bulanan. Menstruasi merupakan proses normal dari organ reproduksi wanita, di mana dinding rahim (endometrium) yang telah dipersiapkan untuk kehamilan akan luruh dan keluar bersama darah melalui vagina jika tidak terjadi kehamilan (Astutiningrum et al., 2022).

Perempuan yang mengalami menstruasi terkadang merasakan nyeri diarea perut bagian bawah, hal ini dapat mengganggu kesehatan reproduksi dan dapat mengganggu produktivitas perempuan (Fernindi & Ridwan, 2021). Gejala yang timbul dapat

menimbulkan kecemasan yang terjadi saat timbul nyeri dismenorea (Nurfadillah et al., 2021). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan yang disebabkan oleh antisipasi bahaya internal atau eksternal dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seperti ketakutan, rasa tidak aman, ketegangan, nyeri otot, tremor, berkeringat, takikardia dan takipnea (Bawaeda & Wanda, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi berkisar 16,8-81%. Pada Negara Eropa angka kejadian dismenore berkisar 45,97% pada wanita. Pada Negara Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab ketidakhadiran remaja putri di sekolah, selain itu juga dilakukan survey pada 113 wanita di Amerika Serikat dan Prevalensinya berkisar 29-44%, paling banyak terkena dismenore adalah wanita berusia 18-45 tahun (Sari & Hayati, 2020).

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Kejadian dismenore primer pada remaja putri yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% (Destariyani, 2023). Di Jawa Tengah angka kejadian dismenore pada remaja putri yaitu 56% (Dewi & Lestari, 2024).

Berbagai macam terapi farmakologis dan non-farmakologis untuk dismenore telah dikembangkan di masyarakat. Salah satu terapi non-farmakologis yaitu pemberian akupressure. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Sari & Usman, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan yaitu terapi akupressure pada titik SP 6, LI 4, PC 6 yang dilakukan pemijatan sebanyak 30 kali untuk setiap titik dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 2 hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenorea (Siyamti et al., 2023). Meskipun terdapat persamaan pemberian tindakan pemijatan yaitu pada titik SP 6, namun pada penelitian ini juga di dilakukan pemijatan pada titik yang berbeda yaitu titik LR3, GV20, EX-HN3 serta di kombinasikan dengan pemberian hipnoterapi sehingga penulis berasumsi bahwa penelitian ini akan lebih efektif mengatasi nyeri dismenorea pada remaja putri.

Tindakan nonfarmakologi lain untuk mengatasi nyeri, diantaranya yaitu Hipnoterapi. Hipnoterapi adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik (Gustina & Safitri, 2023). Hipnoterapi dapat membantu berbagai kondisi medis dan faktor psikologis yang memengaruhi gejala fisik. (Gustina & Safitri, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan Terdapat Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Jurusan Kebidanan Tingkat 1 Poltekkes Tasikmalaya dengan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ (Lestari et al., 2024). Hypnopressure merupakan terapi kombinasi antara hipnoterapi dan akupresur yang dilakukan secara simultan sebagai suatu kesatuan Tindakan karena mempunyai sinergisme yang potensial (Sari & Usman, 2021). Hypnopressure menyebabkan peralihan gelombang beta ke theta atau gamma di otak, yang menimbulkan dampak menenangkan dan membuat rileks (keadaan bawah sadar) (Hakim et al., 2022).

Terapi akupresur dan hipnoterapi sudah banyak dijelaskan pada penelitian-penelitian untuk mengatasi nyeri dismenore pada saat menstruasi. Namun, *hypnopressure* untuk mengatasi dismenore selama menstruasi masih belum banyak digunakan dan dijelaskan dalam penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh efektivitas dari pemberian terapi *hypnopressure* (SP6,

LR3, GV20, EX-HN3) terhadap Tingkat Nyeri Disminorea dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan inovasi dalam memberikan pelayanan kesehatan pada remaja yang mengalami nyeri disminorea. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai pengobatan non-farmakologi dalam mengurangi nyeri disminorea sehingga dapat mengurangi efek samping dari penggunaan pengobatan farmakologi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *True eksperiment with pretest and posttest control group design*. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan yaitu *hypno-pressure*, pada kelompok kontrol diberikan leaflet. Penelitian dilakukan pada tanggal 28 April 2024 dan dilakukan di pesantren Al Mubaroq Kota Tegal. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan (*pretest*) dan setelah dilakukan perlakuan (*posttest*). Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner (Kuesioner DASS). Data diolah menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Didalam penelitian karakteristik responden terdiri atas umur, lama menstruasi, dan status gizi.

Tabel 1.
Karakteristik Responden Remaja Putri

Karakteristik	Kelompok						P
	Intervensi			Kontrol			
	Mean±SD	Median	Min-Max	Mean±SD	Median	Min-Max	
Usia (tahun)	15±1.325	16	13-17	15±1.173	15	13-17	0.313 ^a
Lama Menstruasi	8.±2.848	7	3-14	8±2.866	7	3-14	0.100 ^a
Indeks Masa Tubuh (kg/m ²)	19.76±2.5261	18.9	16.2-26.7	19.98±2.4049	20.4	15.6-25	0.212 ^a

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa usia, lama menstruasi dan IMT nilai p-value >0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa karakteristik usia, lama menstruasi dan IMT tidak mempengaruhi hasil dari perlakuan.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data Awal Skor Nyeri Disminorea dan Skor Kecemasan pada Remaja Putri

Variabel	Intervensi		Mean±SD	Kontrol		Mean±SD
	N	%		N	%	
Nyeri						
Pretest			6,12±1,02			6,03±1,15
Ringan	21	63,6		0	0	
Sedang	12	36,4		22	66,7	
Berat	0	0		11	33,3	

Kecemasan						
Pretest				19,3±1,95	20,0±1,68	
Normal	0	0		0	0	
Ringan	11	33,3		6	18,2	
Sedang	22	66,7		27	81,8	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi didapatkan 21 (63%) responden mengalami nyeri ringan, dan 36,4% mengalami nyeri sedang. Pada kelompok kontrol didapatkan sebelum diberikan intervensi adalah 22 (66,7%) responden mengalami nyeri sedang dan 33,3% responden mengalami nyeri berat. Pada variabel kecemasan didapatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi didapatkan 22 (66,7%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 33,3% mengalami kecemasan ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 22 (66,7%) responden mengalami kecemasan sedang dan 18,2 % mengalami kecemasan ringan.

Tabel 3.
Analisis Efektivitas *Hypno- Pressure* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja

Data	Kelompok		<i>p- value</i>
	Intervensi	Kontrol	
	Mean ± SD	Mean ± SD	
Pre	6,12 ± 1,02	6,03 ± 1,15	
Post	3,48 ± 1,06	4,18 ± 1,10	
	0,001*	0,001*	
Selisih	2,64 ± 0,92	1,52 ± 1,06	0,001**

Wilcoxon* *Man Whitney*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil efektifitas *Hypno-Pressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja didapatkan mean delta 2,64 pada kelompok intervensi, dan mean delta 1,52 pada kelompok kontrol. Pada uji *Man Whitney* didapatkan kedua kelompok pretest dan posttest terdapat perbedaan antara dua kelompok setelah diberikan intervensi, dengan *p- value* 0,001.

Tabel 4.
Analisis Efektivitas *Hypno- Pressure* Terhadap Kecemasan Pada Remaja

Variabel	Data	Kelompok		<i>p- value</i>
		Intervensi	Kontrol	
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Kecemasan	Pre	19,3 ± 1,95	20,0 ± 1,68	
	Post	14,3 ± 2,28	18,0 ± 1,70	
		0,001*	0,001*	
	Selisih	5,03 ± 2,73	1,94 ± 0,86	0,001**

Wilcoxon* *Man Whitney*

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil efektifitas *Hypno- Pressure* terhadap kecemasan pada remaja dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan, pada kelompok intervensi lebih banyak penurunannya daripada kelompok kontrol. Pada kedua kelompok intervensi digunakan uji wilcoxon, didapatkan terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Hypno-Pressure* (SP6, LR3, GV20,EXHN-3) terhadap kecemasan pada remaja dengan p - value 0,001. Pada uji *Man Whitney* didapatkan pada kelompok pretest tidak terdapat perbedaan antara dua kelompok sebelum diberikan perlakuan atau kedua kelompok bersifat homogen, dengan p - value 0,163. Pada posttest terdapat perbedaan antara dua kelompok setelah diberikan intervensi, dengan p - value 0,001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik rata-rata umur respondennya adalah berumur 15 tahun pada kelompok intervensi dan 15 tahun pada kelompok kontrol. Berdasarkan uji homogenitas *levene test* pada variabel umur didapatkan nilai 0,313, sehingga pada variabel umur bersifat homogen atau tidak terdapat perbedaan umur nyeri responden pada kelompok intervensi atau kelompok kontrol. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata lama menstruasi pada remaja adalah hipomenorea yaitu 21 (63,6%) mengalami hipomenorea sedangkan pada kelompok kontrol 22 (66,7%). Uji homogenitas pada variabel lama menstruasi bersifat homogen dengan p -value 0,614.

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan usia menstruasi yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Wanita yang memiliki usia menstruasi dini yang berisiko, harus memperhatikan masalah kesehatannya terutama akan kejadian dismenore (Sari et al., 2023).

Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat ketidakteraturan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dll (Ilham et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syifa et al., 2020) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer (Safitri et al., 2024). Lama menstruasi dapat disebabkan faktor psikologis dan fisiologis. Semakin lama menstruasi terjadi, maka akan semakin sering kontraksi uterus berkontraksi akibatnya banyak pula protaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, lama menstruasi dipengaruhi beberapa faktor seperti stres dan aktivitas remaja yang berlebihan sehingga memicu hormon yang memicu lama menstruasi tidak menentu (Safitri et al., 2024).

Pada status gizi responden didapatkan hasil pada kelompok intervensi rata-rata status gizi pada remaja adalah normal 19 (57,6%) normal, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 22 (66,7%) normal. Uji homogenitas pada variabel status gizi bersifat homogen dengan p -value 0,212.

Orang yang kekurangan gizi memiliki jaringan adiposa berlebih, yang dapat mengganggu metabolisme progesteron selama fase luteal dan menyebabkan nyeri haid. Hal ini juga dapat menyebabkan hiperplasia dan kompresi pembuluh darah pada organ reproduksi sehingga menimbulkan rasa sakit (Indriati et al., 2024).

Responden dengan status gizi tidak beresiko (gizi normal) lebih banyak mengalami dismenore dengan derajat sedang-berat dibandingkan yang mengalami dismenore derajat ringan. Secara teori, status gizi dapat dipengaruhi dari beberapa faktor seperti konsumsi zat gizi dari makanan, adanya penyakit infeksi sehingga

mengganggu metabolisme, absorpsi, dan utilisasi zat gizi didalam tubuh (Indriati et al., 2024). Sedangkan seseorang dengan kondisi obesitas menyebabkan adanya penumpukkan jaringan adiposa yang memicu pengeluaran prostagaldin. Sehingga, ketika menstruasi akan terasa nyeri (Kurniasari & Wirjatmadi, 2024).

Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan pemberia *hypno-pressure* selama 50-60 menit selama 2 hari dapat mempengaruhi penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Nilai *p-value* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypno-pressure* didapatkan nilai $< 0,05$, jadi ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *hypno-pressure* (SP6, LR3, GV20,EXHN-3), dengan *p-value* sebesar 0,001. Pada uji Man Whitney didapatkan kedua kelompok pretest dan posttest terdapat perbedaan antara dua kelompok setelah diberikan intrevensi, dengan p- value 0,001.

Efektifitas Hypnopressure terhadap nyeri dismenore pada remaja didapatkan mean delta 2,64 pada kelompok intervensi, dan mean delta 1,52 pada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa nyeri pada kelompok intrevensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan, pada kelompok intervensi lebih banyak penurunannya daripada kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anuhgera & Ritonga, 2023) bahwa Hypnopressure efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi, dengan *p-value* = 0,001 (p value $< 0,05$), hal ini karena hipnoterapi mampu memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik (Pramesti et al., 2023).

Penelitian lain juga menyatakan bahwa ada pengaruh akupresure SP 6 terhadap tingkat nyeri dismenore dengan *p value* 0,000, hal ini karena Akupresure Sp 6 dapat dilakukan dengan cara menekan atau memijat bagian titik sanyinjiao 3 cun atau sekitar 4 jari di atas mata kaki bagian dalam. Hal ini dapat mengurangi nyeri pada dismenore. Teori *gate control* berpendapat bahwa rangsangan kulit mengaktifkan serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga mengurangi transmisi nyeri ke serabut saraf C (Winengsih & Yuliani, 2024).

Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan pemberia *hypno-pressure* selama 50-60 menit selama 2 hari dapat mempengaruhi penurunan kecemasan pada remaja. Nilai *p-value* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypno-pressure* didapatkan nilai $< 0,05$, jadi ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *hypno-pressure* (SP6, LR3, GV20,EXHN-3), dengan *p-value* sebesar 0,001. Pada uji Man Whitney didapatkan kedua kelompok pretest dan posttest terdapat perbedaan antara dua kelompok setelah diberikan intrevensi, dengan p- value 0,001.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa *p-value* 0.0001 ($p < 0.05$) yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan stres, hal ini karena Hipnopresure dapat menurunkan aksis HPA sehingga akan menekan sekresi hormon kortisol yang berperan dalam timbulnya stres (Alang et al., 2023).

Berdasarkan hasil uji statistic diketahui bahwa pemberian hypnopressure di titik SP6, LR3, GV20, dan EXHN-3 terhadap nyeri disminorea dan kecemasan pada remaja putri ada perbedaan signifikan antara efektivitas hypnopressure di titik SP6, LR3, GV20, dan EXHN-3. diketahui rata-rata selisih nyeri disminorea yang diberikan hypnopressure adalah 2.64 dan kecemasan 5. Pada kelompok kontrol yang diberikan leaflet tentang menstruasi memiliki rerata selisih nyeri sebesar 1.22 dan rerata selisih kecemasan sebanyak 1,3.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pengaruh *hypnopressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) terhadap tingkat nyeri disminorea dan tingkat kecemasan

pada remaja putri, tidak dipengaruhi oleh variabel councfounding umur, lama menstruasi, dan umur dengan $p\text{-value} > 0,05$. *Hypnopressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) dapat menurunkan nyeri terhadap tingkat disminorea pada remaja putri, dengan $p\text{-value}$ 0,0001. *Hypnopressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri, dengan $p\text{-value}$ 0,0001.

SARAN

Bagi responden dapat disarankan menggunakan *hypnopressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) untuk mengurangi tingkat nyeri disminorea dengan cara terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan mandiri. Bagi tenaga kesehatan dapat menggunakan *hypnopressure* (SP6, LR3, GV20, EX-HN3) dalam memberikan asuhan kebidanan secara holistik kepada remaja tentang kesehatan reproduksi, serta diharapkan dapat melakukan inovasi penelitian kebidanan dalam hal mengurangi tingkat disminorea dan mengurangi tingkat kecemasan pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, E. L., Herawati, L., & Arwani. (2023). Pemberian Hipnopresure terhadap Stres pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 104–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.4741>
- Anuhgera, D. E., & Ritonga, N. J. (2023). Effectiveness Of Ginger Cumeris Extract with Acupressure on The Intensity of Menstruation Pain and Low Back Pain in Primary Disminore. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(2), 348–357. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1642>
- Astutiningrum, D., Ernawati, E., & Riyanti, E. (2022). Pembentukan Kader Kesehatan Remaja dan Peningkatan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene dengan Edukasi pada Santriwati. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.26753/empati.v3i1.746>
- Bawaeda, O., & Wanda, D. (2022). Bermain Terapeutik terhadap Tingkat Kecemasan Anak yang Mendapat Terapi Inhalasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 135–143. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3398>
- Destariyani, E. (2023). Hubungan durasi menstruasi dan Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 22–26. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.272>
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan dan Kecemasan Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 178–184. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1106>
- Fernindi, D., & M. Ridwan, M. R. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dengan Senam Pilates terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.170>
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). Edukasi Hipnosis untuk Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.381>
- Hakim, R. I., Hadisaputro, S., Suhartono, S., & Runjati, R. (2022). Effect of Hypnopressure on Anxiety in Pregnant Women with Preeclampsia. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jk.11.2.2022.121-132>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385>
- Indriati, S. N., Rahayu, L. S., & Aini, R. N. (2024). Hubungan Asupan Zat Besi dan Status Gizi dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Gizi di UHAMKA. *Media*

- Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(1), 76–84. <https://doi.org/10.62358/mgii.v2i1.18>
- Kartika Adyani, Okky Liya Rohmah Safitri, & Noveri Aisyaroh. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550–558. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>
- Kurniasari, N. P., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Status Gizi dan Asupan Mineral Kalsium terhadap Kejadian Dismenore pada Siswi MAN 3 Tulungagung. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 368. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.4622>
- Lestari, C. D. A., Mulyani, N., Irianti, B., & Fitriani, N. R. (2024). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(1), 29–34. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.361>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Pramesti, D. L., Saelan, S., & Kusuma, A. N. H. (2023). Pengaruh Terapi Hipnopresure terhadap Nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea di RS UNS Solo. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4093–4101. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12355>
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi terjadinya Disminorea Primer pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *British Medical Journal*, 6(5), 1333–1336. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.3452>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Disminorea pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sari, T., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–221. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/download/1103/827>
- Sari, & Usman. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Siyamti, D., Sari, K., & Adimayanti, E. (2023). Penerapan Akupresur sebagai bagian Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 2(1), 105–110. <https://doi.org/10.32584/jpp.v2i1.2072>
- Winengsih, E., & Yuliani, M. (2024). Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 7(1), 70–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.55173/nersmid.v7i1.172>