



**AKUPRESUR TITIK *SP10* MENURUNKAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI
PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN K. H. SAHLAN ROSJIDI**



NIM : G2A216110

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

2018

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul :

**AKUPRESUR TITIK *SP10* MENURUNKAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI
PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN K. H. SAHLAN ROSJIDI**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, Maret 2018



Pembimbing I

Ns. Machmudah, M. Kep. Sp. Mat



Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Ns. Nikmatul Khayati.

Ns. Nikmatul Khayati, M. Kep

AKUPRESUR TITIK SP10 MENURUNKAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN K. H. SAHLAN ROSJIDI

Riska Febrianti¹, Machmudah², Nikmatul Khayati³

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes UNIMUS, riska.febrianti232@gmail.com
2. Dosen Keperawatan Maternitas UNIMUS, machmudah@unimus.ac.id
3. Dosen Keperawatan Maternitas UNIMUS, nikmatulkhayati@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara periodik dan siklik dari uterus secara teratur setiap bulannya, melalui beberapa fase diantaranya fase *iskemi/premenstrual* sehingga timbul nyeri menjelang menstruasi. Tingkat nyeri menstruasi dianggap sebagai suatu ketidaknyamanan yang dirasakan perempuan pada saat mengalami menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri abdomen, sakit pinggang, kurang nafsu makan hingga mengganggu aktivitas. Penanganan nyeri menstruasi secara non-farmakologis berupa terapi akupresur dapat dijadikan pilihan alternatif untuk mengatasi nyeri menstruasi karena tidak menimbulkan efek samping. Mengetahui efektifitas akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasantri. Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Penelitian ini dilakukan pada Juli 2017 sampai Januari 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Masing-masing responden diukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan akupresur yang mengalami penurunan sebesar 1,444 poin. Nilai p (0,000) dengan taraf signifikan p <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas akupresur pada titik *xuehai(sp10)* efektif terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmnorrhoea*) secara signifikan. Mekanisme akupresur pada titik *xuehai (sp10)* menimbulkan reaksi *deqi* (rasa baal, berat, kemeng) sampai merangsang pelepasan *neurotransmitter* menuju saraf sensorik dan *staked cells* lalu menghambat impuls saraf menuju *hypothalamus pituitary* yang akan masuk ke sirkulasi darah dan beredar ke seluruh tubuh. Peneliti menyarankan agar mahasiswa dapat menerapkan terapi akupresur saat mengalami nyeri menstruasi sebagai pilihan alternatif untuk mengatasi nyeri.

Kata kunci : Menstruasi, *dysmenorrhoea*, akupresur titik *xuehai(sp10)*.

ABSTRACT

*Menstruation is periodic and cyclic blood supply of the uterus regularly every months, through several phases include the ischemic / premenstrual phases, so the pain became highest before the menstruation. The level of menstrual pain is considered as a discomfort felt by women during menstruation characterized by abdominal pain, back pain, lack of appetite to interfere with activity. Handled of non-pharmacological menstrual pain in the form of acupressure therapy became an alternative choice to overcome menstrual pain because it did not cause side effects. Know the effectiveness of acupressure to the level of menstrual pain in mahasantri. This type of quasi experimental research with one group pre-post test design. This research was conducted on July 2017 until January 2018 with the number of samples were 18 respondents. Sampling technique was non probability sampling with purposive sampling. Every respondent measured the level of pain before and after therapy to determine the effectiveness of acupressure therapy. The results showed that the level of menstrual pain after acupressure that had decreased by 1.444 points. P value (0.000) with significant level p <0,05 hence can be concluded that there effectivity acupressure at point *xuehai (sp10)* effective to level of menstrual pain (*dysmnorrhoea*). The acupressure mechanism at the *xuehai**

point (sp10) induces deqi reactions (numbness, weight, stiff) to stimulate the release of neurotransmitters to the sensory nerves and stalked cells and inhibits nerve impulses to the pituitary hypothalamus that will enter the blood circulation and circulate throughout the body. Researcher's suggest that students could apply acupressure therapy while experiencing menstrual pain as an alternative option to overcome the pain.

Keywords : *Menstruation, dysmenorrhea, acupressure xuehai point (sp10).*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara teratur setiap bulannya yang berasal dari dinding rahim perempuan. Menstruasi terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim yang keluar melalui *vagina* berupa darah yang dikenal dengan istilah darah menstruasi (Fajaryati, 2011). Pada umumnya perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang menstruasi yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai menstruasi. *Dysmenorrhea* didefinisikan sebagai nyeri *uterus* yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* adalah nyeri menstruasi yang memaksa perempuan untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Istilah *Dysmenorrhea* berasal dari bahasa "Greek" yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhea* yang artinya *flow* (aliran). Jadi *Dysmenorrhea* adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologis, *menarche*, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat dukungan dari keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau non-farmakologi dan tidak cemas (Siahaan, 2012).

Dampak yang terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, *retrograd menstruasi* (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas*, infeksi, dan konflik emosional. Konflik emosional dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, ditambah lagi dengan adanya ketegangan menambah parahnya keadaan yang buruk (Siswandi, 2007).

Penanganan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri seperti kompres hangat, istirahat, olahraga, minum air putih, melakukan pemijatan, melakukan yoga, teknik relaksasi, dan melakukan akupresur. Tujuan dari pengobatan nyeri *dysmenorrhea* denganteknik akupresur adalah untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya *dysmenorrhea* merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Laila, 2011).

Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tionghoa sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran *Taoisme*. *Taoisme* mengajarkan bahwa semua isi alam raya dan sifat-sifatnya dapat dikelompokkan kedalam 2 kelompok, yang disebut kelompok *Yin* dan kelompok *Yang*. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau *meridian*) untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ (Widyaningrum, 2013).

Akupresur terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) serta meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui terapi akupresur penyakit pasien dapat disembuhkan karena akupresur dapat digunakan untuk menyembuhkan keluhan sakit, dan dipraktekkan ketika dalam keadaan sakit. Selain itu, akupresur juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang dalam keadaan sakit (Fengge, 2012).

Mekanisme akupresur pada titik *xuehai (sp10)* menimbulkan reaksi *deqi* (rasa baal, berat, kemeng) sampai merangsang pelepasan *neurotransmitter* menuju saraf sensorik dan *staked cells* lalu menghambat impuls saraf menuju *hypothalamus pituitary* yang akan masuk ke sirkulasi darah dan beredar ke seluruh tubuh (Saputra, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Julianti (2014) menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri dengan *dysmenorrhea* primer di SMK Muhammadiyah 02 Pekanbaru sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai p ($\alpha < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Efriyanthi, (2015) terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* 2,73 poin lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat terapi akupresur sebesar 0.07 poin.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang pada 18 September 2017 diperoleh populasi mahasantri yang

mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebanyak 200 orang, sehingga didapat sampel sebanyak 18 responden. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana dengan pemberian akupresur apakah efektif terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri yang dilakukan di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasantri dengan *dysmenorrhea* primer di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 200 responden. Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* sehingga jumlah sampel menjadi 18 responden. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Alat pengumpulan data dengan lembar observasi. Proses penelitian dilakukan pada Juli 2017 sampai Januari 2018. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat, uji normalitas dan analisis bivariat (uji *Paired-Sample T-Test*). Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini adalah: mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi primer di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi, bersedia tidak menggunakan terapi farmakologi berupa obat analgetik dan hanya menggunakan akupresur di titik meridian *PMS xuehai (SP10)*, responden bersedia mengikuti proses dan prosedur peneliti, mahasiswa yang dalam keadaan sehat (tidak terdapat luka atau memar pada titik yang akan dilakukan akupresur), mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Proses penelitian dilakukan pada saat responden mengalami nyeri menstruasi, diukur skala nyeri menstruasi terlebih dahulu sebelum dilakukan akupresur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dilanjutkan dengan memberikan akupresur di titik meridian *PMS xuehai (SP10)* dan diukur kembali skala nyeri menstruasi setelah dilakukan akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik rerata responden berumur 18 tahun, rerata usia *menarche* 13 tahun dan distribusi responden skala nyeri menstruasi terhadap usia *menarche* yaitu responden dengan skala nyeri lima dan enam memiliki usia *menarche* 15 tahun.

Tabel 1

Distribusi rerata responden berdasarkan umur mahasiswa yang mengalami *dysmenorrhea* di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2018 (n=18)

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
Umur responden	18	17	19	18,06	,639

Tabel 2

Distribusi rerata responden berdasarkan usia *menarche* mahasiswa yang mengalami *dysmenorrhea* di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2018 (n=18)

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
Usia <i>menarche</i>	18	12	15	13,33	,970

Tabel 3

Distribusi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi dengan usia *menarche* yang mengalami *dysmenorrhea* di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2018 (n=18)

	Usia <i>menarche</i> (tahun)								Total
	F	12	F	13	F	14	F	15	
Skala nyeri 1	0		1	100%	0		0		1 (100%)
Skala nyeri 2	2	66,7%	1	33,3%	0		0		3 (100%)
Skala nyeri 3	0		2	40%	3	60%	0		5 (100%)
Skala nyeri 4	2	66,7%	1	33,3%	0		0		3 (100%)
Skala nyeri 5	0		0		3	75%	1	25%	2 (100%)
Skala nyeri 6	0		1	50%	0		1	50%	2 (100%)
Total	4	22,2%	6	33,3%	6	33,3%	2	11,1%	18 (100%)

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan usia *menarche* 14 tahun mengalami nyeri menstruasi terbanyak dengan skala nyeri 3 sebanyak 3 responden dan skala nyeri 5 sebanyak 3 responden dibandingkan dengan usia *menarche* yang lainnya. Total usia *menarche* yang mengalami nyeri menstruasi di umur 14 tahun adalah 6 responden (33,3%). Dari hasil

penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi usia *menarche* seseorang akan semakin tinggi pula skala nyeri yang ditimbulkan.

Tabel 4

Distribusi frekuensi skala nyeri menstruasi yang mengalami *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan akupresur di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2018 (n=18)

Tingkat Nyeri	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Mean	5,11		3,67	
Std.Deviation	1,323		1,455	
Minimum	3		1	
Maximum	7		6	
Nyeri ringan	2	11,1	9	50
Nyeri sedang	13	72,2	9	50
Nyeri berat	3	16,7		
Jumlah	18	100	18	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi akupresur sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 13 responden (72,2%) dengan rerata skala nyeri 5,11 dan sesudah pemberian terapi akupresur termasuk dalam kategori nyeri ringan sebanyak 9 responden (50%) dan nyeri sedang sebanyak 9 responden (50%) dengan rerata skala nyeri 3,67. Terjadi peningkatan nyeri ringan sesudah dilakukan terapi akupresur sebanyak 7 responden dan terjadi penurunan tingkat nyeri sedang sesudah dilakukan terapi akupresur sebanyak 4 responden. Responden yang mengalami nyeri ringan tetap menjadi nyeri ringan sebanyak 2 responden sedangkan responden yang mengalami nyeri hebat turun menjadi nyeri sedang sebanyak 3 responden.

Tabel 5

Efektifitas akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea* di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2018 (n=18)

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Skala nyeri sebelum – skala nyeri sesudah	1,444	,511	,121	1,190	1,699	11,985	17	0,000	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dengan menggunakan uji *paired-samples t-test* didapatkan rerata penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur sebesar 1,444 poin dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (72,2%) dan nyeri berat sebanyak 3 responden (16,7%). Hal ini sesuai dengan pendapat Andriyani (2013) yang mengatakan bahwa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) terjadi menjelang menstruasi yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini diperkuat oleh Prawiroharjo yang menyatakan bahwa klasifikasi nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) salah satunya adalah *dysmenorrhea* primer yaitu nyeri menstruasi tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul (Prawiroharjo, 2011).

Hasil setelah dilakukan terapi akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri adalah nyeri ringan sebanyak 9 responden (50%) dan nyeri sedang sebanyak 9 responden (50%). Faktor yang mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea* primer diantaranya adalah perubahan hormon, sosial budaya, lingkungan dan dukungan orang terdekat, kecemasan dan nilai agama (Wiknjosastro, 2007).

Perubahan hormon merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingginya skala nyeri yang terjadi pada seseorang dengan *dysmenorrhea* primer, sejumlah hormon yang berpengaruh pada saat menstruasi adalah hormon *progesterone*, *LH (Luteinizing Stimulating Hormone)*, *FSH (Follicle Stimulating Hormone)*, dan hormon *estrogen* (Pudiastuti, 2010).

Penurunan skala nyeri pada titik meridian *PMS Xuehai (SP 10)* menimbulkan reaksi *deqi* (rasa baal, berat, kemeng) yang pada akhirnya akan merangsang pelepasan *neurotransmitter* penghambat nyeri melalui mekanisme kerja akupunktur analgesia. Rangsangan menuju ujung bebas saraf sensorik C atau tipe I diteruskan ke medula spinalis di *kornu posterior lamina II* dan V, dimana terjadi sinaps sebagai *antero lateral tract (ALT)* menuju *hypothalamus pituitary complex*. Lalu merangsang *stalked cells* di dalam lamina II melepaskan *enkefalin*, *dinorfin* yang menyebabkan gerbang untuk nyeri menutup, sehingga tidak memberi kesempatan rangsangan nyeri dari tempat lain untuk diteruskan ke otak. *ALT* naik dan

memberi kolateral yang menuju ke mesensefalon dan kompleks *hypothalamus pituitary*. Dalam perjalanannya di level mesensefalon memberikan cabang ke sel PAG (yang akan melepas β *endorphin*), sel nukleus rafe magnus (yang ada di ujung kaudal medula oblongata melepas serotonin) serta ke *nukleus retikularis paragigantosekularis* (yang akan melepas noradrenalin). Ketiga transmitter tersebut yang akan menghambat impuls saraf yang membawa pesan nyeri yang berasal dari tempat lain. Dalam perjalanan naik ke thalamus, masih ada lagi kolateral yang menuju ke kompleks *hypothalamus pituitary* di nukleus arcuatus hipotalami (yang melepas β *endorphin*) serta ke *pituitary* melepas β *endorphin* yang akan masuk ke sirkulasi darah dan beredar keseluruh tubuh (Saputra, 2009).

Hasil analisa uji paired-samples t-test, didapatkan nilai p *value* =0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas akupresur di titik *xuehai* (*sp10*) yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan dilakukan akupresur di titik *xuehai* (*sp10*) efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan mengalami perbedaan sesudah dilakukan akupresur di titik *xuehai* (*sp10*).

Akupresur dapat dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) maupun gabungan (kombinasi) yang terbukti dapat digunakan untuk menangani *dysmenorrhea*. Penelitian terkait penekanan titik tunggal yaitu penelitian yang telah dilakukan Hasanah (2010), dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 1,03 poin setelah diberi terapi akupresur. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahboobeh *et.al* (2013) dan Charandabi *et.al* (2011), menyatakan bahwa secara signifikan akupresur dapat menurunkan nyeri menstruasi primer.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dilakukan tindakan akupresur titik *xuehai* (*sp10*) di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 13 responden (72,2%) dengan rerata 5,11. Tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sesudah dilakukan tindakan akupresur titik *xuehai* (*sp10*) di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu nyeri ringan sebanyak 9 responden (50%) dan nyeri sedang sebanyak 9 responden (50%)

dengan rerata 3,67. Ada efektifitas akupresur titik *xuehai* (sp10) terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$.

SARAN

Hasil penelitian diharapkan responden dapat menambah pengetahuan dan menerapkan akupresur titik *xuehai* (sp10) sebagai penanganan pertama saat mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Rekomendasi untuk materi tambahan dalam kurikulum dan literatur atau bacaan dipergustakaan sebagai bahan kajian akupresur titik *xuehai* (sp10). Hasil penelitian ini dapat menjadi program pengembangan dalam ilmu keperawatan dalam mata kuliah maternitas dengan menerapkan terapi non-farmakologi yakni akupresur di titik *xuehai* (sp10) sebagai penanganan nyeri menstruasi.

Diharapkan adanya tindak lanjut untuk melakukan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang tingkat menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja, seperti hubungan antara usia, kejadian menstruasi, gaya hidup, lingkungan dan riwayat keluarga dengan tingkat menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja. Dan perlu dilakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi akupresur pada *dysmenorrhea* dengan menggunakan titik akupresur lainnya.

KEPUSTAKAAN

- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita*. Surakarta: As-Salam Publisher
- Charandabi, Alizadeh. S. M, dkk. (2011). *The effect of acupressure at the Sanyinjiao point (SP6) on primary dysmenorrhea in students resident in dormitories of Tabriz, Iran* J Nurs Midwifery Res. Autumn: 16(4): 309-317. PMID: PMC3583102
- Efriyanthi, IGAA Sri. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *COPING Ners Journal*, Vol. 3 No. 2 (ISSN 2303-1298).
- Fajaryati, Ninik. (2011). *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen*. Jurnal Diterbitkan. Kebumen: Akademi Kebidanan Puworedjo. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62/60>. Diunduh 09 Agustus 2017.

- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Hasanah, O. (2010). *Efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru*. Pekanbaru: Tesis. Tidak dipublikasi. <http://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/7455/Artikel%20Oswati.pdf?sequence=1>. Diunduh 09 Agustus 2017.
- Julianti, dkk (2012). Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMPN dan MTS Bengkalis. Bengkalis. Skripsi. Tidak dipublikasi. <http://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/4230/JURNAL.pdf?sequence=1>. Diunduh 09 Agustus 2017.
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru: Yogyakarta
- Mahboobeh, K. Dkk . (2013). *Investigating the effect of pressure on third liver point on primary dysmenorrhea: a randomized controlled clinical trial*. Iranian Red Crescent Medical Journal
- Prawiriharjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pudiastuti, Ratna Dewi. (2010). *Pentingnya Menjaga Organ Kewanitaan*. Jakarta: Indeks
- Saputra, K & Sudirman, S. (2009). *Akupunktur Untuk Nyeri dengan pendekatan neurosain*. Jakarta: Sagung Seto
- Siahaan, dkk. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Dengan Menggunakan Yoga*. Jurnal diterbitkan. Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran. <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/viewFile/709/755>. Diunduh 09 Agustus 2017.
- Siswandi, Y. (2007). *Klien Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas*. Jakarta: EGC
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan Edisi Kedua*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka