

## Terapi Akupresur Dan Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja

Neny Yuli Susanti  
Universitas Ibrahimy  
Email : [nenyyulisusanti@gmail.com](mailto:nenyyulisusanti@gmail.com)

DOI: 10.33859/dksm.v16i1.991

### Abstrak

**Latar Belakang:** Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mengalami menstruasi tanpa masalah, sementara yang lain mengalami ketidaknyamanan selama siklus menstruasi mereka. Salah satu gangguan yang umum dialami wanita selama menstruasi adalah dismenore. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi terapi akupresur dan penggunaan kunyit dan asam jawa.

**Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh Terapi Akupresur dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid.

**Metode:** Penelitian ini memakai metode kuantitatif dan desain penelitian yaitu *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group with pretest and posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

**Hasil:** Teknik akupresur, kunyit, dan asam jawa ditemukan dapat mengurangi dismenore, menurut hasil penelitian ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Dalam hal meringankan ketidaknyamanan terkait dengan dismenore, akupresur bukanlah satu-satunya pilihan; kunyit dan asam jawa juga berfungsi, dan tidak ada perbedaan yang jelas antara keduanya.

**Kata Kunci :** Teknik Akupresur, Kunyit Asam, Disminorea

## *Acupuncture and Turmeric Therapy for Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescents*

### *Abstract*

**Background:** Every woman has different menstrual experiences. Some women menstruate without complaints, but not a few of them menstruate without complaints, but not a few of them menstruate with complaints that cause discomfort. One of the most common complaints from women during menstruation is dysmenorrhea. Efforts that can be made are acupressure therapy and administration of turmeric and tamarind.

**Purpose:** to determine the effect of Acupressure Therapy and Turmeric and Tamarind on Reducing Menstrual Pain Intensity.

**Method:** This study uses a quantitative method and a quasi-experimental research design with a two-group design with pretest and posttest design. The sample in this study amounted to 32 people with a purposive sampling technique

**Results:** The results of the study showed that there was an effect of the acupressure technique and turmeric and tamarind on reducing dysmenorrhea with the results obtained  $p = 0.000 < 0.05$ .

**Conclusion:** Acupressure technique has an effect on reducing dysmenorrhea pain, turmeric and tamarind also has an effect on reducing dysmenorrhea pain and there is no difference between giving turmeric and acupressure technique on reducing dysmenorrhea pain.

**Keywords:** Acupressure Technique, Turmeric and Tamarind, Dysmenorrhea

### **Pendahuluan**

Setiap wanita merasakan menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mengalami menstruasi tanpa rasa sakit, sementara sebagian lainnya mengalami banyak keluhan yang membuat menstruasi mereka semakin tidak nyaman (Susanti, 2018). Gejalanya dapat berupa nyeri payudara, nyeri puting, kram, dan manifestasi lainnya (Susanti, 2022). Disminorea merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh wanita saat menstruasi (Muhasshanah dan Susanti, 2020). Disminorea mengacu pada nyeri perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang, punggung bawah, dan paha. Disminorea biasanya muncul dua hingga tiga tahun pascamenarche (Susanti and Madhav, 2022).

Disminorea dapat berkisar dari ringan hingga parah, dengan beberapa wanita mengalami pingsan dan memerlukan perhatian medis karena nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana, 2022). Ternyata lebih dari 30% wanita yang melaporkan dismenorea adalah anak perempuan dari wanita yang pernah menderita kondisi tersebut di masa lalu. Selain itu, 7% saudara perempuan yang juga menderita dismenorea melaporkannya, meskipun ibu mereka tidak (Susanti, 2018).

Disminorea merupakan kondisi yang relatif umum di seluruh dunia. Lebih dari separuh wanita di setiap negara menderita dismenorea (Neny Yuli Susanti, 2022). Sekitar 62% di AS dan 72% di Swedia termasuk dalam

kategori ini. Dismenorea memengaruhi sekitar 55 persen wanita usia kerja di Indonesia. Satu studi menemukan bahwa 13-51% wanita pernah tidak masuk kerja atau sekolah sekali karena dismenorea, dan 5-14% pernah tidak masuk kerja beberapa kali. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar penderitanya adalah wanita usia subur (Susanti, 2021). Tiga puluh hingga lima puluh persen wanita usia subur di AS menderita dismenore, dan sepuluh hingga lima belas persen dari wanita tersebut kehilangan pekerjaan akibatnya, yang berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk belajar dan kemampuan mereka untuk fokus pada orang yang mereka cintai (Febriyanti, Putri and Yanti, 2021). Bagi sebagian orang, cara terbaik untuk mengatasi nyeri haid adalah berbaring dan rileks dengan menarik napas dalam-dalam; bagi yang lain, mandi air hangat atau mengompres bagian yang nyeri di perut atau pinggang membantu; ada pula yang merasa tidur membantu, dan ada pula yang lebih suka mengabaikan nyeri sama sekali. Dismenorea merupakan salah satu gejala yang mungkin dialami saat menstruasi (Rejeki, 2019). Kram menstruasi, yang secara medis dikenal sebagai dismenore, merupakan sumber nyeri perut yang dialami banyak wanita selama menstruasi. Dismenore primer dan sekunder merupakan dua jenis dismenore utama. Lebih dari separuh wanita yang sedang menstruasi menderita dismenore primer, dan sebanyak

90% dari seluruh gadis remaja mengalami masalah menstruasi secara global (Maulitanti et al., 2023). Perbedaan antara dismenore primer dan sekunder adalah bahwa dismenore primer merujuk pada nyeri menstruasi yang tidak memiliki dasar medis, sedangkan dismenore sekunder merujuk pada nyeri menstruasi yang memiliki dasar medis (Larasati & Alatas, 2016). Sejauh ini, analgesik dan obat-obatan farmasi lainnya telah mendominasi bidang pengobatan dismenore. Ada risiko toleransi, ketergantungan, dan gejala putus obat yang terkait dengan obat-obatan analgesik (Maulitanti et al., 2023). Sebagai alternatif pengobatan farmasi, akupresur dan aromaterapi dapat meringankan gejala dismenore. Akupunktur adalah bentuk pengobatan tradisional Tiongkok yang telah digunakan sejak lama. Pengobatan ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pijatan pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsangnya (Marbun and Sari, 2022). Menurut Rompas Sefty dan Lenny (2019), tujuannya adalah untuk membantu mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh, yang pada gilirannya merangsang kemampuan penyembuhan alami tubuh. Obat tradisional yang terbuat dari tanaman juga dapat digunakan dalam pengobatan alternatif, seperti terapi ramuan herbal (Sabrima et al., 2020). Diperkirakan bahwa beberapa bahan tanaman dapat meredakan nyeri. Kunyit dan asam jawa adalah dua dari tanaman tersebut; rimpangnya

memiliki sifat analgesik, antipiretik, dan antiradang. Untuk meredakan ketidaknyamanan tanpa mengalami efek samping yang tidak diinginkan, wanita muda semakin beralih ke campuran herbal, produk, atau fitofarmaka. Empat puluh persen orang menggunakan kunyit untuk tujuan pengobatan, sementara sepuluh persen mencampur kunyit dan asam jawa untuk meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi, menurut data dari 4.187 orang yang disurvei oleh Industri Obat Tradisional (IOT) dan Industri Obat Tradisional Kecil (IKOT) (Effectiveness *et al.*, 2022). Mekanisme spesifik di mana kurkumin kunyit menekan atau mengurangi kontraksi otot rahim yang menghasilkan nyeri dismenore adalah sebagai berikut (Sabrima *et al.*, 2020).

Menurut survei pendahuluan yang dilakukan di SMK Ibrahimy Swasta pada tanggal 15 Maret 2024, dengan menggunakan data dari Dinas Kesehatan Sekolah (UKS), terdapat jumlah remaja putri yang mengunjungi UKS setiap bulan karena kram menstruasi yang konsisten. Peneliti kemudian berbicara dengan sepuluh remaja putri di SMK Ibrahimy; tujuh dari mereka melaporkan mengalami dismenore. Beberapa responden tidak melakukan apa pun karena mereka tidak memiliki obat pereda nyeri atau merupakan remaja yang tidak diperbolehkan menggunakan obat di sekolah; yang lain menggunakan minyak kayu putih, tetap di tempat tidur, minum air hangat, minum

obat, dan mengompres perut dengan air hangat untuk meredakan kram menstruasi. Khasiat akupresur dan minuman herbal dalam meredakan ketidaknyamanan dismenore telah menjadi subjek dari banyak penelitian.

## **METODE**

Dengan menggunakan metode rancangan percobaan (quasy experiment), penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif *two group pretest-posttest*. Hasil terapi akupresur dan pengaruh kunyit asam terhadap tingkat keparahan nyeri dismenore merupakan luaran yang diharapkan dari penelitian ini. Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo menjadi lokasi penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2024. Sebanyak 32 orang remaja putri usia 18-21 tahun (masing-masing kelompok berjumlah 16 orang) menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel secara purposive sampling yang digunakan untuk tujuan pengambilan sampel memiliki persyaratan sebagai berikut: Partisipan adalah remaja putri yang bermukim di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo yang bersedia mengikuti penelitian dan sedang mengalami nyeri haid serta tidak berpuasa selama penelitian berlangsung. Untuk memperoleh informasi tersebut, kami menggunakan angket langsung yang berisi pertanyaan pilihan ganda dengan dua kemungkinan jawaban: benar dan salah. Sebelum dan sesudah intervensi, angket

dibagikan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kuesioner dan lembar observasi (Acupressure Checklist) digunakan sebagai instrumen penelitian dalam penelitian ini.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No.	Rentang Nyeri	F	%
1.	Usia Responden		
	Remaja Awal (11-14 Tahun)	20	62,5
	Remaja Tengah (14-17 Tahun)	12	37,6
2.	Usia Menarche Dini		
	Dini (>11 Tahun)	15	46,9
	Normal (11-13)	17	53,1

Dua puluh siswi (62,5%) merupakan mayoritas responden, yang usianya paling baik ditunjukkan pada tabel 1. Meskipun mayoritas dari tujuh belas siswi (53,1%) mengalami menarche pada usia yang umum.

**Tabel 2. Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Penurunan Disminorea**

No.	Variabel	N	Mean	Median	
1.	Pre-Test Akupresur	16	8,45	8,00	
	Post-Test Akupresur	16	2,85	3,00	
No.	Variabel	Min	Max	St. Deviasi	P Value
1.	Pre-Test Akupresur	7	10	1.125	0,000
	Post-Test Akupresur	1	4	1.060	

Berdasarkan tabel 2, tingkat nyeri pasien mengalami penurunan dari 8,45

sebelum dilakukan teknik akupresur menjadi 2,85 setelah dilakukan teknik akupresur. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik akupresur, hal ini ditunjukkan dengan nilai p yang diketahui sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminorea**

No.	Variabel	N	Mean	Median	
1.	Pre-Test Akupresur	16	7,84	8,00	
	Post-Test Akupresur	16	2,70	3,00	
No.	Variabel	Min	Max	St. Deviasi	P Value
1.	Pre-Test Akupresur	6	10	1.125	0,000
	Post-Test Akupresur	1	5	1.063	

Skala nyeri berubah dari 7,84 sebelum menjadi 2,70 setelah mengonsumsi Minuman Herbal Kunyit Asam Jawa, menurut tabel 3. Minuman Herbal Kunyit Asam Jawa secara signifikan mengurangi intensitas nyeri dibandingkan sebelum dan sesudah pemberian, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai-p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri mengalami nyeri dismenore yang lebih sedikit setelah mengonsumsi Minuman Herbal Kunyit Asam Jawa.

**Tabel 4. Perbandingan Pemberian Teknik Akupresur dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminorea**

No	Rentang Nyeri	N	Median	Mean Rank	p
1.	Post Test Akupresur	16	3,00	17,35	0,60
2.	Post Test Kunyit Asam	16	3,00	15,85	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Mann Whitney yang membandingkan kelompok Teknik Akupresur dengan kelompok minuman herbal kunyit asam jawa; uji tersebut menemukan nilai signifikan pada kedua kelompok ( $p>0,05$ ), sehingga mengesampingkan perbedaan apa pun dalam pengurangan nyeri selama dismenore antara keduanya. Teknik Akupresur mengurangi intensitas nyeri dismenore dengan nilai peringkat rata-rata 17,35, sedangkan minuman herbal kunyit asam jawa menguranginya dengan nilai peringkat rata-rata 15,85. Efek pereda nyeri Teknik Akupresur pada dismenorea sebanding dengan minuman herbal kunyit asam jawa.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Usia dan Usia Menarche

Responden mayoritas berada pada usia remaja awal hingga pertengahan, dengan jumlah 20 siswi atau 62,5% dari sampel dan 12 siswi atau 37,5%. Tabel 1 menunjukkan bahwa siswi pada kelompok remaja awal hingga pertengahan mengalami menarche dini sebanyak 11 orang, kelompok usia setengah baya sebanyak 4 orang, kelompok usia remaja

awal hingga pertengahan sebanyak 9 orang, dan kelompok usia setengah baya sebanyak 8 orang juga mengalami menarche normal. Akibat pengaruh pola makan, gizi, dan gaya hidup yang semakin sehat, remaja mulai mengalami menstruasi pada usia yang lebih muda yaitu di bawah 10 tahun. Pola hidup dan makanan yang tidak tepat dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang selanjutnya menyebabkan dismenore. Pada usia remaja awal, prevalensi dismenore mencapai 64,25 persen dengan sebagian besar kasus termasuk dalam kategori dismenore primer. Temuan ini sesuai dengan penelitian Wulanda (2020). Sementara itu, 15 anak perempuan (46,0%) melaporkan usia menarche dini, sedangkan 17 siswa (53,1%) melaporkan usia normal. Hal ini karena inefisiensi dan kurangnya kesiapan organ reproduksi untuk mengalami perubahan—yang disebabkan oleh menarche yang terjadi pada usia lebih muda—membuat menstruasi terasa menyakitkan. Faktor risiko utama dismenorea meliputi usia menarche. Sementara penyakit endokrin merupakan penyebab paling umum, gangguan inflamasi, tumor rahim, dan masalah kesehatan mental semuanya dapat berperan dalam menyebabkan perdarahan abnormal. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Wulanda (2020), yang menemukan bahwa dismenorea primer dikaitkan dengan usia menstruasi wanita dan bahwa risiko yang lebih tinggi dari kondisi tersebut dikaitkan dengan usia menarche yang

lebih awal.

### **Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminorea**

Menurut tabel 2, nilai p adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dan sesudah perawatan akupresur berbeda secara signifikan. Menurut temuan ini, perawatan akupresur dapat meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore pada gadis remaja. Akupunktur telah terbukti dalam penelitian sebelumnya untuk meringankan gejala dismenore. Alasannya adalah, sistem endokrin melepaskan endorfin sebagai respons terhadap tekanan atau pijatan yang diterapkan pada titik akupresur tertentu, suatu proses yang diatur oleh sistem saraf pusat. Molekul peptida atau protein yang berasal dari zat kimia kelenjar pituitari yang dikenal sebagai beta-lipotripsin adalah apa yang digunakan tubuh untuk meredakan nyeri; zat ini dikenal sebagai endorfin. Seperti obat opiat seperti morfin, endorfin dapat memengaruhi daerah otak yang bertanggung jawab atas persepsi nyeri. Sistem endokrin diperintahkan untuk melepaskan berbagai endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh oleh jaringan saraf yang peka terhadap nyeri dan rangsangan eksternal, yang dapat dirangsang melalui teknik akupresur. Nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah teknik dan intervensi akupresur, yang sesuai dengan penelitian

Julianti tahun 2019 yang menemukan rata-rata penurunan nyeri haid dari 13,58 menjadi 8,77. Dengan perawatan akupresur, 70% responden melaporkan nyeri minimal dan 15% melaporkan tidak ada nyeri sama sekali.

### **Pengaruh Minuman Herbal Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea**

Hasil dari tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu sebelum dan sesudah pemberian minuman herbal kunyit asam jawa, karena nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kurkumin menghambat masuknya ion kalsium ke dalam sel epitel uterus, mekanisme farmakologis yang paling penting dalam kunyit asam jawa. Untuk mencegah dismenore primer, kontraksi uterus dapat dikurangi atau dihilangkan dengan cara menghambat masuknya ion-ion tersebut ke dalam sel epitel uterus.

Penelitian terdahulu oleh Ridwan (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman herbal kunyit asam jawa. Sebelum diberikan minuman, nilai median sebesar 6,00 dengan skala nyeri maksimum 6, dan intensitas nyeri setelah diberikan minuman adalah 2,70 dengan nilai median 3,00 dan skala nyeri maksimum 3. Nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) memperkuat perbedaan tersebut. Setelah mengonsumsi minuman herbal yang terbuat dari asam jawa dan kunyit, ada perbedaan yang nyata. Hal ini disebabkan oleh teori bahwa kurkumin dalam

kunyit, bersama dengan antosianin dalam asam jawa, menghambat reaksi siklooksigenase (COX). Akibatnya, kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri dismenore berkurang atau hilang.

### **Perbandingan Sesudah Pemberian Teknik Akupresur Dengan Sesudah Minuman Herbal Kunyit Asam Dalam Menurunkan Nyeri Disminorea.**

Tidak terdapat perbedaan efektivitas Teknik Akupresur dan minuman herbal kunyit asam jawa dalam meredakan nyeri dismenore, menurut hasil statistik yang ditunjukkan pada tabel 4. Uji Mann Whitney yang digunakan untuk membandingkan kedua kelompok menghasilkan nilai signifikan pada kedua kelompok ( $p > 0,05$ ). Teknik Akupresur menurunkan intensitas nyeri dismenore dengan nilai mean rank 17,35, sedangkan minuman herbal kunyit asam jawa menurunkannya dengan nilai mean rank 15,85. Dengan demikian, Teknik Akupresur dan minuman herbal berbahan kunyit dan asam jawa sama-sama meredakan nyeri dismenore. Menurut teori, fokus Teknik Akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang merupakan pereda nyeri alami yang terdapat dalam darah dan susunan saraf pusat. Ketika jaringan saraf menstimulasi sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan, nyeri haid dapat diredakan. Sesuai dengan temuan Tyas (2018), Teknik Akupresur ditemukan dapat meringankan kram menstruasi dengan

skor median 5,00. Setelah menjalani terapi akupresur untuk dismenore, skor mediannya adalah 5,00. Nilai median skala dismenore setelah terapi akupresur adalah 3,00. Ketika pijat akupresur digunakan untuk meringankan ketidaknyamanan menstruasi atau dismenore, tubuh dirangsang untuk melepaskan hormon endorfin oleh sistem saraf. Teori yang mendasari akupresur dalam pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) adalah bahwa hal itu membantu meringankan gejala dismenore dengan memperkuat limpa dan membangun kembali keseimbangan yin-yang yang sehat di ginjal dan hati.

Penderita dismenorea dapat menemukan kelegaan dari komponen alami dari minuman asam jawa dan kunyit. Dengan menghalangi proses siklooksigenase, kurkumin dan antosianin akan mengurangi peradangan dan frekuensi kontraksi uterus. Salah satu cara kurkumin menghentikan kontraksi uterus adalah dengan menurunkan jumlah ion kalsium ( $Ca^{2+}$ ) yang memasuki saluran kalsium dalam sel-sel yang melapisi uterus. Pada tahun 2020, Fatmawati menemukan bahwa membandingkan tingkat keparahan nyeri haid sebelum dan sesudah minum campuran kunyit dan asam jawa memiliki dampak yang substansial, yang menunjukkan bahwa kedua bahan tersebut bekerja sama untuk meringankan ketidaknyamanan saat haid. Beberapa orang menemukan bahwa kunyit membantu meringankan atau

menghilangkan dismenorea. Ada beberapa bukti bahwa kandungan komponen fenolik kunyit dapat meringankan rasa sakit. Mengenai kram menstruasi, konsentrasi kurkumin kunyit dapat mengurangi tingkat keparahannya dengan mencegah respons siklooksigenase (COX). Antosianin, bahan aktif alami dalam asam jawa, bekerja pada sistem saraf otonom, memengaruhi otak untuk mengurangi kontraksi rahim dan memiliki beberapa sifat analgesik. Hasilnya konsisten dengan penelitian Ari tahun 2012, yang menemukan bahwa penggunaan asam jawa dan kunyit dalam minuman meringankan dismenore tanpa efek samping. Obat alami yang mengandung pereda nyeri selama menstruasi adalah asam jawa dan kunyit. Asam jawa dan kunyit membantu memperlancar aliran darah, yang sangat membantu selama menstruasi. Endometrium melepaskan prostaglandin dan leukotrien, yang menyebabkan kontraksi rahim menjadi intens dan menimbulkan ketidaknyamanan bulanan. Konsumsi asam jawa dan kunyit dapat meringankan nyeri ini.

## KESIMPULAN

Telah ditetapkan dari penelitian bahwa: mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dan berada pada tahap awal pubertas. Kunyit dan asam jawa sama-sama berkhasiat untuk meredakan nyeri dismenore, dan kombinasi akupresur dan kedua

pengobatan ini tidak memiliki efek yang nyata terhadap nyeri yang dialami perempuan selama menstruasi.

## SARAN

Responden yang menderita dismenore dapat melakukan metode akupresur sendiri dengan minuman herbal yang terbuat dari asam jawa dan kunyit. Jika Anda mencari alternatif metode farmasi untuk mengobati dismenore remaja putri, pertimbangkan untuk menggabungkan teknik akupresur dari Titik Sanyinjiao dan Titik Hegu dengan minuman herbal dari kunyit dan asam jawa. Metode ini telah terbukti efektif dalam perawatan ibu hamil. Jika peneliti lain tertarik untuk mempelajari dismenore, mereka dapat menganalisis karakteristik seperti usia menarche dan memanfaatkan sampel yang lebih besar atau terapi alternatif untuk mendapatkan hasil yang lebih bermakna.

## DAFTAR PUSTKA

- Effectiveness, T. H. E. *Et Al.* (2022) 'Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smp 1 Baruna Wati Tahun 2022 The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation Therapy And Lemon', Pp. 291–300.
- Febriyanti, V., Putri, V. S. And Yanti, R. D. (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon ( Citrus ) Terhadap Skala

- Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi', 10(1). Doi: 10.36565/Jab.V10i1.277.
- Smpn18 Pesawaran In 2020', *Biomedical Journal Of Indonesia*, 6(3), Pp. 96–103. Doi: 10.32539/Bji.V6i3.239.
- Marbun, U. And Sari, L. P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa Diii Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), Pp. 64–69. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.703.
- Susanti, N. Y. (2018) 'Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Pra Menopause Effects Of Soy Milk For Low Back Pain In Pre Menopausal Women Data Penelitian Departemen Kesehatan Didapatkan Dari Persatuan Osteoporosis Indonesia Pada Tahun 2006 Ditemukan Makmal Terpadu Fkui Jakarta Terny', V(2), Pp. 101–107.
- Maulitanti, S. D. *Et Al.* (2023) 'Pengaruh Penerapan Diet Anti Inflamasi Pada Perubahan Manifestasi Klinis Dan Penanda Inflamasi Wanita Dengan Polycystic Ovary Syndrome (Pcos)', *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(05), Pp. 475–488. Doi: 10.59141/Japendi.V4i05.1821.
- Susanti, N. Y. (2021) 'Terapi Akupresur Untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy For Menstrual Pain Reduction Nyeri Haid Atau Disminore Biasa Dengan Kondisi Yang Besar Chinese Indonesia Occupational', 8(2), Pp. 145–150.
- Neny Yuli Susanti (2022) 'Https://Www.Ojsstikesbanyuwangi.Com/Index.Php/Phj', 4(1), Pp. 162–171.
- Susanti, N. Y. (2022) 'Pos Pelayanan Terpadu Lansia (Posyandu Untuk Masyarakat Lanjut Usia)Di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo', *J-Abdijurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8.5.2017), Pp. 2003–2005. Available At: <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-Abdi/Article/View/1214/900>.
- Neny Yuli Susanti And Isma Oktadiana (2022) 'Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupresur', *Madago Community Empowerment For Health Journal*, 1(2), Pp. 52–57. Doi: 10.33860/Mce.V1i2.1168.
- Susanti, N. Y. And Madhav, N. (2022) 'Exercise For Pregnancy And Pregnant Women Back Pain', *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), Pp. 15–19. Doi: 10.30994/Sjik.V11i1.886.
- Rejeki, S. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), P. 50. Doi: 10.26714/Jk.8.1.2019.50-55.
- Sabrima, E. J. *Et Al.* (2020) 'Effect Of Lavender Oil Aromaterapy On Menstrual Pain In Students At