

PENGARUH TABLET FE TERHADAP KADAR HB PADA REMAJA PUTRI: STUDI PUSKESMAS BURNAI MULIA

Aminuning¹⁾, Irfana Tri Wijayanti²⁾, Elsa Verina Saraswati³⁾

^{1,2} Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

³ Prodi Sarjana Fisioterapi, Stikes Bakti Utama Pati

Email: mrsaminuning@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, serta perubahan sosial. Pertumbuhan remaja yang cepat terkait dengan pemenuhan gizi atau konsumsi remaja dalam mengkonsumsi zat-zat makanan salah satunya adalah konsumsi zat besi. Pemberian Tablet Tambah Darah bermanfaat untuk meningkatkan status gizi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet fe terhadap kadar hb pada remaja putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *One Group Pre-Test dan Post-test Design* dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi. Populasi dan sampel adalah semua remaja di UPTD Puskesmas Burnai Mulia sebanyak 21 orang. dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Uji statistic menggunakan *uji one sampel t-test*. Hasil penelitian : ada ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Diharapkan bagi remaja agar dapat rutin mengonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja

Kata Kunci: Tablet Fe, Kadar HB, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is a period of change or transition from childhood to adulthood which includes biological changes, psychological changes, and social changes. Rapid adolescent growth is related to the fulfillment of nutrition or consumption of adolescents in consuming food substances, one of which is iron consumption. Giving Iron Tablets is useful for improving the nutritional status of adolescent girls. This study aims to determine the effect of giving Fe tablets on Hb levels in adolescent girls at the Burnai Mulia Health Center UPTD. The type of research is quantitative with the One Group Pre-Test and Post-test Design approach where researchers conducted a pre-test before conducting the intervention which was then conducted a post-test after the intervention. The population and sample were all adolescents at the Burnai Mulia Health Center UPTD as many as 21 people. using the total sampling technique. Statistical tests using the one sampel t-test. Results of the study: there is an effect of giving Fe tablets on Hb levels in adolescent girls at the Burnai Mulia Health Center UPTD. It is hoped that adolescents can routinely consume Fe tablets in order to increase Hb levels in adolescents

Keywords: Fe Tablets, HB Levels, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, serta perubahan sosial. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk anak-anak tetapi bukan juga dewasa. Pertumbuhan remaja yang cepat terkait dengan pemenuhan gizi atau konsumsi remaja dalam mengkonsumsi zat-zat makanan salah satunya adalah konsumsi zat besi. Konsumsi yang zat

besi yang kurang akan menimbulkan anemia pada remaja. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Kebanyakan penderita tidak tahu bahkan tidak menyadarinya, bahkan ketika sudah tahu pun penderita masih menganggap bahwa anemia merupakan masalah yang biasa (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023).

Di negara yang sedang berkembang, sekitar 27 % remaja putra dan 26 % remaja putri menderita anemia, sementara di negara maju angka tersebut hanya berada pada bilangan 5% dan 7%. Secara garis besar, sebanyak 44%

remaja di negara berkembang (10 negara di Asia Tenggara, termasuk Indonesia) mengalami anemia defisiensi besi. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, sekitar 800 juta anak-anak dan wanita menderita anemia. Prevalensi anemia tertinggi terjadi pada anak-anak sebanyak 42,6%, sedangkan prevalensi anemia pada wanita hamil sebanyak 38,2%, dan wanita usia subur sebanyak 29,4%. Penurunan angka kejadian anemia merupakan komponen yang penting untuk kesehatan wanita dan anak-anak sehingga menjadi target nutrisi global untuk tahun 2025 salah satunya menurunkan 50% angka kejadian anemia pada wanita usia subur (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023).

Strategi untuk mengatasi masalah anemia pada remaja putri adalah dengan memperbaiki asupan makanan dan pemberian suplementasi tablet Fe. Tablet Fe adalah obat yang efektif untuk perbaikan gizi, apabila diminum sesuai dengan aturan pakai. Adapun aturan pemakaian tablet Fe diminum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali atau sesuai kebutuhan atau dianjurkan minum satu tablet selama haid. Tablet Fe adalah obat yang efektif untuk perbaikan gizi, apabila diminum sesuai dengan aturan pakai. Adapun aturan pemakaian tablet Fe diminum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali atau sesuai kebutuhan atau dianjurkan minum satu tablet selama haid (Riastawaty & Imelda, 2023).

Manfaat dari tablet Fe yaitu pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada saat wanita haid, hamil atau menyusui. Kebutuhan zat besi sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja dapat mengobati wanita remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja, kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, dan meningkatkan status gizi serta kesehatan remaja putri dan wanita. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau Fe dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi pada remaja memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah. Pemberian Tablet Tambah Darah bermanfaat untuk meningkatkan status gizi remaja putri, sehingga dapat memutus mata rantai terjadinya *stunting* dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh sebagai bekal dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat, berkualitas dan produktif. putri dan wanita usia subur (WUS) (Riastawaty & Imelda, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia proporsi konsumsi tablet Fe di Indonesia tahun 2023 sebesar 73,5% sedangkan untuk Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 70,8%. Proporsi alasan utama tidak menghabiskan atau mengkonsumsi disebabkan oleh merasa tidak perlu/ tidak bermanfaat (12,8%), hanya diminum ketika haid (7,6%), lupa (29,2%), rasa bau tidak enak (29,7%), efek samping (8,2%), menganggap sebagai obat (3,3%), belum waktunya habis (1,0%) dan bosan (4,1%) (SKI, 2023).

Remaja putri dimasa pubertas sangat berisiko menderita anemia zat besi. Hal ini dikarenakan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri sangat rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Saat terjadi menstruasi remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Sehingga akibat jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu sama-sama tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya, sehingga dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR), dan angka kematian perinatal (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023).

Salah satu akibat anemia pada remaja dalam jangka waktu yang panjang yaitu apabila remaja putri nantinya hamil, maka mereka tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi yang diperlukan bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya serta pada masa kehamilannya anemia ini akan meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Sehingga untuk mencegah kejadian anemia, maka remaja putri perlu diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) agar komplikasi dapat dicegah seminimal mungkin (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yulisetyaningrum *et al* (2023) bahwa dari 16 responden sebelum diberikan tablet Fe yang anemia sedang sebanyak 14 responden (87.5%) dan anemia ringan sebanyak 2 responden (12.5%). Setelah diberikan tablet Fe, yang anemia sedang 15 responden (93.8%) dan anemia ringan sebanyak 1 responden (6.3%).

Sehingga berdasarkan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh tablet Fe terhadap kadar Hb di Ponpes At Tanwir Tahun 2018 dengan nilai Asymp. Sig (signifikansi) sebesar 0.000.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti *et al* (2021) bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian tablet Fe didapatkan bahwa dari 46 responden, yaitu sebanyak 11 responden (24%) mengalami anemia dan setelah pemberian tablet Fe terdapat 5 responden (10, 9%) mengalami anemia. Hasil uji t berpasangan ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian tablet besi (nilai $p = 0,001$) (Haryanti *et al.*, 2021).

Tablet darah dikonsumsi sebesar 1,4 mg/hari dalam waktu 7-10 hari maka kadar Hemoglobin akan meningkat. Peningkatan kadar hemoglobin didalam darah karena mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai suplemen yaitu dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, juga vitamin B dan jenis makanan yang mudah menyerap zat besi, misalnya makanan yang banyak mengandung vitamin C tinggi dan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, misalnya kopi atau teh. Peneliti berasumsi bahwa dengan mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali dalam 12,5 gr%.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi (Sugiyono, 2018). Variabel bebas independen adalah tablet Fe dan variabel dependen adalah Kadar Hb Pada

seminggu selama 11 “minggu”, kadar kenaikan Hemoglobin dapat terjadi. Namun terdapat banyak faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri diantaranya, pola menstruasi tidak teratur, pola makan tidak sehat serta pengetahuan kurang yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja (Riastawaty & Imelda, 2023).

Berdasarkan data awal di Puskesmas Burnai Mulia pada bulan Januari Tahun 2025 jumlah remaja usia 12-15 tahun sebanyak 21 orang. Hasil survei pendahuluan kepada 10 siswi bahwa 8 diantaranya mengalami anemia dengan kadar Hemoglobin 10,9 g/dl sampai 11 g/dl, hal ini disebabkan karena remaja yang tidak teratur mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi, lupa, rasanya yang berbau dan kehabisan.

Pada tahun 2024 jumlah remaja di Puskesmas Burnai Mulia umur 12-15 tahun sebanyak 25 orang dan yang mengalami anemi sebanyak 21 orang dimana hasil pemeriksaan <12 gr% dan sebanyak 4 orang tidak mengalami anemia dengan kadar Hb 12-12,9 gr%. Sedangkan di tahun 2025 jumlah remaja sebanyak 21 orang, yang mengalami anemia sebanyak 18 orang dengan kadar Hb <12 gr% dan 4 orang tidak mengalami anemia dengan kadar Hb 12-

judul “Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia.

Remaja Putri. Lokasi penelitian ini di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua remaja di UPTD Puskesmas Burnai Mulia sebanyak 21 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah hemoglobinometer. Lembar observasi tentang pemberian Tablet di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji wilcoxon*.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe

Tabel 1 Distribusi frekuensi Kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
----	---------	-----------	------------

1	Normal	11	52,4
2	Kadar Hb ringan	3	14,3
3	Kadar Hb sedang	7	33,3
4	Kadar Hb berat	0	0
Total		21	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian

besar normal sebanyak 11 orang (52,4%), kadar Hb sedang sebanyak 7 orang (33,3%) dan kadar Hb ringan sebanyak 3 orang (14,3%).

b. Kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	16	76,2
2	Kadar Hb ringan	2	9,5
3	Kadar Hb sedang	3	14,3
4	Kadar Hb berat	0	0
Total		21	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian

besar normal sebanyak 16 orang (76,2%), kadar Hb sedang sebanyak 3 orang (14,3%) dan kadar Hb ringan sebanyak 2 orang (9,5%).

2. Analisis Bivariat
a. Uji normalitas

Tabel 3 Uji normalitas

<i>Shapiro Wilk</i>			
	Statistic	df	Sig
Pretest	.934	21	.165
Posttest	.947	21	.293

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. *Shapiro-Wilk* $> \alpha$ 0,05 yaitu

0,165 dan 0,293 maka data terdistribusi normal sehingga menggunakan uji *one sampel t-test*.

b. Pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

Tabel 4 Pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

	N	Mean	Std. Deviation	Pvalue
Pretest	21	11.857	1.8962	0,000
Posttest	21	12.162	1.7302	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Hasil uji *one*

sampel t-test menunjukkan nilai sig = $0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia.

PEMBAHASAN

1. Kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe di UPTD

Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian besar normal sebanyak 11 orang (52,4%), kadar Hb sedang sebanyak 7 orang (33,3%) dan kadar Hb ringan sebanyak 3 orang (14,3%).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yulisetyaningrum *et al* (2023) bahwa dari 16 responden sebelum diberikan tablet Fe yang anemia sedang sebanyak 14 responden (87.5%) dan anemia ringan sebanyak 2 responden (12.5%).

Remaja putri dimasa pubertas sangat berisiko menderita anemia zat besi. Hal ini dikarenakan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri sangat rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Saat terjadi menstruasi remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Sehingga akibat jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu sama-sama tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya, sehingga dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR), dan angka kematian perinatal (Yulisetyaningrum *et al.*, 2023).

2. Kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian besar normal sebanyak 16 orang (76,2%), kadar Hb sedang sebanyak 3 orang (14,3%) dan kadar Hb ringan sebanyak 2 orang (9,5%).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yulisetyaningrum *et al* (2023) bahwa dari 16 responden sebelum diberikan tablet Fe yang anemia sedang sebanyak 14 responden (87.5%) dan anemia ringan sebanyak 2 responden (12.5%). Setelah diberikan tablet Fe, yang anemia sedang 15 responden (93.8%) dan anemia ringan sebanyak 1 responden (6.3%).

3. Pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian

Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia. Hasil *uji one sampel t-test* menunjukkan nilai $\text{sig} = 0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yulisetyaningrum *et al* (2023) bahwa dari 16 responden sebelum diberikan tablet Fe yang anemia sedang sebanyak 14 responden (87.5%) dan anemia ringan sebanyak 2 responden (12.5%). Setelah diberikan tablet Fe, yang anemia sedang 15 responden (93.8%) dan anemia ringan sebanyak 1 responden (6.3%). Sehingga berdasarkan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh tablet Fe terhadap kadar Hb di Ponpes At Tanwir Tahun 2018 dengan nilai Asymp. Sig (signifikansi) sebesar 0.000.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti *et al* (2021) bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian tablet Fe didapatkan bahwa dari 46 responden, yaitu sebanyak 11 responden (24%) mengalami anemia dan setelah pemberian tablet Fe terdapat 5 responden (10, 9%) mengalami anemia. Hasil uji t berpasangan ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian tablet besi (nilai $p = 0,001$) (Haryanti *et al.*, 2021).

Penanganan anemia dapat melibatkan pemberian suplemen besi atau tablet tambah darah. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan, telah mengimplementasikan program pencegahan anemia dengan memberikan subsidi untuk pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini ditujukan khusus untuk remaja putri usia 12-18 tahun dan disalurkan melalui sekolah. Remaja memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena kekurangan zat besi, terutama karena dalam fase ini mereka mengalami pertumbuhan yang pesat dan mengalami perubahan hormonal menjelang kedewasaan. Remaja memerlukan sejumlah besar nutrisi, terutama zat besi, yang diperlukan untuk mengangkut oksigen. Kekurangan zat besi dapat memicu terjadinya anemia. Pada wanita, khususnya, jumlah zat besi yang dikeluarkan dari tubuh lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Setiap bulan selama menstruasi, sekitar 28 mg zat besi dikeluarkan dari tubuh wanita. Oleh karena itu, wanita memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia daripada laki-laki (Anwar *et al.*, 2024).

Tablet darah dikonsumsi sebesar 1,4 mg/hari dalam waktu 7-10 hari maka kadar Hemoglobin akan meningkat. Peningkatan kadar hemoglobin didalam darah karena mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai suplemen yaitu dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, juga vitamin B dan jenis makanan yang mudah menyerap zat besi, misalnya makanan yang banyak mengandung vitamin C tinggi dan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, misalnya kopi atau teh. Peneliti berasumsi bahwa dengan mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali dalam

seminggu selama 11 “minggu”, kadar kenaikan Hemoglobin dapat terjadi. Namun terdapat banyak faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri diantaranya, pola menstruasi tidak teratur, pola makan tidak sehat serta pengetahuan kurang yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja (Riastawaty & Imelda, 2023).

Asumsi peneliti bahwa program pemberian tablet Fe pada remaja putri juga bisa menjaga kebugaran meningkatkan konsentrasi belajar, dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kadar Hb sebelum pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian besar normal sebanyak 11 orang (52,4%). Kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dari 21 orang sebagian besar normal sebanyak 16 orang (76,2%). Ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar Hb pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Burnai Mulia dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Saran

Diharapkan bagi remaja agar dapat rutin mengonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja. Diharapkan bagi tenaga kesehatan terutama bidan untuk melakukan penyuluhan lebih intensif dengan media KIE seperti leaflet/poster karena isi leaflet terdapat pesan tentang tablet Fe dan manfaatnya sehingga mengedukasi /meningkatkan pengetahuan siswi tentang manfaat tablet Fe, dengan mengetahui manfaat tablet Fe diharapkan siswi patuh untuk meminumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (2017). *Kemahiran berbahasa Indonesia untuk perguruan tinggi: buku pegangan mata kuliah wajib umum (MKMU) Bahasa Indonesia kurikulum 2013 di perguruan tinggi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Anwar et al. (2024). Pengaruh pemberian tablet fe dengan pemanfaatan aplikasi ceria terhadap peningkatan kadar hb pada remaja putri di mts negeri 4 tasikmalaya the effect of giving fe tablets with the utilization of the ceria application on increasing hb levels in female ADOL. 22–29.
- Apriningsih. (2023). *Anemia pada remaja putri : perspektif sosio ekologi*. Syiah Kuala University Press.
- Avelina. (2021). *Monograf pengaruh terapi life review terhadap depresi lansia*. NEM.
- Chasanah. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Damayanti et al. (2022). *Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hb Remaja Putri*. 14(September), 353–359.
- Edy. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cirebon : Insania.
- Ekasari. (2022). *Latihan keterampilan hidup bagi remaja*. Wineka Media.
- Fitrah. (2017). *Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas dan studi kasus*. Jawa Barat : CV Jejak.
- Hartati, E., Dona, S., & Irawan, A. (2023). Implementasi Pemberian Tablet Fe Pada

- Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Tapin Utara Kabupaten Tapin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 111–122. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2151>
- Haryanti, E., Kamesworo, K., & Maksuk, M.-. (2021). Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Umur Putri Di Sekolah Menengah Atas Lahat. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 136–139. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.537>
- Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yayasan Kita Menulis.*
- Irfannuddin. (2019). *Cara sistematis berlatih meneliti.* Penerbit PT. Rayyana Komunikasindo.
- Irmawatini. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian.* Kementerian Kesehatan RI :Jakarta.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS).* Jakarta : Kemendes RI 2018.
- Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komparatif, dan asosiatif).* Penerbit : LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.
- Matini et al. (2023). *Anemia kehamilan.* Yogyakarta : NEM.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* PT Asdi Mahasatya.
- Octavia. (2020). *Motivasi belajar perkembangan remaja.* Deepublish.
- Pratama. (2022). *Senam hamil dan edukasi tentang anemia meningkatkan kadar HB ibu hamil.* CV.Mitra Cendekia Media.
- Putra. (2021). *Statistik Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Yayasan Kita Menulis.
- Riastawaty, D., & Imelda. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Smpn 17 Wilayah Kerja Puskesmas Pir Ii Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 34–41. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/3558>
- Rosdianah, I. dan. (2020). *Sari kurma dapat meningkatkan HB ibu hamil.* CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Rosuliana. (2020). *Paket edukasi pada remaja terhadap kecenderungan menikah dini.* Uwais Inspirasi Indonesia.
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung: CV. Alfabeta.
- Sumargo. (2020). *Teknik sampling.* Jakarta timur : UNJ Press.
- Taufiq. (2020). *Aku sehat tanpa anemia :buku saku anemia untuk remaja putri.* Wonderland publisher.
- Wahyuni & Aditia. (2023). *Buku ajar kegawatdaruratan maternal dan neonatal untuk mahasiswa Kebidanan : Disertasi dengan Evidence Based Pelayanan Kebidanan.* Salemba Medika.
- Yanniarti dkk. (2024). *Anemia pada remaja dan cara mengatasinya.* Yogyakarta : NEM.
- Yulisetyaningrum, Y., Suwanto, T., Rahmawati, A. M., & Maryati, A. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 300–306. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1696>

PENGARUH PIJAT AKUPRESURE TITIK L 14 TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI DI SMA N 3 MARTAPURA

Siska Lorsa¹⁾, Triana Widiastuti²⁾, Sri Hadi Sulistyaningsih³⁾

^{1), 2), 3)}Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email: rtigabta@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pijat akupresure titik L14 merupakan upaya non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah Akupresure Titik L14 pada remaja puteri. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre experiment yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja puteri kelas X dan XI di SMA N 3 Martapura.. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik sampling yang di gunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *Uji parametric t test*. Hasil penelitian didapat bahwa intensitas nyeri Menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan 10 orang responden (55,6 %) tingkat nyeri berat, sedangkan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan teknik akupresure L14 didapatkan sebanyak 9 orang responden (50,0%) tingkat nyeri sedang, Uji hipotesis menggunakan *uji parametrik t test*, didapatkan p value 0,000 yang artinya p value ≤ 0.05 . Maka, H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik pijat akupresure L14 di SMA 3 Martapura. Disarankan kepada siswi SMA N 3 Martapura yang sudah diberikan pelatihan dapat diterapkan sebagai tambahan non farmakologi menjelang menstruasi secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci : *Nyeri Menstruasi, pijat akupresure L14, Remaja Puteri*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a symptom that arises from abnormalities in the pelvic cavity and disrupts women's activities. It often impacts school-age adolescents by disrupting daily activities. Pain reduction can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. Acupressure massage at the L14 point is a non-pharmacological method for reducing menstrual pain. This study aims to determine the difference in pain intensity before and after acupressure at L14 point in adolescent girls. The type of research used is a pre-experiment that used a one-group pretest-posttest design. The population in this study were adolescent girls in grades X and XI at SMA N 3 Martapura. The sample in this study amounted to 18 people. The sampling technique used is purposive sampling. Univariate and bivariate analysis using parametric t-test. The results of the study showed that the intensity of menstrual pain before being given the L14 acupressure technique in female students at SMA N 3 Martapura, out of 18 respondents, 10 respondents (55,6%) had a severe level of pain, while the intensity of menstrual pain after being given the L14 acupressure technique was a total of 9 respondents (50,0 %) experienced moderate pain. Hypothesis testing using the non-parametric Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000, meaning a p-value ≤ 0.05 . Therefore, H_a is accepted and H_0 is rejected, indicating a difference in pain intensity before and after the L14 acupressure massage technique was administered at SMA 3 Martapura. It is recommended that female students of SMA N 3 Martapura who have received training apply this technique as an additional non-pharmacological approach to independently reduce dysmenorrheal pain before menstruation.

Keywords: *Menstrual Pain, L14 acupressure massage, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

WHO (2022) menyatakan jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Sedangkan menurut hasil sensus penduduk tahun 2020 melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%, dan di Provinsi Sumatera Selatan memiliki jumlah penduduk sebanyak 5.534.472 juta jiwa, pada rentang usia 10-24 tahun sebanyak 14,93 dari total penduduk Sumatera Selatan, dan di Kota Ogan Komering Ulu Timur sebanyak 31,73 dengan rentang usia 10-24 tahun dari total penduduk Kota Padang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020).

Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar akan tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi (Kundre, 2015). Masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium dan pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Secara klinis pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin yaitu tumbuh rambut kemaluan, payudara membesar dan menstruasi (Ahmad, 2020).

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Umumnya remaja yang mengalami menarche adalah usia 12 sampai dengan 16 tahun. Hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, memiliki gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenorea (Triana et al, 2015).

Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan kondisi saat haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah

perut bagian bawah dan pinggang. Disminorea terbagi menjadi dua bagian yaitu dismenorea primer yang sering terjadi pada remaja merupakan kondisi fisiologis, dan dismenorea sekunder merupakan nyeri berat yang terjadi pada sebagian remaja dimana remaja tidak bisa sama sekali melakukan aktivitas, ini merupakan keadaan yang disebut dengan kondisi patologis yang disebabkan oleh endometriosis, kista dan sebagainya. Dismenore sering kali dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan mengganggu konsentrasi pada proses pembelajaran pada remaja. (Afriani, 2022).

Dampak yang terjadi jika remaja putri tidak melakukan penanganan dismenorea dapat terjadi jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek yang terjadi adalah dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan dan kecemasan, murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Sedangkan jangka panjang dampak dismenorea adalah kemandulan (Kusmiran 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat diberikan obat antiperadangan nonsteroid, misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan istirahat cukup, minum air hangat, relaksasi, menggosok gosok perut dan pinggang yang nyeri, olahraga yang teratur, yoga, perut dikompres dengan air hangat dan akupresur (Ummiyati, 2023).

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya serta sudah banyak di kenal oleh masyarakat. Manfaat akupresure untuk kesehatan sangat banyak salah satunya adalah menurunkan nyeri dismenorea. Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur sangat efektif menurunkan nyeri dismenorea (Husaidah, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenorea adalah titik

He-qu, titil ini berada diantara jari jempol dan telunjuk jari tangan kanan dan kiri. Titik L14 atau titik He-qu merupakan titik yang paling efektif untuk mengurangi dismenorea karena selain secara umum mampu meredakan nyeri juga dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi. Pernyataan ini telah dibuktikan beberapa penelitian sebelumnya oleh Julianti (2017). Penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna sebagai pereda nyeri yang di produksi tubuh dalam darah dan opioid peptide endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulasi pada sistem endokrin untuk melepaskan endorphin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenorea (Sarmanah et al, 2023).

Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitive dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Selçuk dan Yanikkerem, 2021).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphin, dimana hormon endorphin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Marbun, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Indrayani et al, 2021) tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rifiana (2023), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000.

Fenomena yang terjadi selama ini banyak remaja puteri pada saat menstruasi mengalami nyeri haid atau disebut dismenorea, sehingga ketika mereka merasakan nyeri menstruasi mereka memilih tidak sekolah dan lebih banyak

istirahat di rumah. Untuk mengurangi nyeri tersebut mereka akan mengkonsumsi obat penghilang nyeri untuk meredakan nyeri haid tersebut padahal kalau sering minum obat akan ada efek samping dari obat tersebut yang akan berbahaya bagi kesehatan tubuh. Pada saat di sekolah mereka merasakan nyeri haid, mereka akan disuruh beristirahat di ruang UKS sekolah, petugas UKS biasa nya akan memberikan obat pereda nyeri atau pun air hangat untuk mengompres bagian perut yang terasa nyeri, mereka tidak mengetahui tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri selain mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Data yang diperoleh dari SMA N 3 tahun 2025 sebanyak 205 siswi putri dari kelas X sampai kelas XII yang sudah mengalami menstruasi. Dari sekian banyak siswi, yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 95 orang. Karena kerbatasan waktu peneliti hanya akan meneliti kelas X dan XI sebanyak 65 orang, yaitu kelas X sebanyak 35 orang dan kelas XI 30 orang.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 orang siswi yang sudah menstruasi, dari 10 orang yang diwawancarai tersebut diketahui bahwa ke 8 orang mengalami dismenorea saat mengalami menstruasi, 2 orang tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi. Dari 8 orang tersebut diketahui 3 orang melakukan penanganan dismenorea dengan farmakologis (minum obat anti nyeri), sedangkan 5 orang lainnya tidak melakukan penanganan apapun hanya beristirahat karena mereka tidak suka dengan minum obat yang rasanya pahit. Peneliti memberikan edukasi tentang penanganan dismenorea dengan teknik pijat akupresure, dari 4 orang siswi yang kebetulan sedang menstruasi dan merasakan dismenorea dilakukan tindakan akupresure titik L14 tersebut, setelah dilakukan pemijatan mereka mengatakan nyeri menstruasi berkurang dan mereka merasa lebih baik.

Permasalahan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat akupresure menggunakan aromaterapi Lavender terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA N 3 Martapura

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen one group pretest posttest design. Populasi dan sampel dalam penelitian

ini adalah siswi kelas X dan XI SMA N 3 Martapura sebanyak 65 orang. Sedangkan ampel penelitian sebanyak 18 orang dengan menggunakan metode Purposive Sampling.

Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri VAS, SOP akupresure L14 dan lembar observasi. analisis data secara univariat dan bivariat t test (Paired sampel test).

HASIL

1. Intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresure titik L14

Tabel 1. Distribusi Frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresure titik L14 di SMA DI SMA N 3 MARTAPURA

Kategori	f	%
Nyeri Ringan	3	16,7
Nyeri sedang	5	27,8
Nyeri Berat	10	55,6
Total	18	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi intensitas nyeri Menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan

10 orang responden (55.6%) tingkat nyeri berat, 5 orang responden (27,8%) tingkat nyeri sedang, 3 orang responden (8,9%) tingkat nyeri ringan.

2. Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14 Di SMA N 3 MARTAPURA

Kategori	f	%
Nyeri Ringan	7	38,9
Nyeri Sedang	9	50,0
Nyeri Berat	2	11,1
Total	18	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi intensitas nyeri Menstruasi setelah diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan

9 orang responden (50,0%) tingkat nyeri sedang, 7 orang responden (38,9%) tingkat nyeri ringan, 2 orang responden (8,9%) tingkat nyeri berat.

3. Perbedaan intensitas nyeri mentruasi sebelum dan sesudah pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk didapati hasil Sig. (Signifikan) yaitu 0,166 saat *post test*, jika hasil Sig > 0,05 maka uji parametric terpenuhi

dan berdistribusi normal sehingga uji statistic menggunakan uji parametrik yaitu uji t test (Paired sample t test)

Tabel 3. Perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebekum dan sesudah pijat akupresure L14 pada siswi SMA 3 Martapura

Variabel	Frekuensi	Mean	SD	P-Value
Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam	18	6.28	2.052	.000
Tingkat nyeri persalinan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam	18	4.11	1.568	

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil *uji paired sample test* diperoleh nilai *significancy* p 0,000

($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri menstruasi sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan pijat akupresure L14. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan intensitas nyeri

PEMBAHASAN

1. Intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresur titik L 14 pada siswi SMA 3 Martapura

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura dari 18 Responden didapatkan 10 responden (55,6%) tingkat nyeri berat berdasarkan data dari kuesioner VAS sebelum dilakukan pijat akupresure.

Berdasarkan teori bahwa secara umum nyeri digambarkan sebagai keadaan yang tidak nyaman, akibat dari luka paksa dari jaringan. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial yang teralokasi pada suatu bagian tubuh, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut, mual.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala-gejala yang timbul akibat dismenorea yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang sering digunakan berupa analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus. Selain itu nyeri dapat ditangani dengan terapi non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai bulu-bulu hangat, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, akupuntur dan akupresure (Aprillia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Susi tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 42 remaja putri, didapatkan hasil skala nyeri sebelum dilakukannya akupresur yaitu terdapat 3 (7%) remaja putri yang tidak merasakan nyeri Dismenore, dengan 10 (24%) remaja putri yang merasakan nyeri Dismenore ringan, lalu terdapat 25 (60%) remaja putri yang mengalami nyeri sedang. Sementara itu 4 orang remaja putri (10%) mengalami nyeri haid yang berat. Tetapi, setelah dilakukannya akupresur mengalami perubahan dimana terdapat 22 (52%) remaja putri yang tidak merasakan nyeri pada saat haid, serta terdapat remaja 11 (26%) putri yang

menstruasi sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresure L14 efektif dapat diterima (dengan uji *paired sample test: p value* 0,000).

mengalami nyeri ringan pada saat haid. Sementara itu, 8 (19%) remaja putri merasakan nyeri sedang pada saat haid serta 1 (2%) remaja putri tetap merasakan nyeri berat pada saat menstruasi (Setiawati, Susi. 2023).

Selain itu juga, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hosi'ah Umha tahun 2022 dimana hasil Analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah akupresure pada hari pertama 5.71 menjadi 2.91, hari ke dua sebelum 4.8 menjadi 2.05, hari ke tiga 2.29 menjadi 0.64 (Umha Hosi'ah, et al 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Kunci, K. 2019) bahwa siswi yang dismenorea, mengalami skala dismenorea rerata 3,04 Pada kelompok sebelum dilakukan intervensi masih terdapat skala nyeri yang tinggi karena pada kelompok ini belum mendapatkan perlakuan akupresur.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Damanik, 2023) yang menyatakan bahwa, selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi salah satunya adalah membuat dinding rahim menjadi berkontraksi dan pembuluh darah menjadi terjepit (kontraksi) yang menimbulkan iskemia pada jaringan uterus selain itu juga prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri di rahim. Kadar hormon prostaglandin dalam tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh wanita. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan dapat di klasifikasikan menjadi beberapa tingkat nyeri yang meliputi tidak nyeri skornya 0, nyeri ringan skornya 1-3, nyeri sedang skornya 4-6, nyeri berat terkontrol skornya 7-9, dan nyeri tidak terkontrol skornya 10.

Hal ini disebabkan karena dismenorea seorang remaja sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikis, faktor hormonal, dan faktor alergi. Sehingga intensitas nyeri yang dirasakan seseorang individu berbeda-beda (Maela, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa siswi Puteri SMA N 3 Martapura pada saat menstruasi mengalami perubahan dalam tubuhnya khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding Rahim yang menebal luruh karena tidak adanya pemuahan sel telur. Hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga pada saat menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri, kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan yang akan menyebabkan siswi mengalami lemas, nyeri kram pada perut bagian bawah, dan merasa pusing sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari.

2. Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14 pada siswi SMA 3 Martapura

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura didapatkan sebesar 9 responden (50,0%) mengalami nyeri dikategori sedang berdasarkan dari hasil kuesioner VAS sesudah dilakukan pijat akupresure.

Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untu pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Susanti, 2021).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Natalia et al., 2020). Selain pada titik sanyinjiao, terapi akupresur efektif untuk menurunkan dismenore adalah pada titik LI 4 (hegu) dan ST 36 (zunsanli) karena pada kedua titik ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh

merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Acupoint terletak dipermukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundle saraf menembus fascia otot atau secara histologis merupakan struktur neodermal dengan densitas lokal yang tinggi yang banyak mengandung serabut saraf simpatik (Heni, 2018).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian Renityas (2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur di dapatkan skala nyeri dismenore 1 (3 responden), skala nyeri dismenore 2 (9 Responden), skala nyeri 4 dismenore (10 orang). Dan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan akupresur di titik sp6 adalah skala nyeri 1 (9 orang), skala nyeri 2(8 orang), skala nyeri 4 (5 orang) (Renityas, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panggabean (2019) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala dismenore antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value=000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMP IT Siti Hajar Medan (Panggabean, 2019).

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Hartono (2022), bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary (Hartono, 2022).

Terapi alternatif yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri dismenorea tersebut dengan cara, minum air hangat, kompres air hangat dan istirahat yang cukup. Namun cara tersebut belum bisa mengatasi nyeri yang mereka alami, maka dari itu perlu penanganan terapi alternatif lain yaitu dengan terapi akupresur.

Akupresur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh remaja

yang mengalami , tindakan ini merupakan tindakan yang mudah, murah dan aman. Akupresur juga terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (curatif), dan pemulihan kondisi kesehatan (rehabilitative) seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2021), tentang efektivitas akupresur terhadap dismenorea pada mahasiswa program studi kebidanan Universitas Faletahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000. Penelitian yang dilakukan Astiza (2021), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000.

Menurut pendapat peneliti ada pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri, hal ini disebabkan karena pijat akupresur yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat memicu keluarnya hormone endorphen yaitu hormone bahagia, sehingga otot-otot rahim yang berkontraksi menjadi rileks dan menurunnya hormone prostaglandin penyebab nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri.

Peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi akupresur pada siswi remaja putri SMA N 3 Martapura mengalami penurunan tingkat nyeri yang mereka rasakan sebelumnya. Para Siswi mengatakan bahwa sesudah dilakukan pemijatan mengalami rileks, dan tidak merasa pusing, serta nyeri perut berkurang sehingga konsentrasi belajar mereka pun kembali seperti semula dan aktivitas mereka pun tidak terganggu karena disminore. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh sisiwi SMA N3 pada saat menstruasi.

3. Perbedaan intensitas nyeri mentruasi sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresure L14 pada siswi SMA 3 Martapura

Hasil pengujian uji statistik menggunakan uji *paired sample test* diperoleh Hasil *p value*

$0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat akupresure L14 pada remaja putri di SMA N 3 Martapura yang artinya pijat akupresure L14 efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Akupresur dapat digunakan untuk mengatasi pada saat dismenore dan distres menstrual. Akupresur selain ini juga terbukti mengatasi nyeri yang bersifat umum, juga terbukti mengatasi nyeri selama persalinan dan memperlancar proses persalinan. (Heni, 2018). Penelitian lain yang berjudul "Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea"(2010) menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus,serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik Sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenore (Wong, 2010 dalam (Astiza Vira dll, 2021)).

Hal tersebut dikarenakan efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endhorpin merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipototropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphen dapat mempengaruhi daerah daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorphen dikontrol oleh sistem saraf, saraf sesitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh (Ody dalam Hasanah, 2020). Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphen

dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Nurdin, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ariska pada remaja putri di SMAN 1 Pekalongan menemukan dari 21 orang yang dilakukan akupresur 80,95% terjadi penurunan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur sebesar 1,810 dengan nilai p value=0.000 yang berarti terapi pijat akupresur efektif menurunkan nyeri dismenorea (Ariska, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Natalia tahun 2020 menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri haid antara terapi akupresur sanyinjiao point dengan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian menunjukkan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri dengan hasil $p=0,000$ ($p < 0,05$). Pemberian Terapi akupresur 2 kali lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri (Natalia, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada siswi SMA 3 Martapura, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Responden mengalami penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum diberikan pemijatan akupresur sebagian besar remaja putri (46,6%) mengalami dismenore pada kategori nyeri sedang, namun setelah diberikan pemijatan akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit pada titik-titik bagian tubuh tertentu sesuai SOP, rata-rata intensitas dismenore remaja putri menurun dimana sebagian besar (50,0%) mengalami nyeri dikategori sedang.

Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan saraf pusat. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan

teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Susanti, 2021).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Natalia et al., 2020). Selain pada titik sanyinjiao, terapi akupresur efektif untuk menurunkan dismenore adalah pada titik LI 4 (hegu) dan ST 36 (zunsanli) karena pada kedua titik ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marbun & Purnamasari (2022), bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Didukung oleh penelitian Khotimah (2021) yang juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Dijelaskan bahwa akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Diperkuat oleh penelitian Hasanah et al. (2021) yang mendapatkan hasil serupa bahwa ada pengaruh akupresur terhadap intensitas dismenore remaja putri, dengan hasil uji statistik ($p=0,001$). Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitiannya bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa, adanya perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian pemijatan akupresur disebabkan karena efek pemijatan dapat merangsang aliran darah serta hormonal dalam tubuh. Inilah yang membuat terapi akupresur bisa membantu mengatasi nyeri haid. Selain itu, dalam penelitian ini seluruh responden secara tuntas diberikan pemijatan akupresur sesuai SOP yang berlaku, sehingga efeknya sangat terasa oleh sebagian besar responden, namun ada beberapa responden yang tidak terlalu merasakan efek signifikan dari pemijatan akupresur yang sudah diberikan karena mereka masih merasakan nyeri haid yang mengganggu. Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh

faktor lain seperti tingkat stres yang berlebih, pola makan yang tidak sehat, status gizi, kebiasaan olahraga, atau bahkan bisa disebabkan karena faktor medis seperti kelainan hormon (Sindrom Ovarium

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi sebelum diberikan pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura sebanyak 10 responden (55,6%) dengan kategori nyeri berat.
2. Bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9setelah diberikan pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura sebanyak

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Sitti Mukarramah, F.R. (2022) 'Tingkat Stres Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Disminore Primer Di SMA Negeri 4 Bantimanurung', *Journal Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVII(1), pp. 5–10.
- Alamsyah, I. (2019) 'Cara Lebih Mudah Menemukan Titik Terapi Acupoint. (A. Pribadi, Ed.)'. Depok: Asmanadia Publishing House
- Aprilia, Y. (2020) 'Gentle birth (revisi)'. Jakarta: PT Gramedia Widiasrana Indonesia
- Apriyani, M.T.P., Fatmayanti, A. *et al.* (2022) 'Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori Dan Praktek'. padang: Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Ariska, M., Supriyadi, S. and Endang Windiarti, S. (2025) 'Anxiety Reduction in Chronic Kidney Disease (Ckd) Patients Undergoing Hemodialysis Through Acupressure and Quranic Recitation Interventions', *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), pp. 23–35. Available at: <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2337>

Badan Pusat Statistik (2020) "Jumlah Penduduk Hasil Proyeksi Menurut

Polikistik), endometriosis dan fibroid (pertumbuhan non-kanker).

9 responden (50,0%) dengan kategori nyeri sedang.

3. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik pijat akupresure L14 di SMA 3 Martapura dengan nilai p value 0,000.

Saran

Diharapkan adanya bimbingan konseling tentang teknik atau cara untuk mengurangi nyeri menstruasi pada siswi SMA N 3 Martapura. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang akupresure.

Provinsi Dan Jenis Kelamin." Badan Pusat Statistik. Available at: <https://www.bps.go.id/indicator/12/1886/1/jumlah-penduduk-hasil-proyeksimenurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>.

- Bahrin, S. and Suardi, Y.S. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), pp. 182–186. Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.16471>

- Damanik Eva Tresanita, Murbarani, Y. and Florida, et al (2024) 'Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri', *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1), pp. 30–35. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/DiseminasiFKes/article/view/1061>.

- Dartiwen, D. and Aryanti, M. (2024) 'Analisis Faktor Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), pp. 21–29. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2149>

Dewi rosita, S., Purbanova, R. and Siswanto, D. (2022) 'Efektivitas Prenatal Yoga

- Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), pp. 19–24. Available at: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024.
- Fadliyah Fadliyah and Fitri H. Sudiamin (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo', *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), pp. 212–246. Available at: <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.4175>.
- Felicia, Hutagaol E, K.R. (2015) 'Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSTRAT Manado
- Hasanah, O. *et al.* (2020) 'Efektifitas Combo Accupressure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Disminore Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9226>.
- Husnul Khotimah (2021) 'Jurnal Obstretika Scientia Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja', 2(2), pp. 144–159.
- Idaningsih (2020) 'pengaruh efektifitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri diesminore pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), pp. 55–66.
- Indrayani, T., Astiza, V. and Widowati, R. (2021) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung', *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 94–103. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>.
- Ismuhu, S.R., Rakhmawati, W. and Rahayu Fitri, S.Y. (2020) 'Akupresur: Alternatif Mengurangi Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi Literature Review', *Journal of Nursing Care*, 3(3). Available at: <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.24502>
- Komariah, M. *et al.* (2021) 'LITERATURE REVIEW TERKAIT MANFAAT TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI BERBAGAI MASALAH KESEHATAN', *Jurnal Medika Utama*, 02(04), pp. 402–406.
- Kostania, G. *et al.* (2019) 'AKUPRESSURE PADA TITIK HEGU UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI Accupresure on Hegu Point to Treat Menstrual Pain', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), p. 50.
- Landia Hadiawan (2021) 'HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu 30', pp. 30–46.
- Lodewijk Dp (2023) 'Harmonisasi Karakteristik Pemimpin Dan Kinerja Pegawai Dalam Organisasi'.
- Marbun, U. and Sari, L.P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Disminore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>.
- Natalia, W. *et al.* (2020) 'Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang Breathing Relaxation Techniques in Reducing Menstrual Pain in Adolesce', *Jurnal sistem kesehatan*, 5(71), pp. 123–128. Available at: https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772/13618.
- Nurchahyo, B.H. and Khasanah, I. (2016) 'Analisis Pengaruh Persepsi Harga, Kualitas Pelayanan, Lokasi, Dan Word

- Of Mount Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Pada Taman Joglo Cafe Semarang)', *Diponegoro Journal Of Manajement*, 5(3), pp. 1–16.
- Nuryadi, et al (2017) *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Panggabean, N.S.H. (2019) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan'. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23551>.
- Sarmanah, N. and Nofa Anggraini (2023) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), pp. 99–105. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>.