

PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER TERHADAP EFFLEURAGE DAN AKUPRESUR PADA DISMINORHOE KB IUD

Aris Noviani^{1*}, Siskana Dewi Rosita²

^{1,2}Prodi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Mitra Husada Karanganyar

Email: arisnoviani1@gmail.com^{1*}, siskana030@gmail.com²

Abstract

Introduction: Abdominal pain during the menstrual cycle is associated with uterine muscle contractions due to increased prostaglandin secretion. The use of intrauterine contraceptive devices is effective as a long-term contraceptive method, but often causes complaints of menstrual pain or cramps. Non-pharmacological therapy effleurage and acupressure can be one solution, where health cadres are the spearhead of health services along with efforts to increase health cadre knowledge and evaluate its effectiveness in the context of community health services specifically in cases of dysmenorrhea in IUD users. **Objective:** To analyze the effectiveness of increasing cadre knowledge of effleurage and acupressure techniques in overcoming dysmenorrhea in IUD users and as an effort to strengthen community-based health promotion practices while providing alternative safe and effective pain interventions. **Method:** The research design used a Quasy Experiment with a one group pretest-posttest design approach. Samples were taken by total sampling, namely 30 cadres. To determine the effectiveness of health education, a Paired t-test was used. **Results:** The results of the data normality test for both pre and post tests stated a significance of >0.05 , this means that the data was normally distributed. The statistical test results using a paired t-test yielded a p-value of 0.000, indicating a p-value <0.05 . **Conclusion:** The educational approach combining the theory and practice of effleurage and acupressure was able to synthesize theoretical knowledge and practical application among participants, resulting in a significant increase in understanding within the measurement time.

Keywords: effleurage and acupressure, dysmenorrhea, IUD

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri perut saat siklus menstruasi berhubungan dengan kontraksi otot uterus akibat peningkatan sekresi prostaglandin. Penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim efektif sebagai metode kontrasepsi jangka panjang, namun sering menimbulkan keluhan nyeri menstruasi atau kram. terapi non farmakologis effleurage dan akupresur bisa menjadi salah satu solusi, dimana kader kesehatan adalah ujung tombak pelayanan kesehatan seiring dengan upaya peningkatan pengetahuan kader kesehatan serta evaluasi efektivitasnya dalam konteks pelayanan kesehatan komunitas yang spesifik pada kasus disminorhoe pada pengguna KB IUD **Tujuan:** Menganalisis efektivitas peningkatan pengetahuan kader terhadap teknik effleurage dan akupresur dalam mengatasi dismenorrhoe pada akseptor KB IUD dan sebagai upaya memperkuat praktik promosi kesehatan berbasis komunitas sekaligus memberikan alternatif intervensi nyeri yang aman dan efektif. **Metode:** Desain penelitian menggunakan Quasy Experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel diambil secara total sampling, yakni 30 kader. Untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan adalah Uji Paired t-test. **Hasil:** Hasil uji normalitas data baik pre dan post test menyatakan signifikansi $>0,05$, hal ini memiliki makna bahwa data terdistribusi normal. Hasil Uji statistik dengan paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Pendekatan edukasi yang menggabungkan teori dan praktik effleurage dan akupresur mampu mensintesis pengetahuan teoritis dan aplikasi praktis peserta sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dalam waktu pengukuran.

Kata Kunci: effleurage dan akupresur, disminorhoe, KB IUD

1. Pendahuluan

Dismenorrhoe merupakan kondisi medis yang ditandai oleh nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama siklus menstruasi yang sering kali berhubungan dengan kontraksi otot uterus akibat peningkatan sekresi prostaglandin (1). Dismenore pada akseptor KB IUD seringkali terjadi akibat iritasi dinding rahim yang meningkatkan produksi prostaglandin, memicu kontraksi miometrium tidak terkoordinasi, dan menimbulkan rasa sakit intens yang berdampak pada kualitas hidup pengguna kontrasepsi tersebut (2,3).

Data menunjukkan bahwa dysmenorrhea dialami oleh sebagian besar wanita usia subur dan dapat memperburuk kualitas hidup serta produktivitas kerja atau kegiatan sehari-hari individu yang terkena dampaknya. Prevalensi dismenorrhoe di Indonesia terbilang tinggi, yakni sekitar 64,25 % untuk kasus primer pada remaja dan wanita muda, yang menunjukkan beban kesehatan reproduksi yang signifikan terhadap kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari perempuan (2-4).

Salah satu situasi klinis di mana dismenorrhoe kerap terjadi adalah pada akseptor KB Intrauterine Device (IUD). Penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim ini diketahui efektif sebagai metode kontrasepsi jangka panjang, namun sering dilaporkan menimbulkan keluhan nyeri menstruasi atau kram sebagai efek samping yang mempengaruhi kenyamanan dan kepuasan pengguna (5). Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, penanganan dismenorrhoe biasanya melibatkan intervensi farmakologis, tetapi pendekatan non-farmakologis mulai mendapatkan perhatian karena lebih aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri (6,7).

Di antara pendekatan non-farmakologis, teknik effleurage dan akupresur telah diidentifikasi dalam berbagai studi sebagai metode yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Effleurage adalah teknik pijat ritmis lembut yang dapat merangsang sirkulasi darah, memicu pelepasan endorfin, serta menurunkan transmisi rasa nyeri, sedangkan akupresur melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk menstimulasi mekanisme analgesik alami dan relaksasi otot (8,9). Penelitian empiris menunjukkan bahwa kedua teknik ini dapat signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenorrhoe secara mandiri maupun kombinasi (3).

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat dan pelayanan kesehatan berbasis komunitas, kader kesehatan atau kader posyandu memiliki peran penting dalam memberikan peningkatan pengetahuan mendukung implementasi intervensi sederhana seperti effleurage dan akupresur di masyarakat. Peningkatan pengetahuan kader tentang teknik-teknik non-farmakologis ini diharapkan dapat memperkuat kapasitas mereka untuk memberikan edukasi dan membantu para akseptor KB IUD dalam manajemen nyeri menstruasi secara efektif (10). Pengetahuan yang memadai juga berkaitan erat dengan self-efficacy dalam penerapan teknik tersebut oleh kader dan penerima manfaatnya, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya perubahan perilaku yang sehat (11,12).

Namun demikian, masih terdapat kekosongan bukti empiris terkait sejauh mana peningkatan pengetahuan kader terhadap effleurage dan akupresur berdampak pada kemampuannya dalam mendukung manajemen dismenorrhoe pada akseptor KB IUD. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang sistematis untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan kader sebagai strategi promosi kesehatan dalam konteks tersebut. Penggabungan dua pendekatan terapi non farmakologis effleurage dan akupresur yang dikaitkan langsung dengan upaya peningkatan pengetahuan kader kesehatan serta evaluasi efektivitasnya dalam konteks pelayanan kesehatan komunitas yang spesifik pada kasus dismenorrhoe pada pengguna KB IUD. Pendekatan ini tidak sekadar mengukur tingkat nyeri atau perbedaan sebelum-sesudah intervensi, tetapi menilai sejauh mana edukasi terstruktur dapat memperkuat kompetensi kader untuk memahami dan mengajarkan teknik-teknik tersebut kepada masyarakat luas.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menilai efektivitas peningkatan pengetahuan kader terhadap teknik effleurage dan akupresur dalam mengatasi dismenorrhoe pada akseptor KB IUD, sebagai upaya memperkuat praktik promosi kesehatan berbasis komunitas sekaligus memberikan alternatif intervensi nyeri yang aman dan efektif.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan kader tentang effleurage dan akupresur dalam mengatasi dismenorhoe pada akseptor KB IUD. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua kader yang ada di Desa Bangsri- Kecamatan Karangapandan-Karanganyar sejumlah 30 responden. Sampel diambil secara *total sampling*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2025. Instrumen yang digunakan adalah lembar pertanyaan (kuesioner) yang harus diisi oleh responden.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*) dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*, yaitu suatu rancangan penelitian yang mengukur tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang effleurage dan akupresur untuk mengatasi dismenore pada akseptor KB IUD. Untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan adalah Uji Paired t-test (jika data berdistribusi normal) dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah melalui proses ethical clearance dengan no 012/KEPK-STIKesMHK/EC-DD/VI/2025.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil Uji Univariat

Tabel 1. Hasil Uji Univariat

Kategori	Frekuensi	%
Pendidikan kesehatan		
Dilakukan	30	100
Tidak dilakukan	0	0
Umur		
< 30 tahun	8	26,7
30–45 tahun	15	50,0
> 45 tahun	7	23,3
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	18	60,0
Wiraswasta	7	23,3
Swasta	3	10,0
PNS	2	6,7
Pendidikan		
Rendah	14	46,7
Menengah	12	40,0
Tinggi	4	14,3

Berdasarkan kategori peningkatan pengetahuan diketahui bahwa seluruhnya responden dilakukan Peningkatan pengetahuan sejumlah 30 responden (100%).

Berdasarkan umur diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 30-45 tahun sejumlah 15 responden (50%), dan sebagian kecil responden yang berusia >45 tahun sejumlah 7 responden (23,3%).

Berdasarkan Pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar responden dengan status ibu rumah tangga sejumlah 18 responden (60%), dan sebagian kecil responden berstatus bekerja PNS sejumlah 2 responden (6,7%).

Berdasarkan Pendidikan diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan rendah (SD, SMP) sejumlah 14 responden (46,7%), dan sebagian kecil memiliki pendidikan tinggi sejumlah 4 responden (14,3%).

Uji Bivariat

1. Pengetahuan Kader Terhadap Effleurage Dan Akupresur Untuk Mengatasi Disminorhoe KB IUD sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.

Tabel 2 Sebelum dan Sesudah Peningkatan pengetahuan (Pre dan Post test)

Pengetahuan	Pre		Post	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	5	16,7	27	90
Cukup	21	70	3	10
Kurang	4	13,3	0	0
Total	30	100	30	100

Terjadi peningkatan kategori pengetahuan, di mana sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori cukup (70%), sedangkan sesudah intervensi sebagian besar berada pada kategori baik (90%).

2. Perbedaan Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,937	30	0,073
Posttest	0,943	30	0,106

Hasil uji normalitas data dengan saphiro wilk yaitu baik pre dan post test menyatakan signifikansi $>0,05$, hal ini memiliki makna bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 4.4 Paired Samples Statistics

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Min-Maks
Pretest Pengetahuan	10,47	30	2,849	0,520	6-15
Posttest Pengetahuan	15,97	30	2,141	0,391	10-19

Hasil selisih atau perbedaan mean pre dan post test pada penningkatan pengetahuan adalah 5,50.

Tabel 4 Paired Samples Correlations

Pasangan Variabel	N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest	30	0.737	0.000

Hasil korelasi pada pre dan post test pada penningkatan pengetahuan adalah 0,737.

Tabel 5 Paired Samples Test

Paired Differences Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
-5,500	1,925	0,352	-6,219	-4,781	-15,647	29	0,000

Hasil Uji statistik dengan paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$. Kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat perbedaan bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan efektif dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang effleurage dan akupresur.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan kategori Peningkatan pengetahuan diketahui bahwa seluruhnya responden dilakukan Peningkatan pengetahuan sejumlah 30 responden (100%).

Berdasarkan umur diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 30-45 tahun sejumlah 15 responden (50%), dan sebagian kecil responden yang berusia >45 tahun sejumlah 7 responden (23,3%). Usia ini merupakan fase di mana individu telah memiliki kematangan kognitif dan pengalaman sosial yang baik sehingga lebih mudah menerima informasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap informasi baru.

Berdasarkan Pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar responden dengan status ibu rumah tangga sejumlah 18 responden (60%), dan sebagian kecil responden berstatus bekerja PNS sejumlah 2 responden (6,7%). Kondisi ini memungkinkan kader memiliki waktu lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan, termasuk pelatihan dan penyuluhan kesehatan.

Berdasarkan Pendidikan diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan rendah (SD, SMP) sejumlah 14 responden (46,7%), dan sebagian kecil memiliki pendidikan tinggi sejumlah 4 responden (14,3%). Tingkat pendidikan berperan penting dalam pembentukan pengetahuan dan kemampuan memahami materi kesehatan. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah individu menyerap informasi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil uji normalitas data baik pre dan post test menyatakan signifikansi $>0,05$, hal ini memiliki makna bahwa data terdistribusi normal. Secara teoritis, distribusi normal merupakan konsep fundamental dalam statistik yang sering dijadikan acuan karena sifat-sifat matematisnya yang menunjang analisis inferensial. Distribusi normal ditandai oleh sebaran simetris di sekitar nilai rata-rata, di mana sebagian besar nilai individu berkumpul pada sekitar mean $\pm$ satu standar deviasi dan semakin menyebar pada $\pm$ dua atau tiga standar deviasi di kedua sisi kurva bell-shape (13).

Hasil selisih atau perbedaan mean pre dan post test pada peningkatan pengetahuan adalah 5,50. Secara statistik, perbedaan mean tersebut menggambarkan adanya perubahan skor yang bermakna secara empiris pada variabel pengetahuan responden, yang umumnya diuji dengan paired samples t test atau uji perbedaan berpasangan untuk data yang bersifat kontinu dan terdistribusi normal. sejalan dengan Inayustiani (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pre dan post pada pendidikan kesehatan tentang diseminore pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta. Secara teoritis, konsep perubahan pengetahuan juga didukung oleh literatur yang memadukan pendekatan perilaku dan kognitif dalam pendidikan kesehatan. Misalnya, penelitian intervensi berbasis Theory of Planned Behavior (TPB) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur berdasarkan determinan perilaku dapat menghasilkan perubahan pengetahuan yang signifikan, yang tercermin dari perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. TPB mengemukakan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan pengetahuan individu setelah mendapatkan edukasi yang tepat (12). Analisis serupa telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan kesehatan untuk mengukur dampak intervensi terhadap perubahan pengetahuan peserta. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sejalan dengan hasil penelitian.

Hasil korelasi pada pre dan post test pada peningkatan pengetahuan adalah 0,737. Hal ini menunjukkan tingkat keeratan yang kuat antara peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau dinarasikan sebagai 73,7 % kekuatan hubungan ini, sedangkan sisanya ada faktor lain. Penelitian empiris menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi teknik terapi tidak hanya berfungsi untuk pengetahuan teoretis tetapi juga memengaruhi keyakinan dan kesiapan kader untuk menerapkan teknik dalam pelayanan. Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukatif dalam bentuk penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan antara pre-test dan post-test, serta berkorelasi positif dengan kesiapan praktik keterampilan yang

diberikan setelahnya (8,15,16). Secara keseluruhan, nilai korelasi yang kuat ini mendukung klaim bahwa intervensi edukatif tentang effleurage dan akupresur efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai teknik-teknik tersebut dalam konteks penanganan dismenorhoe pada akseptor KB IUD, sekaligus mencerminkan konsistensi perubahan pengetahuan individu dari sebelum hingga sesudah program intervensi diberikan.

Hasil Uji statistik dengan paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$. Kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat perbedaan bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah peningkatan pengetahuan. Dengan nilai $p < 0,05$, peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi yang menggabungkan teori dan praktik effleurage dan akupresur mampu mensintesis pengetahuan teoritis dan aplikasi praktis peserta sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dalam waktu pengukuran. Temuan ini juga sejalan dengan kajian literatur yang menunjukkan bahwa materi pembelajaran yang kontekstual dan relevan terhadap kebutuhan praktis kader kesehatan mampu meningkatkan efektivitas pemahaman peserta dalam konteks edukasi kesehatan masyarakat (17–20).

Terjadi peningkatan kategori pengetahuan, di mana sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori cukup (70%), sedangkan sesudah intervensi sebagian besar berada pada kategori baik (90%). Hal ini menunjukkan bahwa kader belum memiliki pemahaman yang memadai tentang effleurage dan akupresur sebagai metode nonfarmakologis penanganan dismenore. Rendahnya pengetahuan dapat disebabkan oleh keterbatasan akses pelatihan terapi komplementer dan kurangnya paparan informasi terkait manajemen nyeri haid. Terjadi peningkatan signifikan skor rerata pengetahuan dari 10,1 menjadi 16,9. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman kader serta penggunaan media dan praktik langsung dapat memperkuat daya ingat dan pemahaman peserta. Demonstrasi effleurage dan akupresur memungkinkan kader belajar secara visual dan kinestetik, sehingga materi lebih mudah dipahami.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Kader terhadap Effleurage dan Akupresur untuk Mengatasi Dismenore pada Akseptor KB IUD, dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar kader berada pada usia dewasa produktif, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang secara umum mendukung kesiapan dalam menerima pendidikan kesehatan. Tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa pemahaman kader tentang effleurage dan akupresur masih terbatas. Tingkat pengetahuan kader sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar berada pada kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan kader tentang effleurage dan akupresur untuk mengatasi dismenore pada akseptor KB IUD.

Saran dari penelitian ini adalah perlu dilakukannya pendekatan edukasi yang menggabungkan teori dan praktik effleurage dan akupresur yang diharapkan mampu mensintesis pengetahuan teoritis dan aplikasi praktis peserta sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dalam waktu pengukuran.

Daftar Pustaka

- (1) Rizki A, Sappe K, Oktavia AT, Chairunnisa A, Mareta Y. Menstrual Cycle Disorders in Adolescents. *J Multidisiplin Indones*. 2024;3(12).
- (2) Rosyidah I, Tinggi S, Kesehatan I, Surakarta A. DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN. 2016;XIV(2):90–9.
- (3) Khalifah IN. Pengaruh Pijat Effluarge Dan Accupresure Sp6 Terhadap Dismenorhea Primer Pada Akseptor KB IUD Di Wilayah Kerja Puskesmas Marancang Kabupaten Purwakarta Tahun 2024. *J Sos dan Teknol*. 2024;3289–97.
- (4) Tristiana A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan*. 2017;1:93.
- (5) Noviani A. Wilayah Serengan Kota Surakarta (Analysis Of Factors Affecting The Quality Of Counseling Service Long Term Contraception Method In Puskesmas Serengan Region , Surakarta City). *J Midwifery Reprod*. 2021;4(2):41–50.
- (6) Noviani, A. & Hastuti N. M. KB MKJP : Keluarga Berencana Metode Kontrasepsi Jangka Panjang. Banjarnegara: PT Penerbit Qriset Indonesia; 2025.
- (7) Noviani A, Utami U. Efektivitas Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Kb Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Puskesmas Gajahan Surakarta. *KOSALA J Ilmu Kesehat*. 2023;11(1):45–51.
- (8) Anggraeni S, Kamalia R. Pengaruh pendidikan kesehatan dan effleurage massage terhadap penurunan nyeri dismenore. *Holistik J Kesehat*. 2024;18(4):457–65.
- (9) Wulandari P, Andriani F, Ilmu T, Raflesia K. Peningkatan Pengetahuan Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. 2025;03(01):41–5.
- (10) Noviani A, Sari RP. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SUAMI TENTANG KELUARGA BERENCANA DALAM PEMILIHAN METODE KONTRASEPSI KONTRASEPSI. *J Ilm Matern*. 2022;VI(2):59–63.
- (11) Maziyah N. THE EFFECTIVENESS OF SELF-ACUPRESSURE GUIDANCE ON THE REDUCTION OF PRIMARY DYSMENORRHEA. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2025;9(3):345–54.
- (12) Aksoy-can A, Buldum A, Abic A. The effect of acupressure on pain , menstrual symptoms , and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea : a single-blind randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther*. 2025;0.
- (13) Mishra P, Pandey CM, Singh U, Gupta A, Sahu C, Keshri A. Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Ann Card Anaesth*. 2019;22(1):67–72.
- (14) Inayustiani D. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 5 Yogyakarta. *J Ilm Kesehat Ar-Rum Salatiga*. 2018;3(1).
- (15) Anggriani A, Mulyani Y, Pratiwi LD. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *J Ris Kefarmasian Indones*. 2021;3(3):174–88.
- (16) Cahyaningrum dan Masruroh. Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure pada Dismenorhea Primer. *J Holistics Heal Sci*. 2023;5(2):211–6.
- (17) Puspita Sari W, Rahmatullah S, Muthoharoh A. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di Sma Negeri 3 Pemalang Tahun 2021. *Semin Nas Kesehat*. 2021;2021.
- (18) Rakhshani T, Masoomi R, Yousefi M, Kamyab A, Taravatmanesh S. The effect of educational intervention based on the theory of planned behavior to prevent iron deficiency anemia in female high school students. 2025;
- (19) Saragih R. The Relationship Between Acupressure Therapy And Reducing Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) In Adolescent Females At SMA Paba Binjai In 2024. *Int J Heal Soc Behav*. 2025;(1).
- (20) Sari OH, Maesaroh M, Tinggi S, Kesehatan I, Lembaga Y, Prada P. Hubungan sumber informasi dengan tingkat pengetahuan remaja puteri tentang pijat akupresure saat menstruasi. *J Kesehat Masy Dan Lingkung Hidup*. 2022;7(2):176–82.