

Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada Titik Akupunktur

Efforts To Reduce Menstrual Pain In Adolescents With Acupressure Stimulation At Acupuncture Points

Winarni^{1*}, Rizqiyah Rohmatillah², Ikrima Wahyu Shofiyana³

¹⁻³ Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, FIK, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

Korespondensi penulis: bunda.aya06@aiska-university.ac.id

Article History:

Received: Oktober 02, 2024;

Revised: November 15, 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Published: November 29, 2024;

Keywords: Dysmenorrhea, Acupressure, Adolescents

Abstract: *Dysmenorrhea is experienced by 90% of women in Indonesia, which causes 14% of women not to attend school or do not carry out daily activities, thus reducing their productivity. Adolescent girls are emotionally unstable, if they are not well informed about the menstrual process, they are prone to primary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is experienced by many adolescents who are in the stage of growth and development, both physical and psychological. Several efforts have been made to reduce pain complaints in cases of Dysmenorrhea including non-pharmacological interventions, among others with Rasulullah style treatment, known as Thibbun Nabawi's treatment, including by listening to Qur'an morrotal and breathing exercises, this treatment is cheap and can be done independently by everyone who experiences. The implementation of socialization at the Aisyiyah Gremet Orphanage is very much needed considering that in the school there are many cases of Dysmenorrhea, and no one has provided an understanding of the case and how to manage it in a non-pharmacological manner so that it can be overcome without giving side effects. It is necessary to hold continuous health education in connection with the lack of an MOU with health institutions, The follow-up plan is to plan health counseling, especially in the health sector, regarding alternative actions that can be taken to overcome menstrual pain in addition to pharmacological drugs..*

Abstrak

Perempuan di Indonesia sebanyak 90% mengalami dismenorea, yang berdampak pada 14% di antaranya tidak dapat hadir di sekolah maupun tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga menurunkan tingkat produktivitas. Remaja putri yang secara emosional belum stabil cenderung lebih rentan mengalami dismenorea primer, terutama jika tidak mendapatkan informasi yang memadai terkait menstruasi. Kondisi ini umumnya terjadi pada remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri pada kasus dismenorea di antaranya dengan intervensi non-farmakologi antara lain dengan pengobatan ala Rasulullah yang dikenal dengan pengobatan Thibbun Nabawi, seperti dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an dan latihan pernafasan, penanganan ini murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh semua orang yang mengalami. Pelaksanaan sosialisasi di Panti Asuhan Yatim Aisyiyah Gremet sangat perlu mengingat di sekolah tersebut banyak kasus dismenorea dan belum ada yang memberikan pemahaman mengenai kasus tersebut dan bagaimana penatalaksanaan secara non-farmakologi sehingga dapat mengatasinya tanpa memberi efek samping. Diperlukan upaya Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan mengingat belum adanya kerjasama formal (MOU) dengan institusi kesehatan. Tindak lanjut yang direncanakan mencakup penyuluhan kesehatan, khususnya terkait alternative penanganan nyeri haid di luar penggunaan obat-obatan farmakologis.

Kata Kunci: Dismenorea, Akupresur, Remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang, dengan salah satu tanda biologisnya adalah menstruasi. Menstruasi dimulai pada masa pubertas dan menandai kemampuan seorang wanita untuk bereproduksi. Namun, banyak perempuan mengalami masalah terkait menstruasi. Beberapa jenis gangguan menstruasi yang umum dialami antara lain disfungsi perdarahan uterus, dismenorea, sindrom pramenstruasi, dan amenore. Dismenorea merupakan kondisi nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, berlangsung selama dua hari atau lebih setiap siklus menstruasi. Dismenorea terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Hapsari, 2019; Karlinda. dkk, 2022).

Perempuan di Indonesia 90% diantaranya mengalami dismenorea, yang menyebabkan 14% di antaranya absen dari sekolah atau tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga mengurangi produktivitas. Di Jawa Tengah, prevalensi dismenorea cukup tinggi, mencapai 60-70%, dengan 15% di antaranya mengalami nyeri hebat. Kondisi ini umumnya dialami oleh perempuan usia remaja dan dewasa (Kusmiyati, 2020; Aisyaroh. dkk, 2022).

Remaja putri yang emosinya belum stabil, terutama jika kurang mendapatkan informasi yang memadai mengenai menstruasi, cenderung lebih mudah mengalami dismenorea primer. Kondisi ini sering terjadi pada remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan tersebut dapat memicu gangguan psikologis yang kemudian berakhir pada gangguan fisik, seperti dismenorea. Ketidakstabilan emosi pada perempuan meningkatkan kerentanan terhadap dismenorea primer, dan faktor psikologis ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia (Hapsari, 2019; Jamal & Adhiany, 2022).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri pada kasus dismenorea diantaranya dengan intervensi non-farmakologi, ada beberapa upaya yang dilakukan antara lain dengan pengobatan ala Rasulullah, yang biasa dikenal dengan pengobatan Thibbun Nabawi, diantaranya dengan mendengarkan murotal Alquran dan latihan pernapasan, penanganan ini murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh semua orang yang mengalami dismenorea (Wulandari, 2023; Jamal & Adhiany, 2022).

Berdasarkan survei awal di Prodi kebidanan universitas Aisyiyah Surakarta bulan Maret 2023. Diketahui bahwa dari 10 remaja putri, diketahui 7 di antaranya mengalami nyeri haid, sementara 3 lainnya tidak. Ketujuh remaja tersebut melaporkan bahwa nyeri haid mulai dirasakan saat menstruasi pertama kali, yaitu pada usia 10, 12, dan 13 tahun. Sasaran kegiatan dari pengabdian masyarakat ini adalah remaja di Panti Asuhan Yatim Putri

Aisyiyah Gremet Surakarta. Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman mengenai gangguan menstruasi, khususnya dismenorea, serta memberikan pengetahuan tentang metode penanganan nyeri dismenorea yang terjangkau dan tanpa efek samping, seperti terapi penekanan titik akupunktur, yang dikenal sebagai akupresur. Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan siswa dapat memberikan pengetahuan dan melatih remaja lain yang mengalami dismenorea.

2. METODE

Salah satu permasalahan utama yang menonjol dan membutuhkan penanganan atau tindak lanjut adalah peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri pada kasus Dismenorea dan cara penanganannya agar tidak terus mengganggu aktivitas fisik para Remaja. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dan pemaparan mengenai teknik relaksasi melalui penekanan titik akupunktur untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Model yang dikembangkan dalam kegiatan ini terfokus pada peningkatan pengetahuan tentang mengurangi rasa sakit pada dismenorea dan permasalahan yang terjadi serta upaya penyelesaian. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mengenai upaya penanganan dismenorea, dan terjadi perubahan sikap, yang akan berdampak pada perilaku para Remaja. Mereka tidak perlu khawatir dengan perubahan yang terjadi karena hal tersebut bersifat normal dan dapat diatasi secara mandiri.

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dalam usulan pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Penyediaan fasilitas sosialisasi dan tempat demonstrasi secara luring bekerja sama dengan pihak yayasan. Fasilitas tempat dan alat pengerasan jika diperlukan yang akan dibantu oleh beberapa penghuni panti dan pembimbing panti serta pengurus panti sebagai Fasilitator.
- b. Pemberian materi fotocopy sehingga memudahkan peserta dalam mempelajari dan mempratikan di kehidupan sehari-hari dari pesan yang disampaikan.
- c. Ceramah sebagai metode komunikasi searah dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah, pemutaran video dan pelaksanaan praktik satu satu.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dengan topik Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada Titik Akupunktur Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Gremet Surakarta sudah terlaksana dengan baik. Dalam pelaksanaannya dibantu

oleh Pengurus panti dan mahasiswa Kebidanan yg sudah dilatih akupresur sebelumnya.

Masa pubertas merupakan periode perubahan yang signifikan. Pada remaja perempuan, salah satu ciri khas dari tahap ini adalah dimulainya siklus menstruasi, yang dikenal sebagai menarche. Menstruasi pertama sering kali menjadi pengalaman yang penuh tantangan, disertai perasaan campur aduk. Sama halnya dengan perubahan lain yang terjadi selama pubertas, menarche dapat menimbulkan kebingungan. Banyak remaja perempuan yang merasa takut dan cemas menghadapi menstruasi pertama, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya informasi atau kesalahpahaman terkait proses ini (Widyanthi.dkk, 2021; Sartika. Dkk, 2023).

Remaja perempuan yang telah dipersiapkan dengan baik cenderung tidak terlalu bingung saat mengalami menstruasi pertama. Oleh karena itu, tidak ada kekhawatiran jika kekurangan penjelasan yang tepat atau persiapan dapat membuat individu salah mengartikan menstruasi, dipengaruhi oleh pandangan budaya, mitos, atau ketidaktahuan. Hal ini dapat menyebabkan menstruasi secara keliru dianggap sebagai tanda penyakit, luka, atau sesuatu yang memalukan (Sartika. Dkk, 2023).

Pengetahuan merupakan hasil dari persepsi yang terbentuk dalam pikiran manusia melalui penggunaan pancaindera dan diperoleh dari pengalaman individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi wawasan seseorang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, dan informasi yang diterima (Kusmiyati, 2020).

Pendidikan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pemahaman kepada individu atau kelompok guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada Titik (Anggraini & Danianto, 2022)..

Akupunktur Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Gremet Surakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang adanya perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun emosional pada masa haid serta bagaimana mengatasi nyeri dengan cara yang mudah, murah, tanpa efek samping serta bisa dilaksanakan sendiri di rumah masing-masing. Dari hasil pendataan yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut.

Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Audiens Meliputi Umur, nyeri haid, penanganan nyeri dan Kebiasaan Olah Raga

Karakteristik	Kriteria	n	%
Umur			
	15 th	2	6.06 %
	16 th	6	18.19 %
	17 th	2	6.06 %
	18 th	4	12.12 %
	19 th	12	36.36 %
	20 th	7	21,21 %
	Total	33	100 %
Mengalami nyeri Haid			
	Ya	24	72,73 %
	Tidak	9	27,27 %
	Total	33	100 %
Penanganan nyeri Haid, sebelumnya			
	Minum Obat pereda nyeri	5	15,15 %
	Kompres air hangat	8	24,24 %
	Oles minyak angin	11	33,34 %
	Minum jamu	7	21,21 %
	Salon pas	2	6,06 %
	Total	33	100 %
Suka Olah Raga			
	ya	12	36,36 %
	tidak	21	63,64 %
	Tenaga kesehatan	33	100 %

(Sumber data primer diolah tahun 2024)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (36,36%) berusia 19 tahun. Pada fase remaja tengah banyak terjadi perubahan terutama pada psikologi seperti emosi yang kurang stabil dan kurangnya kemampuan dalam pengendalian diri. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, akan bertambah pula pengalaman dan pengetahuannya.

Kematangan perilaku dan pola pikir seseorang dapat disebabkan oleh faktor pertambahan usia. Pertambahan usia akan sejalan dengan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Perubahan usia seseorang dapat memungkinkan terjadinya perubahan baik dari aspek fisik maupun mental, sedangkan kedewasaan merupakan kematangan kepribadian yang berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan (Charu, 2022; Aulya, 2021).

Charu, 2022 dan Aulya, 2021. menyatakan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi timbulnya dismenore, ditunjukkan bahwa perempuan dengan usia 15-25 tahun 0,013 kali lebih berisiko mengalami dismenore primer dari perempuan yang memiliki usia lebih dari

26 tahun. Secara eori, usia termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri menstruasi. Dismenore primer biasa terjadi pada perempuan dengan rentang usia 15-25 tahun, serta frekuensinya dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sesorang semakin tua mengalami menstruasi yang lebih sering, yang menyebabkan serviks uteri melebar, dan mengakibatkan penurunan sekresi prostaglandin. Selain itu, penuaan menyebabkan penurunan fungsi saraf, yang berarti nyeri semakin berkurang (Charu, 2022; Aulya, 2021).

Pada tabel 1 menunjukkan 72,73% responden dengan usia 15-20 tahun mengalami nyeri haid atau dismenore. Menstruasi merupakan fase normal yang terjadi pada anak perempuan yang sehat. Menstruasi merupakan salah satu ciri kedewasaan bagi remaja putri, dimana pada fase ini terjadi perubahan fisik terutama pada organ reproduksi. Perubahan tersebut tidak terjadi secara spontan, akan tetapi dimulai dengan adanya proses pertumbuhan hingga tiba waktunya untuk terjadi menstruasi pertama (menarche) (Larasati, & Alatas, 2020). Keerbatasan informasi mengenai menarche pada anak remaja putri dapat menimbulkan dampak reaksi negatif individual pada saat terjadinya fase tersebut. Dampak yang ditimbulkan dikarenakan remaja putri belum siap menghadapi fase menarche sehingga dapat menimbulkan rasa takut, bingung, minder, panik bahkan merasa tidak normal. Dalam situasi seperti ini diperlukan informasi dan pengetahuan yang cukup mengenai dismenore sehingga dapat menimbulkan sikap yang positif pada saat fase tersebut terjadi (Umboro. dkk, 2022; Widyanthi & Prihatiningsih, 2021).

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden (33,34%) melakukan penanganan nyeri dengan melakukan oles minyak angin dan (24,24%) dengan kompres air hangat. Dari tabel 1 didapatkan data mengenai kebiasaan olah raga responden, bahwa sebagian besar (63,64%) tidak melakukan olah raga rutin.

Kemajuan teknologi terutama pada media elektronik dapat mempengaruhi masyarakat dalam memperoleh informasi terkait dengan inovasi kesehatan masa kini. Sebagai media komunikasi, berbagai macam bentuk media elektronik seperti, handphone, televisi, radio, internet dan lain-lain memiliki dampak yang besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan masyarakat. Dalam menyampaikan informasinya, media elektronik membawa pesan-pesan yang berisi sugesti sehingga dapat mengarahkan opini penerimanya (Umboro. dkk, 2022; Sartika. dkk, 2023).

Pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan informasi baik kepada perorangan maupun kelompok untuk menumbuhkan pemahaman dan kesadaran mengenai perilaku sehat dalam menghadapi mentsruasi terlebih bila terjadi Dismenore pada remaja

putri di Panti Asuhan Aisyiyah Gremet Surakarta untuk mempersiapkan peserta dalam menghadapi Dismenore, tanpa menggunakan obat, mudah, murah serta dapat dilakukan secara mandiri (Umboro. dkk, 2022; Yulendasari. dkk, 2022; Winarni, 2023).

Sosialisasi dan demonstrasi kegiatan berlangsung dengan lancar selama kurang lebih 2 jam, yang meliputi penyampaian materi mengenai menstruasi dan dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan akupresure pada titik akupuntur. Kegiatan pengabdian ini mengikutsertakan 2 mahasiswa sebagai anggota pengabdian merangkap fasilitator dan beberapa mahasiswa kebidanan yang sudah diberikan pelatihan sebelumnya sebagai team pendamping saat pelaksanaan praktek penanganan akupresure Dismenore.



Gambar 1. Prmaparan materi dismenora penanganan dan Upaya penanganan



Gambar 2. Pedampingan praktek disminnora

Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari peserta sosialisasi, Kepala yayasan serta guru pendamping. Komunikasi 2 arah terjalin dengan baik, siswa yang telah mengalami menstruasi dalam menyampaikan keadaannya dimana awalnya malu dan tertutup, hingga kemudian dapat menceritakan keadaannya secara terbuka serta mau menanyakan kepada penyuluh tentang kesulitan yang dialaminya saat menstruasi dan saat terjadi Dismenore. Kegiatan ini juga tak lepas dari bantuan para pengasuh Panti Asuhan dalam kelancaran pelaksanaannya, baik dari fasilitas tempat maupun keikutsertaannya sebagai audiens. Para pengasuh turut serta belajar dalam sosialisasi guna menambah wawasan pribadi serta sebagai tindakan antisipasi apabila di kemudian hari terdapat siswa yang sakit Dismenore dan membutuhkan pertolongan, namun Panti Asuhan belum memiliki fasilitas yang berfokus pada kesehatan reproduksi serta belum adanya kerja sama dengan instansi kesehatan lain untuk menangani permasalahan tersebut.

Pendidikan kesehatan perlu diberikan secara berkelanjutan tidak terbatas pada penanganan Dismenore saja namun juga pada kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Rencana tindak lanjut pada kegiatan pengabdian ini adalah dengan merencanakan

penyuluhan kesehatan terutama pada bidang kesehatan reproduksi agar sasaran tidak hanya menjangkau siswa saja namun diharapkan dapat menjangkau pengurus Panti Asuhan. Hal ini ditujukan agar para siswa di Panti Asuhan yang mayoritas sudah memasuki masa remaja dapat bersiap dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologi masa pubertas dengan baik, serta mampu menangani keluhan Dismenore secara mandiri, mudah, murah dan tidak membutuhkan waktu yang lama (efisien).

4. KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dalam Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada Titik Akupunktur Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Gremet Surakarta, sudah terlaksana dengan baik. Kegiatan berjalan dengan lancar dengan durasi waktu 2 jam (respon positif dari Pengelola panti), komunikasi 2 arah terjalin dengan baik, antusias dari peserta kegiatan yang telah mengalami menstruasi meski pada awalnya malu dan tertutup, kemudian mampu dalam menyampaikan keadaannya secara terbuka serta dapat menyampaikan pertanyaan dengan baik.

Perlu diadakannya Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan sehubungan belum adanya kerja sama atau MOU dengan institusi kesehatan dalam rencana tindak lanjut untuk memberikan penyuluhan kesehatan, terutama pada tindakan penanganan alternatif untuk mengatasi Nyeri Haid selain obat-obatan farmakologi.

PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi berjalannya program ini. Terima kasih kepada seluruh anggota tim dan rekan yang telah bekerja keras dalam menyukseskan program ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Terima kasih juga kepada Bapak Ibu Pengurus Panti Asuhan Yatim 'Aisyiyah yang telah membantu berjalannya acara, serta ikut berpartisipasi pada pelaksanaan sosialisasi program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang menyebabkan dismenore pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1700–1701.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i219>

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan usia menarche dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi di Jakarta tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Charu, S., Amita, R., Sujoy, R., & Thomas, G. A. (2022). Menstrual characteristics and prevalence and effect of dysmenorrhea on quality of life of medical students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(4), 276–294.
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi: Modul kesehatan reproduksi remaja*. UPT UNDIP Press.
- Jamal, F., Andika, D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan modalitas tatalaksana nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 66–73. <https://jknamed.com/jknamed/article/view/211/141>
- Junizar, Sulianingsih, & Widya. (2019). *Pengobatan dismenore secara akupuntur*. Jakarta: KSMF Akupuntur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangun Kusumo.
- Karlinda, B., Oswati, H., & Erwin. (2022). Gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan coping remaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kusmiyati. (2020). Nyeri haid, penyebab, dan penanggulangannya. *Jurnal Pijar MIPA*, 6(1), 18–23. ISSN 1907-1744.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2020). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal XYZ*, 5(2).
- Sartika, A., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Manajemen kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 30–35.
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, informasi, dan edukasi penggunaan obat antinyeri pada manajemen penanganan nyeri dismenore remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Winarni, Soraya Dewi, A., Widarti, R., & Triyani, Y. (2023). Efektifitas massage aromaterapi dalam menurunkan nyeri dysmenorrhea pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 208–220.
- Wulandari, W. T., & Wulandari, R. (2023). Penerapan abdominal stretching exercise sebagai upaya penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Desa Mudal Boyolali. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendekia*, 1(2), 149–158. <https://journal-mandiracendekia.com/jip-mc>
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *Journal of Public Health Concerns*, 2(1), 10–17. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173>