



Efektivitas Pemberian Terapi Akupuntur dalam Mengatasi Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan

Ida Ayu Suptika Strisanti¹, Ida Ayu Anom Rastiti¹, Ni Wayan Kesari Dharmapatni²

¹ Sarjana Terapan Akupuntur dan Pengobatan Herbal, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali, Indonesia.

² Sarjana Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali, Indonesia.

Email: suptika.dayu@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received date: 28-09-2022

Revised date: 03-11-2022

Accepted date: 09-11-2022

Keywords: Acupuncture; menstrual pain; nursing; student

ABSTRACT/ABSTRAK

Background: Menstrual pain or dysmenorrhea is characterized by pain in the uterus or lower abdomen during menstruation. Acupuncture, as a complementary and alternative medicine method, has been widely used to treat various health problems related to gynecological problems. This study aimed to determine the effectiveness of acupuncture therapy in reducing menstrual pain scale. **Method:** This study used One group pre-post-test research design. The research sample was 20 nursing students at ITEKES Bali level II. The data were collected using an observation sheet with a Comparative Pain Scale containing a pain scale of 0-10. **Results:** In the pretest, there were two responses (10%) with menstrual pain on a scale of 7, 3 respondents (13%) on a scale of 5, and 1 respondent (5%) on a scale of 6 and 2 respondents (10%) with a pain scale of 2. After the intervention in the form of acupuncture, the results obtained were seven respondents (35%) with a pain scale of 0, 10 respondents (50%) with a pain scale of 1, and 2 respondents (10%) with a pain scale of 3. The results of the Wilcoxon test showed an Md value = 3.50 in the pre-intervention decreased significantly to Md=1.00 at the post-intervention with p value 0.012 with r= 0.60 and Z= 3.975. **Conclusion:** This study shows that acupuncture effectively reduces the pain scale in female students who experience menstrual pain.

Kata Kunci: Akupunktur; keperawatan; mahasiswa; nyeri haid.

Latar Belakang: Nyeri haid atau *dysmenorrhea* ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah ketika menstruasi. Akupunktur sebagai salah satu metode pengobatan *Complementary dan Alternative Medicine* sudah banyak dipergunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan masalah ginekologi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi akupunktur dalam menurunkan skala nyeri haid.

Metode: Desain penelitian *one group pre-post test*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang mahasiswi Keperawatan tingkat II ITEKES Bali. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan *Comparative Pain Scale* yang berisikan skala nyeri 0-10. **Hasil:** Pada pretest didapatkan 2 responden (10%) dengan nyeri haid skala 7, 3 responden (13%) dengan skala 5, dan 1 responden (5%) dengan skala 6 dan 2 responden (10%) dengan skala nyeri 2. Setelah diberikan intervensi berupa akupunktur didapatkan hasil 7 responden (35%) dengan skala nyeri 0, 10 responden (50%) dengan skala nyeri 1, 2 responden (10%) dengan skala nyeri 3. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Md=3.50$ pada pre intervensi mengalami penurunan secara signifikan menjadi $Md=1.00$ pada post intervensi dengan *p value* 0.012 dengan $r= 0.60$ dan $Z= 3.975$.

Kesimpulan: Hal ini menunjukkan bahwa akupunktur efektif untuk menurunkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami nyeri haid.

Copyright©2022 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Ida Ayu Suptika Strisanti

Sarjana Terapan Akupunktur dan Pengobatan Herbal, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali

Email: suptika.dayu@gmail.com

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seorang wanita ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah ketika mengalami menstruasi. Kondisi ini umumnya dapat dibedakan menjadi nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer merupakan kondisi nyeri haid tanpa adanya penyakit penyerta lainnya atau kondisi patologis, sedangkan nyeri haid sekunder merupakan kondisi nyeri haid disertai dengan adanya kondisi patologis atau penyakit penyerta lainnya. Terdapat sekitar 40-70% wanita pada usia reproduktif pernah mengalami kondisi nyeri haid ini disertai dengan masalah psikologis, lingkungan dan stress (Kulkarni & Deb, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan 64.25% wanita mengalami nyeri haid dalam siklus kehidupannya dan sebanyak 54.89% dari data tersebut terindikasi mengalami nyeri haid primer serta 9.36% lainnya mengalami nyeri haid sekunder. Terdapat pula data yang menunjukkan bahwa sekitar 10% penderita nyeri haid yang masih tergolong remaja tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari termasuk proses pembelajaran (Latifah et al., 2020). Tentunya ini menunjukkan bahwa kondisi nyeri haid ini tidak dapat dipandang sebelah mata karena dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari termasuk proses pembelajaran.

French (2005), melaporkan dalam studinya bahwa nyeri haid merupakan salah satu penyebab utama remaja putri di Amerika tidak mampu mengikuti proses pembelajaran. Data lainnya yang didapatkan pada studi ini juga menunjukkan bahwa di Swedia terdapat sebanyak 90% wanita melaporkan mengalami nyeri haid dimana 90% dari data tersebut memiliki usia berkisar 19 tahun sampai dengan 24 tahun (Ridwan & Herlina, 2015). Berdasarkan beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid primer berkisar antara usia 16-24 tahun atau 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama (Ridwan & Herlina, 2015).

Pada nyeri haid yang berat, seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan pada saat haid untuk beristirahat dengan tidak mengikuti proses pembelajaran ataupun harus meninggalkan tempat kerjanya (Sukini et al., 2011). Tentunya hal ini mengindikasikan bahwa nyeri haid bukanlah hal yang sepele dan membutuhkan penanganan baik medis maupun non-medis. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti anti nyeri atau analgesik, menggunakan kompres hangat, makan bergizi, menjalani hipnoterapi, akupuntur ataupun akupresur (Sukini et al., 2011).

Akupuntur sebagai salah satu metode pengobatan *complementary* dan *alternative medicine* sudah sangat banyak dipergunakan

untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan nyeri haid ataupun permasalahan gynecologis lainnya (Shetty et al., 2018). Saat ini pemerintah sudah mulai melirik pengobatan non konvensional salah satunya adalah akupuntur untuk mengatasi beragam masalah kesehatan (Ariyanti et al., 2020).

Akupuntur merupakan salah satu metode pengobatan yang menjanjikan dan minim efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid sehingga penggunaan obat-obatan dapat diminimalisir. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa terapi akupuntur kepada mahasiswi tingkat II ITEKES Bali yang mengalami nyeri haid.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terapi akupuntur dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan dan sejauh apa penurunan skala nyerinya, dengan harapan terapi ini dapat membantu mengurangi nyeri haid primer sehingga kegiatan sehari-hari tetap dapat dilakukan. Selain itu dengan pemberian terapi akupuntur ini diharapkan generasi muda khususnya remaja akan lebih terbuka untuk mencoba dan memilih terapi akupuntur sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental Study One Group Pre-test and Post-test*. Mahasiswi yang bersedia menjadi

responden telah menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk menjadi responden. Dalam penelitian ini sebanyak 20 orang mahasiswi Keperawatan tingkat II ITEKES Bali bersedia menjadi responden penelitian.

Penelitian dilaksanakan di laboratorium Keperawatan ITEKES Bali pada bulan Juni sampai dengan bulan Agustus 2022. Akupunturis yang memberikan terapi akupuntur merupakan akupunturis dengan pendidikan Magister akupuntur yang sudah memiliki STR akupuntur dan juga merupakan dosen ITEKES Bali.

Intervensi diberikan saat responden sedang mengalami nyeri haid. Lembar observasi dipergunakan dalam penelitian ini sebagai instrumen untuk pengumpulan data yang terdiri dari data demography, data terkait menstruasi serta pengkajian skala nyeri yang menggunakan *Comperative Pain Scale* yang terdiri dari 0-10 skala nyeri sebagai acuan untuk menentukan nyeri yang dirasakan oleh responden. Pengkajian skala nyeri akan diberikan sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*).

Data diolah menggunakan program SPSS 20. Data demography responden diolah menggunakan *descriptive analysis* sedangkan untuk membandingkan skala nyeri *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini telah lulus uji etik pada komisi etik penelitian ITEKES Bali.

HASIL

Pada penelitian ini data demographi atau karakteristik responden dibedakan menjadi data demographi umum yang terdiri dari usia dan data demografi spesifik yang terdiri dari data menstruasi responden.

Tabel 1. Data Demographi Responden (n = 20)

Data Demografi	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
19 tahun	3	15.0
20 tahun	16	80.0
21 tahun	1	5.0

Tabel 1 menunjukkan responden memiliki rentang usia 19-21 tahun. Sebanyak 3 (15%) responden memiliki usia 19 tahun, 16 (80%) berusia 20 tahun dan 1 (5%) 21 tahun.

Tabel 2 menunjukkan data menstruasi responden dimana terdapat 18 (90%) responden menyatakan mulai mengalami menstruasi pertama kali pada usia 11-13 tahun dan 2 (10%) pada rentang usia 14-15 tahun. Terkait dengan siklus menstruasi sebanyak 12 (60%) responden menyatakan mengalami secara teratur setiap bulan dan 8 (40%) tidak teratur.

Selain usia menstruasi pertama dan siklus menstruasi, penelitian ini juga mengkaji mengenai lama menstruasi dan kapan timbulnya nyeri haid. Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini, 15 (75%) responden menyatakan menstruasinya berlangsung lebih dari 5 hari, 3 (15%) 4 hari dan 2 (10%) 5 hari.

Tabel 2. Data Menstruasi Responden (n = 20)

Data Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
Usia menstruasi pertama:		
11-13 tahun	18	90.0
14-15 tahun	2	10.0
Siklus menstruasi:		
Teratur	8	40.0
Tidak teratur	12	60.0
Lama menstruasi:		
4 hari	3	15.0
5 hari	2	10.0
>5 hari	15	75.0
Nyeri haid dirasakan:		
Sebelum haid	3	15.0
Hari pertama	11	55.0
Hari kedua	1	5.0
Hari 1 s.d 2	4	20.0
Hari 1 s.d selesai haid	1	5.0
Apakah nyeri haid mengganggu aktifitas belajar anda?		
Ya	15	75.0
Tidak	5	25.0

Untuk timbulnya nyeri haid, terdapat 11 (55%) responden mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi, 4 (20%) pada hari pertama dan kedua, 3 (15%) sebelum menstruasi, 1 (5%) pada hari kedua dan 1 (5%) menyatakan merasakan nyeri haid mulai dari hari pertama hingga hari terakhir menstruasi. Pada hasil penelitian diatas juga menunjukkan bahwa sebanyak 15 (75.5%) responden menyatakan aktifitasnya

terganggu karena nyeri haid dan 5 (25%) menyatakan tidak terganggu.

Tabel 3. Skala Nyeri Pre dan Post Intervensi (n=20)

Skala Nyeri	Pre intervensi		Post intervensi	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
0	0	0	7	35.0
1	0	0	10	50.0
2	2	10.0	2	10.0
3	8	40.0	1	5.0
4	4	20.0	0	0
5	3	15.0	0	0
6	1	5.0	0	0
7	2	10.0	0	0

Tabel 4. Rentang Skala Nyeri Pre dan post Intervensi (n=20)

Rentang Skala Nyeri	Pre Akupuntur		Post Akupuntur	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Tidak nyeri:	0	0	7	35.0
0	0	0	7	35.0
Ringan: 1-3	10	50.0	13	65.0
Sedang: 4-6	8	40.0	0	0
Berat: 7-10	2	10.0	0	0

Berdasarkan data pada tabel 3, penelitian ini memperoleh hasil dimana responden menyatakan merasakan skala nyeri paling banyak pre intervensi adalah skala nyeri 3 (40%). Tabel 3 juga menunjukkan terdapat 2 (10.%) responden yang merasakan nyeri haid dengan skala 7, 3 (13%) skala 5, 1 (5%) responden merasakan nyeri skala 6 dan 2 orang (10%) merasakan skala nyeri 2.

Setelah diberikan intervensi berupa akupuntur terjadi penurunan pada skala nyeri responden dimana terdapat 7 (35%) responden tidak merasakan nyeri atau nyeri haidnya hilang, 10 (50%) menyatakan nyeri haid turun menjadi skala 1, 2 orang (10%) menyatakan skala nyeri 2 dan 1 (5%) menyatakan skala nyeri 3. Dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh juga menunjukkan terdapat 10 (50%) responden termasuk merasakan nyeri skala ringan, 8 (40%) merasakan nyeri skala sedang dan 2 (10%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat sebelum intervensi akupuntur diberikan. Terdapat penurunan rentang skala nyeri yang dirasakan oleh responden setelah mendapatkan akupuntur dimana sebanyak 7 (35%) responden sudah tidak merasakan nyeri haid dan 13 (65%) menjadi nyeri haid dengan katagori ringan.

Tabel 5. Hasil Analisa Komparatif Penurunan Skala Nyeri Pre dan Post Akupuntur (n=20)

Skala Nyeri	Pre intervensi	Post intervensi	<i>p-value</i>
	<i>Md (Q1, Q3)</i>	<i>Md (Q1, Q3)</i>	
	3.50 (3.00, 5.00)	1.00 (0.00, 1.00)	0.012

Tabel 5 menunjukkan hasil analisa komparatif skala nyeri pre dan post pemberian intervensi akupuntur. Sebelum pemberian terapi akupuntur atau pre intervensi menunjukkan skala nyeri responden *Md*=3.50 kemudian menurun secara

signifikan menjadi $Md=1.00$ dengan p value 0.012 dengan $r= 0.60$ dan $Z= 3.975$.

PEMBAHASAN

Nyeri haid digambarkan sebagai rasa nyeri atau sakit dibagian perut bagian bawah dan dirasakan saat sebelum maupun saat berlangsungnya menstruasi (Karim, 2020). Pada penelitian ini terdapat 20 orang mahasiswi yang setuju untuk menjadi responden penelitian dengan kondisi sedang mengalami nyeri haid. Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 19 sampai dengan 21 tahun. Hal serupa yang mendukung hasil penelitian ini juga dikemukakan oleh Ridwan & Herlina (2015), yang menyatakan bahwa berdasarkan beberapa studi epidemiologi rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid primer berkisar antara usia 16-24 tahun atau 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama.

Meskipun tidak dianggap sebagai sebuah gangguan yang dapat mengancam nyawa, nyeri haid dapat memengaruhi kualitas hidup, aktifitas dan hubungan social bagi wanita yang sedang mengalaminya (Karim, 2020). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian ini dimana sebanyak 15 (75%) responden menyatakan aktifitas belajarnya terganggu oleh nyeri haid. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Susanti (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa nyeri haid berat yang dialami oleh remaja putri secara signifikan dapat menyebabkan

perurunan aktifitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan terkait dengan nyeri haid perlu mendapatkan perhatian dan tidak bisa dipandang sebelah mata karena dapat memengaruhi aktifitas individu dalam menjalani kesehariannya termasuk belajar.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini juga menunjukkan terdapat sebanyak 12 (60%) responden menyatakan haidnya tidak teratur dan mengalami nyeri haid ketika menstruasi. Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa seorang wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami nyeri haid (Larasati & Alatas, 2016). Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur diantaranya adalah gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya index masa tubuh (IMT), dan tingkat stress (Islamy & Farida, 2019). Pada penelitian ini faktor yang memengaruhi kemungkinan memengaruhi siklus menstruasi tidak dikaji lebih mendalam.

Pada data yang telah ditampilkan pada tabel 3 responden menyatakan merasakan skala nyeri paling banyak pre intervensi adalah skala nyeri 3 (40%). Tabel 3 juga menunjukkan terdapat 2 (10%) responden yang merasakan nyeri haid dengan skala 7, 3 (13%) skala 5, 1 (5%) responden merasakan nyeri skala 6 dan 2

orang (10%) merasakan skala nyeri 2. Berdasarkan data yang diperoleh dan ditampilkan pada tabel 4 juga menunjukkan terdapat 10 (50%) responden merasakan nyeri dengan katagori skala ringan, 8 (40%) merasakan nyeri skala sedang dan 2 (10%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat sebelum intervensi akupuntur diberikan. Secara umum kondisi nyeri haid ini dapat terjadi akibat meningkatnya pengeluaran atau sekresi dan prostaglandin.

Prostaglandin sendiri dapat mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kontraksi myometrium yang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada area rahim dan iskemia atau kekurangan pasokan darah pada jaringan tertentu akibat adanya gangguan pada pembuluh darah. Ketika seorang wanita mengalami menstruasi, sel-sel pada endometrium melepaskan secret berupa prostaglandin. Seorang wanita dengan kadar prostaglandin yang lebih tinggi akan mengalami nyeri haid yang lebih hebat apabila dibandingkan dengan wanita yang memiliki kadar prostaglandin normal (Karim, 2020). Secara sederhana, nyeri haid dapat terjadi oleh karena adanya kontraksi pada uterus dan otot uterus yang disebabkan oleh hormon prostaglandin. Apabila kontraksi terjadi secara kuat dan terus menerus maka suplay oksigen ke uterus akan mengalami penurunan dan menyebabkan nyeri (Novitasari et al., 2020).

Dalam menanggulangi nyeri haid, terdapat beberapa penanganan yang dapat

dilakukan baik dengan menggunakan terapi medis atau non medis. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti anti nyeri atau analgesik, menggunakan kompres hangat, olah raga teratur, makan bergizi, menjalani hipnoterapi, akupuntur ataupun akupresur (Sukini et al., 2011). Pada penggunaan obat anti nyeri, tentunya penggunaan anti nyeri tidak dianjurkan untuk digunakan secara berkesinambungan. Penggunaan obat anti nyeri yang berkesinambungan dan terus menerus tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Woo et al. (2018), menunjukkan bahwa penggunaan obat-obatan anti nyeri dilaporkan dapat menimbulkan efek samping berupa rasa mual, dyspepsia, dan juga sakit kepala, sehingga akupuntur bisa dijadikan sebagai opsi pengobatan untuk mengatasi masalah nyeri haid ini.

Pada penelitian ini, terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri dan katagori nyeri haid responden setelah pemberian akupuntur. Sebelum intervensi diberikan terdapat 2 (10.%) responden yang merasakan nyeri haid dengan skala 7, 3 (13%) skala 5, 1 (5%) responden merasakan nyeri skala 6 dan 2 orang (10%) merasakan skala nyeri 2. Setelah diberikan intervensi berupa akupuntur terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri pada responden dimana terdapat 7 (35%) responden tidak merasakan nyeri atau nyeri haidnya hilang, 10 (50%)

menyatakan nyeri haid turun menjadi skala 1, 2 orang (10%) menyatakan skala nyeri 2 dan 1 (5%) menyatakan skala nyeri 3. Signifikansi penurunan skala nyeri ini dibuktikan uji Wilcoxon yang menunjukkan terjadinya penurunan dari $Md=3.50$ pre akupuntur kemudian menurun secara signifikan menjadi $Md=1.00$ post akupuntur dengan p value 0.012 dengan $r= 0.60$ dan $Z= 3.975$. hal ini menunjukkan bahwa akupuntur efektif untuk menurunkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami nyeri haid.

Penelitian ini juga menunjukkan terdapat penurunan pada katagori skala nyeri responden dimana saat pre akupuntur terdapat 10 (50%) responden termasuk merasakan nyeri skala ringan, 8 (40%) merasakan nyeri skala sedang dan 2 (10%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat. Setelah diberikan akupuntur terdapat penurunan rentang skala nyeri yang dirasakan oleh responden dimana sebanyak 7 (35%) responden sudah tidak merasakan nyeri haid dan 13 (65%) menjadi nyeri haid dengan katagori ringan. Akupuntur sebagai salah satu metode pengobatan *complementary* dan *alternative medicine* sudah sangat banyak dipergunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan nyeri haid ataupun permasalahan gynekologis lainnya (Shetty et al., 2018).

Akupuntur merupakan salah satu metode pengobatan yang menjanjikan dan minim efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid sehingga penggunaan

obat-obatan dapat diminimalisir. Dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja bahwa akupuntur dapat dijadikan sebagai salah satu metode pengobatan untuk mengatasi nyeri haid selain obat-obatan. Akupuntur juga dapat dipergunakan sebagai penanggulangan masalah kesehatan pada remaja khususnya yang mengalami nyeri haid agar tetap bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari termasuk proses pembelajaran secara normal meskipun sedang mengalami haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan akupuntur dapat dijadikan sebagai salah satu metode pengobatan yang menjanjikan dan minim efek samping serta efektif dalam menurunkan skala nyeri pada mahasiswi Keperawatan tingkat II ITEKES Bali yang mengalami nyeri haid. Hal ini dibuktikan dengan adanya signifikansi penurunan skala nyeri dengan p value <0.05 . Meskipun efektivitas akupuntur telah dapat dibuktikan pada penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini masih cenderung kecil sehingga dibutuhkan lebih banyak responden untuk lebih memvalidasi keefektifan akupuntur dalam mengatasi nyeri haid kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Pelayun, C. I. M. (2020). Kepercayaan Masyarakat terhadap Pengobatan Komplementer

- Akupuntur di Praktik Perawat Mandiri Latu Husada. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 107–116.
- Aziato, L., Dedey, F. (2014). Dysmenorrhea Management and Coping Among Students in Ghana: A Qualitative Exploration. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 10.1016/j.jpag.2014.07.002
- Cheung, K.Y. (2017). *The Cultural Fabric of Chinese Medicine*. China: The Commercial Press
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 71(2), 285–291. <https://www.aafp.org/dam/brand/aafp/pubs/afp/issues/2005/0115/p285.pdf>
- Islamy, A., & Farida. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Tingkat III*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H.M. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*. 43(2): 101-108 <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Karim, H. (2020). Penyebab, Gejala, dan Penanganan Dysmenorrhea pada Menarche.
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H., Itani, R. (2021). Prevalence, Risk Factors, and Management Practices of Primary Dysmenorrhea among Young Female. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Kulkarni, A., & Deb, S. (2019). Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 29(10), 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.06.002>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Latifah, U., Prastwi, R. S., & Andari, I. D. (2020). Reducing Dysmenorrhea Using Accupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10(1). <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/5294/0>
- Novitasari, E., Soemanto, R. B., & Prasetya, H. (2020). Effect of Acupuncture Therapy on Pain Reduction in Dysmenorrhea Patients: A Meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 05(06), 705–714.
- Omidvar, S., Bakouei, F., Amiri, F.N., Begum, K. (2016). Primary Dismenorrhea and Menstrual Symptoms in Indian Female Students: Prevalence, Impact and Management. *Global Journal of Health Science*. 8 (8), 10.5539/gjhs.v8n8p135
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56.
- Smith, C.A., Crowther., Petrucco, O., Beilby, J., Dent, H. (2011). Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 10.1093/ecam/nep239
- Shaviv, H., Rosen, D.J., Ezra, Y. (2018). Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial Evaluating a Novel Treatment Approach. *Journal of Scientific & Technical Research*.

10.26717/BJSTR.2018.02.000706

- Shetty, G. B., Shetty, B., & Mooventhan, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(4), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.04.001>
- Sukini, T., Lestari, T. W., & Mundarti. (2011). Akupresur dan Pengurangan Nyeri Haid (dismenore primer). <https://media.neliti.com/media/publications/139667-ID-none.pdf>
- Udayar, S.E., Jeergiyal, D.P., Kruthika, K. (2022). Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea and its Impact on Quality of Life among Tribal Adolescent Girls in India. *Unnes Journal of Public Health*. 11 (1). <https://doi.org/10.15294/ujph.v11i1.45965>
- Woo, H. L., Ji, H. R., Pak, Y. K., Lee, H., Heo, S. J., Lee, J. M., & Park, K. S. (2018). The Efficacy and Safety of Acupuncture in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Medicine*, 97(23). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000011007>
- Xu, Y., Zhao, W., Li, T., Bu, H., Zhao, Z., Zhao, Ye., Song, S. (2017). Effects of Acupoint-stimulation for the Treatment of Primary Dysmenorrhoea Compared with NSAIDs: A Systematic Review and Meta-analysis of 19 RCTs. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 10.1186/s12906-017-1924-8