



**PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PEREMPUAN SEBELUM
DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENANGANAN
DISMENORE MENGGUNAKAN AKUPRESUR DI MTs NU UNGARAN**

ARTIKEL

Oleh :

RUSWITA MILIANA

NIM. 152191056

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Artikel Berjudul

**PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PEREMPUAN SEBELUM
DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENANGANAN
DISMENORE MENGGUNAKAN AKUPRESUR DI MTs NU UNGARAN**

Oleh

Ruswita Miliana
NIM. 152191056

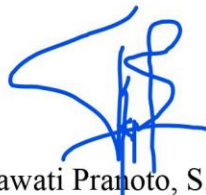


PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi, Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 12 Februari 2021

Pembimbing



Heni Hirawati Pranoto, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0602108101

**PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PEREMPUAN SEBELUM
DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENANGANAN
DISMENORE MENGGUNAKAN AKUPRESUR DI MTs NU UNGARAN**

Ruswita Miliana, Heni Hirawati Pranoto

Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

ruswitamiliana@gmail.com

hirawati25@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri saat menstruasi di daerah uterus yang dirasakan di bagian perut bawah yang terjadi selama menstruasi yang berdampak pada terganggunya aktivitas akademik maupun sehari-hari. Sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid mengobati nyeri tersebut dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter, padahal hal ini dapat mempengaruhi kesehatan. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore. Pendidikan kesehatan adalah upaya pembelajaran kepada masyarakat agar mau melakukan tindakan memelihara dan meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenore menggunakan akupresur

Metode: Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian ini berjumlah 17 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan penelitian ini menggunakan uji analisis dilakukan dengan *paired t-test*.

Hasil: Rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu 6,18 dan rata-rata pengetahuan responden setelah dilakukan pendidikan kesehatan adalah 11,88

Simpulan: Ada perbedaan pengetahuan responden sesudah diberikan intervensi dengan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05). Pendidikan kesehatan melalui whatsapp efektif meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, WhatsApp, Pengetahuan, Dismenore, Akupresur

ABSTRACT

Background: Dismenorrhea is a pain during menstruation in the uterine area that is felt in the lower abdomen that occurs during menstruation that affects the disruption of academic and daily activities. Most women who experience menstrual pain treat the pain with over-the-top medications without a doctor's prescription, when in fact this can affect health. The factor that influences this is the lack of adolescent knowledge about the handling of dismenorrhea. Health education is an effort to learn to the community to take action to maintain and improve health. The purpose of this study was to find out the difference in knowledge before and after being given a health education about the handling of dismenorrhea using acupressure

Method: This study used quasi experiments with one group pretest posttest design. The sample of this study amounted to 17 respondents who were determined using purposive sampling techniques. This research instrument uses questionnaires and this research uses analysis test done by paired t-test.

Result: The average knowledge of respondents before health education is 6.18 and the average knowledge of respondents after health education is 11.88

Conclusion: There is a difference in respondents' knowledge after intervention with a p-value of 0.000 (<0.05). Health education through whatsapp effectively improves youth control.

Keywords: Health Education, WhatsApp, Knowledge, Dismenorrhea, Acupressure

PENDAHULUAN

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore (Setyowati, 2018). Nyeri menstruasi berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kegiatan akademik remaja karena bersifat mengganggu yang disebabkan oleh nyeri tersebut (Pramardika & Fitriana, 2019).

Penelitian yang dilakukan Saguni (2013) pada siswi yang merasakan dismenore mengalami gangguan pada kegiatan pembelajaran dikarenakan rasa nyeri yang dialaminya. Saat siswi nyeri haid, mereka akan meminta dispensasi untuk istirahat di UKS atau izin untuk pulang. Berdasarkan hasil penelitian Novia & Puspitasari (2008) sebagian besar wanita 30-70% yang mengalami nyeri haid akan mengobatinya dengan cara membeli obat pereda nyeri yang dijual bebas tanpa resep dokter. Hal tersebut dapat menimbulkan resiko, penggunaan obat analgesic berilang tanpa resep dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan karena analgesic relative bersifat asam.

Penanganan dismenor tidak hanya berupa farmakologi saja, tetapi ada juga dalam bentuk non farmakologi atau komplementer. Pada penelitian Yati (2015) menyatakan bahwa Adanya pengaruh pelaksanaan akupresur antara nyeri sebelum dan nyeri sesudah, dengan nilai signifikansi 0.000, dan beda rata-rata sebelum dan sesudah 0,645. Akupresur dapat mengurangi nyeri dengan cara meningkatkan hormon endorphin (Aprillia, 2010).

Upaya untuk menurunkan kejadian dismenore tentunya harus disertai dengan pengetahuan yang cukup pada remaja. Pengetahuan didapatkan sesudah seseorang mendeteksi objek tersentu. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan yang cukup pada remaja agar dapat melakukan panganan yang benar saat mengalami dismenore. Pengetahuan mengenai dismenore dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan (Gandi & Darmapatni, 2018)

Menurut Notoatmodjo (dalam Novitasari, 2012) pendidikan kesehatan adalah suatu upaya pengajaran kepada masyarakat agar mereka mau melakukan

pemeliharaan (mengatasi masalah) serta ikut serta dalam meningkatkan kesehatan. Pendidikan kesehatan ini didasarkan oleh pengetahuan dan proses pembelajaran yang diharapkan dapat membawa perubahan berupa pemeliharaan kesehatan dan juga peningkatan kesehatan di masyarakat. Dalam proses pendidikan kesehatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan dari berbagai media. Media promosi kesehatan ini membantu agar pesan yang disampaikan itu mudah di pahami oleh sasaran dengan tepat dan jelas.

Penyampaian informasi bisa menggunakan media seperti, media social, media elektronik, majalah, film, tv, surat kabar, dan radio. Media social terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Selain itu, penggunaan media sosial lebih tepat dilakukan dalam situasi pandemic covid-19.

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan menggunakan media social WhatsApp (WA). Menurut Jayani (2019) data dari survei Hootsuite Januari 2019, sebanyak 83% atau 124 juta orang di Indonesia adalah pengguna WhatsApp. Berdasarkan hasil penelitian (Paratama dan Kartikawati, 2017) menunjukkan bahwa penggunaan metode Group Investigation (GI) melalui WA Messenger sebagai pembelajaran online berdampak positif dalam meningkatkan hasil belajar.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja di MTs NU Ungaran, seluruh siswa menggunakan media social WhatsApp sebagai media komunikasi dan pembelajaran. WhatsApp digunakan sebagai media untuk membagikan materi pembelajaran daring, ulangan, foto dan video. Dari 10 remaja tersebut, 8 mengalami dismenore dan tidak melakukan penanganan untuk mengurangi nyeri menstruasi dan. Hal ini dikarenakan mereka tidak mengetahui penanganan dismenore. 1 orang diantaranya pernah membaca penanganan nyeri menstruasi menggunakan teknik akupresur melalui google. Sebelumnya MTs NU Ungaran belum pernah ada yang melakukan penyuluhan di tempat tersebut.

Dari penjelasan latar belakang, penulis terdorong untuk melakukan penelitian Perbedaan Pengetahuan Remaja Perempuan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Tentang Penanganan Dismenore Menggunakan Akupresur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: sampel bersekolah di MTs NU Ungaran, sampel tinggal di Pondok Pesantren NU, dan siswi yang mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini menggunakan media social whatsapp group dan instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan *paired t- test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Nyeri Menstruasi Menggunakan Akupresur

Variable Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan		Mean	Standar Deviasi
	Minimum	Maksimum		
Pengetahuan sebelum (<i>Pre Test</i>)	3	10	6,18	2,099

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa nilai minimum pengetahuan responden adalah 3 dan nilai maksimumnya 10 dengan standar deviasi 2,099. Nilai rata- rata responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 6,18.

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan intervensi adalah pengetahuan dengan kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapat khususnya tentang penanganan dismenorea itu sendiri. Informasi yang diperoleh dari responden dan guru BK bahwa di MTs NU Ungaran belum pernah dilakukan sosialisasi tentang penanganan dismenore menggunakan akupresur baik melalui penyuluhan, pembelajaran maupun media penyampaian informasi lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang dilakukan Nafiroh (2013), dalam penelitiannya pada remaja putri di MTS NU Mranggen

Kabupaten Demak menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore adalah kurang sebanyak 36 orang (78,3%). Hal ini disebabkan karena responden belum mendapatkan informasi dan pendidikan tentang dismenore di sekolah.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Gandi, dkk (2018) yang menyatakan bahwa nilai rata-rata responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenorea adalah 61,01 dengan maksimum yang diperoleh responden yaitu 80 dan nilai minimumnya adalah 20. Dikatakan bahwa beberapa nilai responden dibawah rata- rata.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperkenalkan upaya penanganan dismenorea menggunakan akupresur adalah dengan penyampaian informasi, penyampaian informasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi suatu proses belajar sehingga sasaran dan materi yang disampaikan harus sesuai dengan informasi yang ingin diberikan. Pemberian informasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang penanganan dismenorea menggunakan nyeri menstruasi.

Faktor – faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan adalah materi yang diberikan, media pendidikan serta sasaran yang diseluruh materi yang disampaikan cukup menarik dilihat dari antusias responden (Maulana, 2011). Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini yaitu melalui media sosial WhatsApp dengan mengirimkan Video edukasi dengan durasi waktu video 10 menit.

Beberapa hal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikannya dan informasi. Keduanya adalah faktor internal yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Tidak dipungkiri semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya semakin banyak. Sedangkan informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka

pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Riyanto, 2013).

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Penanganan Nyeri Menstruasi Menggunakan Akupresur

Variable Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan		Mean	Standar Deviasi
	Minimum	Maksimum		
Pengetahuan sesudah (<i>Post Test</i>)	9	14	11,88	1,536

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa nilai minimum pengetahuan responden adalah 9 dan nilai maksimumnya 14 dengan standar deviasi 1,536. Nilai rata-rata responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 11,88. Berdasarkan hasil analisis tersebut menyatakan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Husna, dkk (2018) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 66,7%. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswi dalam kategori baik sebanyak 56,7%.

Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian Putri, dkk (2020) dengan hasil *pre test* pada remaja 44% mendapatkan nilai A dan 56% mendapat nilai B. Hasil evaluasi *post test* 81% mendapatkan nilai A dan 19% mendapatkan nilai B. hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Responden yang masih memiliki nilai dibawah rata-rata dikarenakan beberapa factor, seperti malu untuk bertanya saat pendidikan kesehatan berlangsung yang menyebabkan tidak dapat menjawab soal *posttest* dengan maksimal atau dapat disebabkan oleh factor internal.

Tabel 4.3 Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di MTs NU Ungaran

Variabel	Kelompok	N	Mean	Mean difference	t	p-value
Pengetahuan	Pre	17	6.18	-5.765	-9.104	0.000
	Post	17	11.94			

Menurut hasil analisis statistika yang *pada* tabel 4.3, dapat diketahui bahwa pengetahuan 17 responden sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai *mean* sebesar 6,18, sedangkan pengetahuan 17 responden setelah diberikan perlakuan memiliki nilai *mean* sebesar 11,94. Dapat diketahui bahwa pengetahuan 17 responden sebelum diberikan perlakuan memiliki selisih nilai *mean* sebesar -5,765. Berdasarkan uji *paired t-test*, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan pada responden sesudah diberikan intervensi. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian Heni HP (2018), bahwa pemberian pendidikan kesehatan efektif meningkatkan retensi pengetahuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2015) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan intervensi adalah baik (71,6%).

Menurut Notoatmodjo (2012) Pengetahuan merupakan proses belajar dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu untuk dapat menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan maka, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, serta juga dikarenakan pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Peningkatan pengetahuan pada penelitian ini merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan pemberian edukasi melalui media sosial WhatsApp, yang didalamnya terdapat video yang menarik dan melalui transformasi informasi yang berurutan untuk diri responden. Hal ini sejalan dengan pandangan Santrock (2011) dalam bukunya Psikologi Pendidikan yang menyatakan bahwa proses belajar

merupakan suatu rangkaian peristiwa/kejadian di dalam diri subjek yang berlangsung secara berurutan yang dimulai dengan adanya rangsangan/stimulus dan berakhir dengan umpan balik (dalam hal ini *preposttest*).

Menurut Wood pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap, dan pengaruh terkait kesehatan individu, masyarakat dan bangsa (Maulana, 2012). Pada dasarnya pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan/ belajar – mengajar dimana ada sasaran sebagai siswa dan pemberi informasi sebagai guru.

Yustiani (2018) menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta sebelum diberikan intervensi (*pre test*), menunjukkan pendidikan kesehatan tentang disminore pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta adalah cukup (70,34%) sedangkan pada *post test* pendidikan kesehatan tentang disminore pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta adalah baik (45,93%).

Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dari video yang diberikan melalui sosial media Whatsapp maka akan menimbulkan perubahan persepsi, kebiasaan, dan membentuk kepercayaan seseorang. Selain itu pengetahuan juga dapat merubah sikap seseorang terhadap suatu hal tertentu oleh karena itu pengaruh pendidikan kesehatan tentang penanganan nyeri menstruasi menggunakan akupresur sangat penting dilakukan agar dapat mempengaruhi penerimaan informasi responden yang selanjutnya dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam penanganan nyeri menstruasi. Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode video edukasi yang diberikan melalui sosial media Whatsapp penanganan nyeri menstruasi menggunakan akupresur dapat meningkatkan pengetahuan.

Pendidikan media social WhatsApp cocok digunakan dalam situasi pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia, selain itu siswa dan masyarakat sudah familiar dengan media tersebut. Kemudian penggunaan audio visual mempermudah siswa dalam proses pemahaman karena berupa gambar dan suara serta dapat diputar berulang- ulang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 17 responden remaja di MTs NU Ungaran pada bulan November 2020, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah 6,18 dengan kategori pengetahuan kurang.
2. Rata-rata pengetahuan responden sesudah dilakukan pendidikan kesehatan adalah 11,88 dengan kategori pengetahuan baik
3. Ada perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media
- Gandi, Angelina Felany & Made Widhi Gunapria Darmapatni. 2018. *Perbedaan Pengetahuan Penanganan Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Santo Yoseph Denpasar*. Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery; Vol. 6 No. 2 Tahun 2018
- Husna, Fathin Hamami,. Eko Mindarsih dan Melania. 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Vol. 13 Nomor 2 April 2018 – Jurnal Medika Respati ISSN : 1907 - 3887
- Jayani, Dwi Hadya. 2019. (<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/23/akses-dibatasi-berapa-pengguna-whatsapp-di-indonesia> diakses 17 oktober 2020)
- Maulana, H. 2011. *Promosi Kesehatan*. Jakarta : PT. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nafiroh, Defi., Nuke Devi I,. 2013. *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak*. [Skripsi]. Program Studi DIII Kebidanan. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah : Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novia, I., & Puspitasari, N. 2008. *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. Indonesian Journal of Public Health, 4(3)
- Novitasari. 2012. *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah*

Islamiyah *Ciputat* *Tahun* 2012.
(<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25622/1/Novitasari%202012%20-%20fkik.pdf> diakses 12 Oktober 2020)

Pramardika, Dhito Dwi dan Fitriana. 2019. *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish

Pranoto, HH. 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Supir Truk Tentang Penyakit IMS Dan HIV/AIDS*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Ngudi Waluyo

Putri, Risma Alviani. 2020. *Akupresure pada Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Universitas Ngudi Waluyo
(<http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/651>)

Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, dkk. 2013. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon*. *Jurnal Keperawatan*.
(<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2182> diakses 02 September 2020).

Santrock, John W.,. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Kencana

Yati, Sarni. 2015. *Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2015*. *MENARA Ilmu* Vol. XIII No.5 April 2019