

Penerapan Akupresure Titik L14 Sebagai Alternatif Nonfarmakologis Mengatasi Dismenore Pada Remaja Di Desa Majungan Kecamatan Pademawu, Pamekasan

Muslihah¹, Qurratul A'yun²

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Received : 13 April 2026, Revised : 22 April 2026, Published : 2 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Muslihah

E-mail: sayakey172@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Remaja sering mengeluh nyeri saat haid dan khawatir hal ini merupakan penyakit yang serius. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola nyeri menstruasi melalui metode nonfarmakologis, yaitu teknik akupresure titik LI4, tanpa bantuan obat-obatan kimia. Kegiatan dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan dengan melibatkan 20 remaja putri usia 15–18 tahun. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta Sebelum penyuluhan, sebagian besar remaja berada pada kategori kurang paham (50%), sementara setelah penyuluhan, jumlah tersebut menurun menjadi 10%. Sebaliknya, kategori sangat paham meningkat dari 25% menjadi 50%. Peserta mampu melakukan teknik akupresure LI4 dengan benar dan melaporkan penurunan intensitas nyeri haid. Teknik akupresure LI4 terbukti efektif menstimulasi saraf perifer, memicu pelepasan endorfin, dan menurunkan transmisi nyeri ke otak. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat terapeutik, tetapi juga memberdayakan remaja untuk mengelola kesehatan reproduksinya secara mandiri. Oleh karena itu, pelatihan akupresure perlu diintegrasikan dalam program promosi kesehatan remaja.

Kata Kunci - dismenore, akupresure LI4, remaja, nonfarmakologis, edukasi kesehatan

Abstract

Dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls and can disrupt activities and reduce quality of life. Teenagers often complain of pain during menstruation and worry that it is a serious illness. This community service activity aims to improve adolescents' knowledge and skills in managing menstrual pain through a non-pharmacological method, namely the LI4 acupressure technique, without the aid of chemical drugs. The activity was carried out in Majungan Village, Pademawu District, Pamekasan Regency, involving 20 adolescent girls aged 15–18 years. The activity methods included counseling, demonstrations, and hands-on practice. The results showed an increase in participant knowledge. Before the counseling, the majority of adolescents were in the category of not understanding (50%), while after the counseling, this number decreased to 10%. Conversely, the category of very understanding increased from 25% to 50%. Participants were able to perform the LI4 acupressure technique correctly and reported a decrease in the intensity of menstrual pain. The LI4 acupressure technique has been proven effective in stimulating peripheral nerves, triggering the release of endorphins, and reducing pain transmission to the brain. This activity not only provides therapeutic benefits but also empowers adolescents to manage their reproductive health independently. Therefore, acupressure training needs to be integrated into adolescent health promotion programs.

Keywords - dysmenorrhea, LI4 acupressure, adolescents, non-pharmacological, health education

How To Cite : Muslihah, M., & Qurratul A'yun. (2026). Penerapan Akupresure Titik LI4 Sebagai Alternatif Nonfarmakologis Mengatasi Dismenore Pada Remaja Di Desa Majungan Kecamatan Pademawu, Pamekasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4736 - 4741. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1299>
Copyright ©2026 Muslihah Muslihah, Qurratul A'yun

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu perubahan penting yang dialami oleh remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Namun, pada sebagian besar remaja, masa menstruasi sering disertai keluhan nyeri atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas belajar dan sosial. Dismenore merupakan nyeri haid yang muncul sebelum atau selama menstruasi akibat kontraksi uterus yang berlebihan. Kondisi ini sering kali tidak dianggap serius oleh sebagian masyarakat, padahal dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan produktivitas remaja perempuan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa remaja di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami keluhan nyeri haid dengan intensitas ringan hingga sedang. Mereka cenderung mengatasi nyeri tersebut dengan cara beristirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli bebas tanpa resep. Kurangnya pengetahuan tentang cara penanganan nonfarmakologis menyebabkan remaja lebih bergantung pada obat-obatan kimia, yang apabila digunakan secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping. Selain itu, belum ada upaya penyuluhan atau pelatihan di wilayah tersebut mengenai metode alami dan aman untuk mengatasi dismenore, seperti akupresur.

Masalah prioritas yang dihadapi masyarakat mitra, yaitu para remaja di Desa Majungan, adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam menangani nyeri haid secara mandiri dan alami. Minimnya edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai terapi nonfarmakologis, menjadikan remaja tidak memiliki alternatif lain selain menggunakan obat analgesik. Hal ini dapat diperburuk oleh faktor budaya dan lingkungan sosial yang masih menganggap pembicaraan tentang menstruasi sebagai hal yang tabu, sehingga remaja enggan mencari informasi atau berkonsultasi mengenai keluhan yang mereka alami.

Dismenore adalah salah satu masalah maternitas paling banyak di antara perempuan di segala usia. Biasanya, dismenore terjadi di kalangan remaja dan terjadi dalam tiga tahun pertama setelah menarche. Namun, dismenore juga dimulai setelah haid pertama (menarche). Biasanya dismenore atau nyeri dapat berkurang setelah haid, namun pada beberapa perempuan nyeri tersebut dapat berlanjut selama masa haid dan nyeri ini berdampak dan mengganggu aktivitas.

Dismenore terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin sebesar 5-13 kali lebih tinggi dari kadar prostaglandin pada wanita yang tidak merasakan dismenore. Berdasarkan penyebabnya, dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Sebagai solusi terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat menawarkan penerapan terapi akupresur pada titik LI4 (Hegu) sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore. Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang diyakini dapat memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang pelepasan endorfin sehingga membantu meredakan nyeri. Metode ini bersifat sederhana, aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat khusus. Melalui kegiatan ini, remaja diharapkan mampu mempraktikkan teknik akupresur titik LI4 sebagai alternatif alami dalam mengatasi nyeri haid.

Terapi akupresur dengan cara memijat titik akupunktur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorfin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri.

Prosedur kegiatan yang dilakukan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak desa, serta identifikasi jumlah remaja putri yang akan menjadi peserta kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang dismenore dan pengenalan terapi akupresur titik LI4, demonstrasi langsung oleh tim pengabdian, serta praktik mandiri oleh peserta dengan bimbingan fasilitator. Kegiatan ini juga disertai dengan pembagian leaflet edukatif agar peserta dapat mempraktikkan kembali di rumah. Evaluasi dilakukan dengan cara observasi dan wawancara singkat untuk menilai tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah pelatihan.

Target luaran dari kegiatan pengabdian ini meliputi peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganannya secara nonfarmakologis, peningkatan keterampilan remaja dalam

melakukan teknik akupresur titik LI4 secara mandiri, serta terbentuknya perilaku positif dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selain itu, luaran tambahan berupa leaflet edukatif tentang akupresur akan disebarluaskan kepada masyarakat desa sebagai bahan informasi berkelanjutan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja di Desa Majungan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara alami, efektif, dan aman dalam mengatasi dismenore, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2025 di Balai Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Sasaran kegiatan adalah remaja putri usia 15–18 tahun yang sedang atau pernah mengalami dismenore, sebanyak 20 remaja putri.

Metode kegiatan meliputi:

1. Tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan perangkat desa, penyusunan materi, serta persiapan peserta serta persiapan peserta yang mencakup pendataan remaja putri yang akan menjadi sasaran kegiatan, penyebaran undangan atau pemberitahuan kegiatan, serta penyiapan sarana dan prasarana seperti leaflet edukatif, dan perlengkapan demonstrasi akupresur yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Koordinasi dengan perangkat desa dalam rangka persiapan kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilaksanakan.

2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas:
 - a. Penyuluhan mengenai pengertian dismenore, penyebab, dampak, serta penanganan nonfarmakologis dengan akupresure.
 - b. Demonstrasi teknik akupresure pada titik LI4 oleh pemateri menggunakan tangan.
 - c. Praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan instruktur.



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan kepada remaja mengenai penerapan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan dismenore.

3. Evaluasi, dilakukan melalui interaksi langsung dengan peserta, di mana peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyaji atau mengajukan pertanyaan terkait materi

yang telah disampaikan, sehingga dapat terlihat tingkat pemahaman dan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik akupresur titik LI4 untuk mengatasi dismenore.



Gambar 3. Peserta tampak aktif berinteraksi dengan penyaji, menjawab dan mengajukan pertanyaan seputar teknik akupresur titik LI4 untuk mengatasi dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran kepada remaja telah dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2025 di Balai Desa Majungan. Kegiatan diikuti oleh 20 remaja putri berusia 15–18 tahun yang sedang atau pernah mengalami dismenore. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, berkat kerja sama antara tim pengabdian, perangkat desa. Seluruh peserta hadir dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai pengertian dismenore, penyebab, dampak, serta penanganan nonfarmakologis menggunakan teknik akupresur. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai ilustrasi untuk memudahkan pemahaman peserta. Peserta terlihat aktif bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman nyeri haid serta cara alami untuk mengurangnya. Melalui kegiatan ini, remaja memperoleh pengetahuan baru bahwa akupresur dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan.

Upaya mengatasi nyeri saat dismenorea terdapat dua jenis terapi, yakni terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Dari terapi keduanya efektif untuk menurunkan nyeri saat dismenorea. Namun, pada terapi farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan terkadang dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan dalam jangka panjang dan dinilai kurang aman. Peneliti tertarik untuk membuktikan dan memilih cara menurunkan skor nyeri dismenorea dengan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan terapi akupresur.

Akupresur adalah terapi dengan memberikan tekanan atau pijatan dan merangsang titik-titik tertentu di tubuh. Tujuannya adalah untuk memperkuat kapasitas yang melekat untuk memperbaiki diri sendiri dengan membangun kembali keseimbangan energi positif tubuh. Penyebab terjadinya nyeri haid (dismenore) yaitu peningkatan kadar prostaglandin yang memicu terjadinya kontraksi uterus, ditambah lagi karena pola makan remaja putri yang tidak teratur karena siswi.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik akupresur titik LI4 (*Hegu*) oleh pematiri. Titik ini dijelaskan terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk, dan berfungsi membantu meredakan nyeri melalui stimulasi sirkulasi darah dan pelepasan endorfin. Setelah itu, peserta melakukan praktik secara langsung dengan bimbingan instruktur. Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik dengan benar, meskipun beberapa peserta masih tampak ragu di awal. Namun, dengan bimbingan yang diberikan, seluruh peserta akhirnya mampu memahami dan melakukan akupresur dengan baik. Untuk melihat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan evaluasi dengan cara interaksi langsung. Peserta diminta menjawab pertanyaan seputar dismenore dan akupresur, serta diberi kesempatan untuk bertanya apabila masih ada hal yang belum dipahami. Berdasarkan hasil pengamatan, terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan penyuluhan dan praktik dilakukan.

Tabel berikut menunjukkan perbandingan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan praktik akupresur titik LI4:

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Remaja Putri tentang Akupresur Titik LI4 Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pemahaman	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Kurang paham	10 remaja (50%)	2 remaja (10%)
Paham	5 remaja (25%)	8 remaja (40%)
Sangat paham	5 remaja (25%)	10 remaja (50%)
Total	20 remaja (100%)	20 remaja (100%)

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar remaja berada pada kategori kurang paham (50%), sementara setelah penyuluhan, jumlah tersebut menurun menjadi 10%. Sebaliknya, kategori sangat paham meningkat dari 25% menjadi 50%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan praktik akupresur titik LI4 memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi dismenore secara nonfarmakologis.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati,dkk (2023) yang menyatakan bahwa penerapan akupresur titik LI4 dapat menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan pada remaja setelah dilakukan latihan secara rutin. Selain itu, kegiatan ini juga mampu meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia.

Faktor pendorong keberhasilan kegiatan ini antara lain dukungan perangkat desa dan sekolah, antusiasme peserta, serta penyampaian materi yang komunikatif dan disertai praktik langsung. Adapun hambatan yang ditemui adalah keterbatasan waktu pelaksanaan dan variasi tingkat pemahaman awal peserta. Namun, kendala tersebut diatasi dengan pembagian leaflet edukatif sebagai panduan lanjutan bagi peserta untuk mempraktikkan teknik akupresur di rumah. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut melalui kerja sama antara puskesmas dan pihak sekolah sebagai bentuk keberlanjutan program.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi dismenore dengan metode akupresur titik LI4. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya penanganan nyeri haid secara alami dan nonfarmakologis, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup remaja putri di Desa Majungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Berdasarkan hasil dan pembahasan, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memahami serta menerapkan teknik akupresur titik LI4 sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta berada dalam kategori "kurang paham", namun setelah kegiatan berlangsung terjadi peningkatan yang signifikan dengan sebagian besar peserta berada pada kategori "sangat paham".

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adanya antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta selama penyuluhan, dukungan penuh dari perangkat desa, serta metode pembelajaran yang interaktif melalui demonstrasi dan praktik langsung. Adapun faktor penghambat yang ditemui yaitu keterbatasan waktu pelaksanaan dan jumlah instruktur yang mendampingi praktik peserta, sehingga tidak semua peserta mendapatkan bimbingan secara mendalam.

Saran dari kegiatan ini yaitu agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas, serta melibatkan tenaga kesehatan dan pihak sekolah untuk memperkuat edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, perlu dilakukan tindak lanjut berupa pendampingan atau pelatihan lanjutan agar remaja lebih terampil dan percaya diri dalam menerapkan akupresur sebagai upaya mandiri dalam mengatasi nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Majungan Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan beserta seluruh perangkat desa atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para remaja putri peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, penghargaan yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada tenaga kesehatan dan tim

dosen pendamping yang telah memberikan bimbingan, motivasi, serta bantuan dalam setiap tahap pelaksanaan program. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Ainun Djafar. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Cara Penanganannya pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1796. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7182>
- Fithriani, I., Rohana, & Widyaningsih, A. (2023). Efektifitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMP Muhammadiyah Sepaku Penajam Kalimantan Timur. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 81–86. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/351>
- Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin, & Yuswandi. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263-269
- Handayani, R., & Puspitasari, D. (2021). Pengaruh akupresur titik LI4 terhadap penurunan nyeri haid. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 120–126. DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2231>
- Husnul Khotimah. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 9(2), 2337-6120
- Ida Dwi Revianti, & Arief Yanto, (2020). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808-2095 <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor.artikel>
- Kurniawati, D., & Astuti, Y. (2018). Pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore primer. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 6(1), 33–39. DOI: [https://doi.org/10.21927/jnki.2018.6\(1\).33-39](https://doi.org/10.21927/jnki.2018.6(1).33-39)
- Lestari, D., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92. DOI: <https://doi.org/10.36419/jki.v11i2.350>
- Martina Danta Sastriani, Oswati Hasanah, & Sri Wahyuni. (2022). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Remaja Di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan* 11(2), 347-356
- Maelong, (2019) Metode Penelitian Kualitatif, Jakarta. Pustaka Abadi.
- Pratiwi, A., & Yuliana, R. (2020). Terapi komplementer dalam menurunkan nyeri haid pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 101–108. DOI: <https://doi.org/10.32831/jik.v9i2.289>
- Rahmawati, A., K, M., & Adhila, N. (2023). literatur Review : Pengaruh Akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(2), 203–207. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i2.1616>
- Risda Nuraini, Eka Oktavianto, & Aris Setyawan. (2025). Pengaruh terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul Yogyakarta. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(1), 15-21
- Saifuddin, A. B. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saputra, K. (2013). *Akupresur untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sari, N. P., & Fitriani, Y. (2019). Efektivitas terapi nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore pada remaja. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(3), 567–573. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v8i3.1035>
- Sumiatik, & Handayani, P. (2025). Pengaruh Terapi Akupresure Menggunakan Titik L14 Terhadap Disminore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Uswah Sumatera Utara Tahun 2024 JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 1142–1147.
- Sugiyono, (2018) Metode penelitian kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Jakarta. Mitra Pustaka.
- Wati, L., & Susanti, E. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dengan perilaku penanganannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 45–52. DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.567>
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.