

### Edukasi Akupresur untuk Mengurangi Dismenorhea di Posyandu Remaja Desa Ori Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen

### Acupressure Education to Reduce Dysmenorrhea at The Adolescent Posyandu in Ori Village, Kuwarsan Subdistrict, Kebumen Regency

Kusumastuti\*, Fatimah Az Zahroh, Yusronisa Nur Hikmah

Universitas Muhammadiyah Gombong

\*Corresponding Author : [ncuz.kusuma26@gmail.com](mailto:ncuz.kusuma26@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
akupresur,  
nyeri, haid,  
remaja

**Latar belakang:** Menurut studi pendahuluan, di Posyandu Remaja Desa Ori menunjukkan bahwa dari 31 remaja putri yang telah menstruasi, sebanyak 25 orang (69,4%) mengaku mengalami *dismenorhea*. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenorhea* adalah *dismenorhea*.

**Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan remaja tentang *dismenorhea* dan cara penanganannya secara non-farmakologis menggunakan teknik akupresur.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, edukasi tentang *dismenorhea* dan teknik akupresur (SP6, LI4, LR3) menggunakan proyektor, serta *posttest* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah edukasi. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

**Hasil:** Hasil uji *paired t-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan nilai rata-rata pengetahuan menurun dari 1,69 (*pretest*) menjadi 1,03 (*posttest*), nilai  $t = 5,916$  dan  $p = 0,000$ .

**Kesimpulan:** Hasil edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang *dismenorhea* dan penanganannya dengan akupresur.

#### ABSTRACT

**Keywords:**  
acupressure,  
pain,  
menstruation,  
adolescents

**Background :** According to a preliminary study at the Youth Posyandu in Ori Village, out of 31 adolescent girls who had begun menstruating, 25 (69.4%) reported experiencing dysmenorrhea. One technique that can be used to reduce menstrual pain is acupressure.

**Objective :** To increase adolescents' knowledge about dysmenorrhea and its non-pharmacological management using acupressure techniques, so that they can manage menstrual pain independently.

**Method :** The method used in this community service activity included a pre-test to measure participants' initial knowledge, education sessions on dysmenorrhea and acupressure techniques (SP6, LI4, LR3) using a projector, and a post-test to measure participants' knowledge after the session. Data were analyzed using a paired t-test to determine the improvement in participants' knowledge.

**Results :** The results of the paired t-test showed a significant increase in knowledge, with the mean knowledge score improving from 1.69 (pre-test) to 1.03 (post-test), with  $t = 5.916$  and  $p = 0.000$ .

**Conclusion:** The educational intervention effectively increased adolescents' knowledge about dysmenorrhea and its management using acupressure techniques

## PENDAHULUAN

Angka kejadian *dismenoreha* di tingkat global terbilang cukup tinggi, bahkan lebih dari 50% perempuan pernah mengalami *dismenoreha*. *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2020, melaporkan bahwa 1.769.425 perempuan, atau sekitar 90%, mengalami *dismenoreha*, dengan 10% hingga 16% di antaranya menderita dalam kategori nyeri berat. Di Indonesia, prevalensi *dismenoreha* mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% *dismenoreha* primer dan 9,36% *dismenoreha* sekunder. Selama lima dekade terakhir, diperkirakan 75% wanita pernah mengalami nyeri kram saat menstruasi. *Dismenoreha* primer biasanya dialami oleh perempuan usia subur yang belum pernah mengandung, dan paling sering terjadi pada kelompok usia 20–25 tahun. Bahkan, sekitar 61% dari kasus ini ditemukan pada wanita yang belum menikah (Putri & Damayanti, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap remaja yang mengikuti kegiatan di posyandu remaja Desa Ori Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 36 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 31 orang (86,1%) diketahui sudah mengalami menstruasi, dan dari 31 remaja putri yang telah menstruasi tersebut, sebanyak 25 orang (69,4%) mengaku sering mengalami nyeri haid atau *dismenoreha* saat menstruasi.

Tingginya proporsi remaja yang mengalami *dismenoreha* ini menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan masalah yang cukup umum dialami oleh remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukasi untuk memberikan pengetahuan tentang cara penanganan *dismenoreha* secara non-farmakologis. Salah satu intervensi yang dapat mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan akupresur.

Kejadian *dismenoreha* pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai

faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Faktor penyebab langsung meliputi gangguan pada sistem endokrin dan aktivitas miometri. Sementara itu, faktor penyebab tidak langsung mencakup usia saat menarche, riwayat keluarga, serta kebiasaan berolahraga (Taqiyah et al., 2022).

*Dismenoreha* dapat memberikan dampak yang signifikan bagi remaja putri, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, nyeri haid yang parah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, berolahraga, dan tidur. Secara psikologis, *dismenoreha* dapat menyebabkan stres, mudah marah, cemas, hingga menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Dampak sosialnya meliputi penurunan partisipasi dalam kegiatan sekolah atau organisasi karena ketidaknyamanan saat haid. Jika tidak ditangani dengan baik, *dismenoreha* dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas remaja secara keseluruhan (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Dalam mengatasi *dismenoreha* atau nyeri haid, terdapat tiga titik akupresur yang umum digunakan, yaitu SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong). Titik SP6 terletak sekitar tiga jari di atas pergelangan kaki. Titik LI4 terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk. Sementara itu, titik LR3 yang berada di antara jari kaki pertama dan kedua berfungsi. Dengan menstimulasi ketiga titik ini, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga nyeri *dismenoreha* dapat berkurang secara alami dan tanpa efek samping (Hasanah, 2024). Menurut penelitian (Khamidah & Sofiyanti, 2023), berdasarkan pengolahan data didapatkan hasil P value sebesar 0,000, dan nilai Z sebesar -5.467. Ada pengaruh yang signifikan antara akupresure untuk mengatasi *dismenoreha* pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat. Dengan adanya penyuluhan ini

diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mereka dapat memahami dan mempraktikkan teknik pemberian tekanan pada titik-titik akupresur dengan benar untuk mengurangi nyeri haid secara efektif dan aman.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 21 Juni

2025 di Desa Ori, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Peserta yang hadir sebanyak 36 remaja perempuan yang telah mengalami menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi yang dilakukan melalui beberapa tahap rangkaian kegiatan, yaitu:

### 1. *Pretest*

Dilakukan sebelum pemberian edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai *dismenorea* dan teknik akupresur.



Gambar 1. Pengisian *Pretest*

### 2. Edukasi

Pada tahap ini, peserta diberikan materi penyuluhan mengenai *dismenorea*, penyebabnya, serta cara mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresur

pada titik SP6, LI4, dan LR3. Materi disampaikan secara interaktif agar peserta dapat memahami dan mempraktikkan teknik tersebut dengan benar.



Gambar 2. Penyampaian materi

### 3. *Posttest*

Dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi.



Gambar 3. Pengisian *Posttest*

Analisis data dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Uji statistik yang digunakan adalah *Paired t-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai

teknik akupresur untuk emngurangi *dismenorhea*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**HASIL**  
**Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Edukasi**

Tabel 1. Hasil *pretest*

Kategori	Frekuensi	Persen
Baik	15	41,17%
Cukup	17	47,2%
Kurang	4	11,1%
Total	36	100,0%

Berdasarkan tabel 1, sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan remaja sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 47,2% (17 responden), diikuti oleh kategori baik sebesar 41,7% (15 responden), dan sisanya sebesar 11,1% (4 responden) berada dalam kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan

bahwa sebelum dilakukan edukasi, masih terdapat sejumlah remaja yang memiliki pengetahuan kurang dari topik materi yang akan disampaikan baik tentang *dismenorhea* maupun teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenorhea* tersebut.

## Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Edukasi

Tabel 2. Hasil *pretest*

Kategori	Frekuensi	Persen
Baik	35	97,2%
Cukup	1	2,8%
Kurang	0	0,0%
Total	36	100,0%

Berdasarkan tabel 2, setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan distribusi kategori pengetahuan yang sangat mencolok. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 97,2% (35 remaja), telah berada pada kategori baik, sedangkan

hanya 2,8% (1 remaja) yang masih berada pada kategori cukup, dan tidak ada satupun yang tergolong dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta.

## Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja

	Mean	Std. Deviation	t	df	p-value
Pretest	1,69	0,668	5,916	35	0,000
Posttest	1,03	0,167			

Berdasarkan tabel 3, Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi (pretest) adalah 1,69 dengan standar deviasi sebesar 0,668, sedangkan setelah diberikan edukasi (posttest), rata-rata pengetahuan menurun menjadi 1,03 dengan standar deviasi 0,167. Penurunan nilai rata-rata di sini mengindikasikan peningkatan kualitas pengetahuan remaja terhadap materi yang disampaikan. Semakin kecil nilainya, semakin baik tingkat pengetahuannya. Nilai t hitung yang diperoleh adalah 5,916 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 35. Sementara itu, nilai p-value sebesar 0,000, yang secara statistik berarti sangat signifikan (karena lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest bukan terjadi secara kebetulan, tetapi benar-benar dipengaruhi oleh intervensi edukasi yang diberikan.

### PEMBAHASAN

Etika memasuki masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan fisik yang terjadi dengan cepat sebagai akibat dari aktivitas hormon yang meningkat. Salah satu perubahan penting pada masa ini adalah berkembangnya kemampuan tubuh untuk melakukan proses reproduksi. Perubahan tersebut menandakan bahwa organ-organ reproduksi telah matang dan siap menjalankan fungsinya, disertai pula dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder serta perubahan bentuk tubuh yang khas pada remaja. (Widayati *et al.*, 2021).

Tanda-tanda seks primer pada perempuan adalah perubahan dan perkembangan organ reproduksi yang meliputi pertumbuhan dan pematangan

organ-organ seperti rahim, ovarium (indung telur), vagina, dan saluran reproduksi lainnya. Organ reproduksi yang matang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Perkembangan tanda-tanda seks primer ini sangat penting karena menandai kesiapan tubuh perempuan untuk menjalani fungsi reproduksi, termasuk kemampuan untuk hamil dan melahirkan (Mansuriza & Fauziah, 2020).

Menstruasi terjadi ketika sel telur yang telah dilepaskan oleh ovarium tidak dibuahi oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang telah menebal sebagai persiapan untuk kehamilan akan meluruh dan keluar melalui vagina dalam bentuk darah. Proses ini biasanya terjadi setiap 28 hari, meskipun siklus normal dapat berkisar antara 21 hingga 35 hari, tergantung individu. Menstruasi pertama yang disebut *menarche* biasanya terjadi pada perempuan usia 9–16 tahun, dan menandakan bahwa organ reproduksi sudah mulai berfungsi secara aktif (Fadhiya Hayya *et al.*, 2023).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh perempuan saat menstruasi adalah *dismenorrhea*. *Dismenorrhea* adalah kondisi nyeri yang dirasakan di bagian perut bawah sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini merupakan keluhan umum yang dialami oleh banyak perempuan, terutama pada usia remaja dan awal masa reproduktif. (Taqiyah *et al.*, 2022b). *Dismenorrhea* ditandai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, pusing, atau rasa lelah, gelisah, dll (Dwimisti *et al.*, 2024)

*Dismenorrhe* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenorrhea* primer dan *dismenorrhe* sekunder. *Dismenorrhe* primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi

dan biasanya dialami oleh remaja akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim berlebihan. Sedangkan *dismenorrhea* sekunder disebabkan oleh gangguan pada organ reproduksi seperti endometriosis atau mioma, dan biasanya dialami oleh wanita dewasa (Mulyani *et al.*, 2022)

*Dismenorrhea* pada remaja putri terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam tubuh. Rendahnya kadar progesteron memicu peningkatan produksi prostaglandin, yaitu zat yang merangsang kontraksi otot rahim. Kontraksi ini merupakan bagian dari respon inflamasi terhadap proses peluruhan dinding rahim saat menstruasi. Ketika kadar prostaglandin tinggi, kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan menimbulkan nyeri hebat serta kram di perut (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Salah satu upaya non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri *dismenor* adalah akupresur. Akupresur adalah salah satu teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (disebut titik akupunktur) menggunakan jari tangan, terutama ibu jari. Tujuan dari akupresur adalah untuk merangsang aliran energi tubuh (disebut Qi atau Chi) agar tetap seimbang dan lancar, sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan mempercepat penyembuhan secara alami (Hasanah, 2024). Dalam mengatasi *dismenorrhea* atau nyeri haid, terdapat tiga titik akupresur yang umum digunakan, yaitu SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong). Titik SP6 terletak sekitar tiga jari di atas pergelangan kaki. Titik LI4 terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk. Sementara itu, titik LR3 yang berada di antara jari kaki pertama dan kedua berfungsi. Dengan menstimulasi ketiga titik ini, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga nyeri *dismenorrhea* dapat

berkurang secara alami dan tanpa efek samping (Hasanah, 2024). Sebagaimana dari hasil penelitian didapatkan hasil P value sebesar 0,000, dan nilai Z sebesar -5.467. Ada pengaruh yang signifikan antara akupresure untuk mengatasi *dismenorrhea* pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat.

Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai *dismenorrhea*, agar mereka memahami apa itu nyeri haid, penyebabnya, serta cara untuk mengelola dan mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik akupresur. Edukasi ini tidak hanya membantu remaja mengenali bahwa *dismenorrhea* adalah kondisi umum yang dapat terjadi selama masa menstruasi, tetapi juga membekali mereka dengan berbagai strategi penanganan yang efektif.

Edukasi atau Penyuluhan adalah suatu proses pemberian informasi dan pembelajaran kepada individu maupun kelompok, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku agar dapat membuat keputusan yang tepat terkait suatu isu tertentu. Dalam bidang kesehatan, penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan mereka secara mandiri. Supaya informasi lebih mudah untuk dipahami, maka dibutuhkannya media edukasi. Media edukasi adalah alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan untuk menyampaikan informasi secara lebih jelas dan menarik. Media dapat berupa poster, leaflet, video, slide presentasi, atau demonstrasi langsung. Dengan menggunakan media edukasi yang tepat, pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta, sehingga edukasi berjalan lebih efektif dan bermanfaat (Sudayasa *et al.*, 2021).

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah slide power point, dan leaflet.

Media edukasi PowerPoint adalah sebuah alat presentasi digital yang berisi rangkaian slide yang dapat memuat teks, gambar, grafik, dan animasi. PowerPoint memudahkan penyampaian materi untuk menjelaskan informasi secara terstruktur dan menarik sehingga peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan lebih fokus dan memahami isi materi dengan baik. Media leaflet adalah sebuah brosur kecil yang berisi informasi ringkas dan padat tentang topik tertentu. Leaflet mudah dibawa pulang oleh peserta sehingga dapat dibaca kembali kapan saja sebagai pengingat atau referensi. Leaflet biasanya menggunakan bahasa yang sederhana dan desain yang menarik agar pesan yang disampaikan dapat tersampaikan dengan efektif (Audia *et al.*, 2024).

Menurut penelitian Audia *et al.*, (2024) menyatakan bahwasannya terjadi peningkatan pengetahuan santri sebelum dan sesudah diberikan materi tentang scabies dengan menggunakan media powerpoint dengan nilai sig 0.001, kemudian adanya peningkatan pengetahuan santri sebelum dan sesudah dibagikan leaflet tentang scabies dengan nilai sig 0.001. Kedua media tersebut pada penelitian santri mengalami peningkatan pada nilai pretest dan posttest.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat kali ini. Menurut hasil analisis data kuisioner pre test dan post tes dengan metode *paired t-test* didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000, yang secara statistik berarti sangat signifikan (karena lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest bukan terjadi secara kebetulan, tetapi benar-benar dipengaruhi oleh intervensi edukasi yang diberikan.

## SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai *dismenorrhea* dan cara penanganannya

menggunakan teknik acupressure. Hal ini dibuktikan melalui analisis data dari kuisioner pre-test dan post-test yang dianalisis menggunakan metode *paired t-test*, dengan hasil nilai *p-value* sebesar 0,00. Nilai ini secara statistik sangat signifikan karena lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang nyata antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Dengan demikian, penyuluhan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang *dismenorrhea* dan penanganannya secara non-farmakologis menggunakan akupresur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Audia, A. R., Fahdhienie, F., & Arlianti, N. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Dengan Media Power Point dan Leaflet terhadap Pengetahuantentang Scabies pada Santri Laki-Laki di DayahTerpasu Al-Muslimun Desa Munjee Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Dwimisti, L. P., Retno, M. A., & Trimawartinah. (2024). FAKtor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Dismenorrhea Primer pada Remaja Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan Tahun 2022. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* (Vol. 17). South Jakarta.
- Fadhiya Hayya, R., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji dan Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di PMB N Jagakarsa Vol. 2, Issue 4. [ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri](http://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri)

- Hasanah, H. N. (2024). Pengaruh Akupresur dengan Murottal Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 242–253. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4190>
- Khamidah, & Sofiyanti, I. (2023). Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. In *Ida Sofiyanti Journal of Holistics and Health Sciences* (Vol. 5, Issue 1).
- Mansuriza, & Fauziah. (2020). Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Remaja di Desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 16–23. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/abdimas>
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature review: Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi pada Remaja Putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>
- Putri, A. A. P. F. P., & Damayanti, A. L. (2024). Kita Muda Punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMPN 26 Kota Jambi Tahun 2024. In *Midwifery Health Journal* (Vol. 9, Issue 2). <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Sudayasa, I. P., Haryati, H., Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., & Pebriyanti, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan melalui Edukasi Berbasis Media Online. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 175–183. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i2.1684>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022a). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022b). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 17).
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literature : Mengurangi Dismenorhea Melalui Penangan Komplmenter.
- Widayati, R. S., Sari, D. K., Putri, M. A., & Jayanti, M. D. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Thibbun Nabawi Menuju Kampung KB BerkemandirianJasmani dan Rohani. *Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti*, 3. <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/EMPATI>