

**PENGARUH KOMBINASI *AKUPRESURE* DAN MUROTTAL
ALQUR'AN TERHADAP PENGURANGAN RASA
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh :

**FITRI WULANDARI
NIM. 502021060**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

**PENGARUH KOMBINASI *AKUPRESURE* DAN MUROTTAL
ALQUR'AN TERHADAP PENGURANGAN RASA
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**FITRI WULANDARI
NIM. 502021060**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Fitri Wulandari
NIM. 502021060

**PENGARUH KOMBINASI *AKUPRESURE* DAN MUROTTAL
ALQUR'AN TERHADAP PENGURANGAN RASA
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Sidang Akhir
Tanggal 23 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing Utama



Annisa Ridlayanti, S.Keb.,Bd.,M.Keb
NPP. 2009240285027

Pembimbing Pendamping



Imas Masdinarsyah, S.ST.,M.Tr.Keb.,Bdn
NPP. 200813056802

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

PENGARUH KOMBINASI *AKUPRESURE* DAN *MUROTAL ALQUR'AN* TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

Disusun Oleh :

FITRI WULANDARI

NIM. 502021060

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi

Program Studi Sarjana Kebidanan

Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 23 Juli 2025

Penguji I



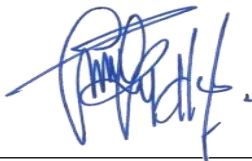
Dr. Marliana Rahma, S.ST.,Bd.,M.Keb

Penguji II



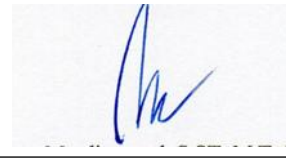
Hj. Asri Tresnaasih, S.KM.,M.KM

Pembimbing Utama



Annisa Ridlayanti, S.Keb.,Bd.,M.Keb

Pembimbing Pendamping



Imas Masdinarsyah, S.ST.,M.Tr.Keb.,Bd

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Mulyanti, S.ST.,M.Keb.,Bdn

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Fitri Wulandari
NIM : 502021060
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Pengaruh Kombinasi *Akupresure* dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Universitas ‘Aisyiyah Bandung”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 23 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Fitri Wulandari

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Q.S Al-Baqarah:286)

"Setetes keringat orangtuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju"

“If you never bleed, you never gonna grow” (Taylor Swift).

Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah ini. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan."

(Boy Candra)

"Hanya karena tidak secepat yang lain, bukan berarti gagal sebagai manusia. Semuanya memiliki cerita waktu dan garis takdir sendiri. Hidup bukan perihal siapa yang tercepat tapi siapa yang bertahan sampai akhir"

(Aslia)

PERSEMBAHAN

"Tiada lembar paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, sahabat, pasangan dan teman-teman yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi ini."

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Karunia-Nya dengan keutamaan yang besar sehingga penulis dapat merancang dan menyelesaikan penyusunan proposal ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Kombinasi *Akupresure* dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Universitas ‘Aisyiyah Bandung”, disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi tantangan maupun kesulitan, akan tetapi berkat bimbingan, pengarahan, dukungan dan bantuan baik moril maupun material dari beberapa pihak, penulis berhasil menuntaskan skripsi penelitian ini. Dengan rasa tulus dan rendah hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sangat mendalam kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Prof Dr. Sitti Syabariah, S.Kep.,MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Ns. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas Aisyiyah Bandung.
4. Dr. Ami Kamila, S.ST.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas „Aisyiyah Bandung.

5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
7. Mulyanti, S.ST.M.Keb.,Bdn selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan yang senantiasa selalu memberikan semangat.
8. Maudy Lila Kartika, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku Kordinator Mata Kuliah Skripsi Program Studi Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
9. Annisa Ridlayanti, S.Keb.,Bd.,M.Keb selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta masukannya dalam menyelesaikan proposal ini.
10. Imas Masdinarsyah, S.ST.,M.Tr.Keb.,Bdn selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan saran dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
11. Dr. Marlina Rahma, S.ST., Bd., M.Keb & Hj. Asri Tresnaasih, S.KM.,M.KM selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga dalam proses sidang skripsi saya. Bimbingan dan evaluasi yang diberikan menjadi bekal penting dalam penyempurnaan karya ilmiah ini dan pengembangan diri saya ke depan.
12. Seluruh dosen dan staf pengajar Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan yang banyak memberi dukungan pembelajaran sebagai bekal dalam penyusunan skripsi ini.

13. Pintu surgaku mamah tercinta yaitu ibu Imas Ugayah yang sangat hebat, yang telah melahirkan memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat pulang paling nyaman bagi penulis. Terima kasih yang teramat besar sudah mendampingi saya hingga selesai kuliah dan bisa berada dititik ini. Terima kasih sudah menjadi mamah terbaik yang selalu mengusahakan apapun. Terima kasih atas semua perjuangan dan pengorbanan tulus dalam mengusahakan perjalanan dan pencapaian hidup saya selama ini, dan terima kasih juga sudah melangitkan begitu banyak doa-doa baik untuk saya dalam menyelesaikan perkuliahan ini hingga selesai. Mah, hiduplah lebih lama lagi, karya tulis dan gelar ini saya persembahkan untuk Mamah.
14. Cinta pertama saya, yaitu Bapak Zaenudin. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku kuliah, namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat dan motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya hingga meraih gelar sarjana
15. Seseorang yang tak kalah pentingnya. Laki-laki yang penulis cintai, Nabhan Miftah Aziza. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita hidup penulis. *Support system* yang selalu mendukung dan menyemangati penulis dengan segala cara yang dimiliki. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk penulis bercerita, berkeluh kesah, dan mendengarkan segala kesedihan yang dialami penulis. Terimakasih juga telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi. Semoga hal-hal baik akan terus menghampiri kita berdua dalam segala hal yang akan kita lalui untuk kedepannya.

16. Kakakku, Asep Ismail Nurdin, dan kedua adikku, Rafi Alpriansyah, dan Fajar Andrian. Terima kasih atas partisipasinya dalam proses pendidikan peneliti selama ini, terima kasih atas semua doa, dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi terbaik dari kalian, adik-adikku.
17. Sahabat-sahabat seperjuangan saya, Nadhira Indriyani Putri, Ginayatun Nafsi, dan Farida Meisa, terima kasih sudah setia menemani saya dari awal perkuliahan hingga saat ini. Kalian semua adalah manusia-manusia hebat yang pernah saya temui disepanjang perjalanan hidup saya. Semoga setelah ini kebahagiaan akan terus menghampiri kalian semua dan semoga setelah ini kalian akan menggapai semua angan dan cita-cita dengan kemudahan dan keberkahan dari Allah SWT, Aamiin.
18. Kepada semua teman-teman sarjana kebidanan angkatan 2021. Terima kasih atas kebersamaannya selama ini, terima kasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semangat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan dengan tepat waktu, impian kita sudah ada di depan mata.
19. Dan yang terakhir diri saya sendiri, Fitri Wulandari. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih sudah kuat sampai akhir. Terima kasih sudah yakin kalau kamu mampu menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar yang sudah diusahakan selama ini. Terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit

apapun proses yang sudah kamu lalui selama penyusunan skripsi ini dan terima kasih telah menyelesaikan skripsi ini sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun kamu berada, Fitri. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dari Allah SWT. Demikian karya tulis ini penulis buat, semoga bermanfaat bagi dunia kesehatan.

Bandung, 23 Juli 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Fitri' with a stylized flourish.

Penulis

ABSTRAK

Fitri Wulandari
502021060

PENGARUH KOMBINASI *AKUPRESURE* DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

V; 2025; 78 halaman; 5 tabel; 8 gambar; 11 lampiran.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi *dismenore* pada remaja putri, yang berdampak pada aktivitas dan kualitas hidup sehari-hari. Penanganan *dismenore* selama ini banyak menggunakan terapi farmakologi, namun terapi non-farmakologi seperti *akupresure* dan murottal Al-Qur'an muncul sebagai alternatif yang lebih aman dan tanpa efek samping. *Akupresure* merupakan teknik pemijatan pada titik-titik tertentu yang dapat merangsang pelepasan endorfin, sedangkan murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi melalui gelombang suara yang menenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *akupresure* dan murottal Al-Qur'an terhadap pengurangan rasa nyeri *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen yang menggunakan rancangan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan terhadap 20 mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas 'Aisyiyah Bandung, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenore* yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi *akupresure* dan murottal Al-Qur'an ($p\text{-value} < 0,05$). Mayoritas responden mengalami penurunan dari nyeri sedang dan berat menjadi ringan dan tidak nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi tersebut efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore*.

Disarankan agar terapi *akupresure* dan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi yang dapat diaplikasikan secara mandiri maupun klinis dalam menangani keluhan *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci: *Akupresure*, *Dismenore*, Murottal Al-Qur'an
Kepustakaan: 50 buah (2018–2024)

SURAT PERNYATAAN

KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang betandatangani di bawah ini :

Nama : Fitri Wulandari
NIM : 502021060
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Kombinasi *Akupresure* dan *Murottal Al-Qur’an* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Universitas ‘Aisyiyah Bandung”

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 23 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Fitri Wulandari

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

Tandatangan

1. Annisa Ridlayanti, S.Keb.,Bd.,M.Keb



2. Imas Masdinarsyah, S.ST.,M.Tr.Keb.,Bdn



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	x
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISTILAH	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Sistematika Penulisan	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teoretis.....	10
1. <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri.....	10
2. Nyeri.....	19
3. Terapi <i>Akupresure</i>	24
4. Terapi Murottal Al-Qur'an	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Pemikiran.....	35
D. Hipotesis	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37

B. Variabel Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Validitas dan Reabilitas	43
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Prosedur Penelitian	45
H. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
I. Etika Penelitian.....	47
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Unit Observasi.....	49
B. Analisis dan Pembahasan.....	50
BAB V.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAS PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Penelitian yang Relevan	34
Tabel 2. Definisi Operasional	39
Tabel 3. Jumlah Sampel.....	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi	51
Tabel 6. Pengaruh Akupresure dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Universitas 'Aisyiyah Bandung.....	52

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar 1. Numerik Rating Scale	23
Gambar 2. Skala visual analog.....	24
Gambar 3. Titik LI 4	27
Gambar 4. Titik SP 6	27
Gambar 5. Titik LR 3.....	28
Gambar 6. Kerangka Teori	35
Gambar 7. Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Balasan Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3 Persetujuan Etik

Lampiran 4 Lembar Observasi Skala Nyeri *Dismenore*

Lampiran 5 Daftar Tilik Akupresure dan Murottal Al-Qur'an

Lampiran 6 Master Data Hasil Lapangan

Lampiran 7 Hasil Perhitungan

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

Lampiran 10 Hasil Turnitin

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Riwayat Hidup

Lampiran 13 Manuskrip

DAFTAR ISTILAH

NRS	: Numeric Rating Scale
SOP	: Standar Operasional Prosedur
LI4	: Large Intestine 4 (Titik Hegu pada akupresur)
SP6	: Spleen 6 (Titik Sanyinjiao pada akupresur)
LR3	: Liver 3 (Titik Taichong pada akupresur)
OAINS	: Obat Anti Inflamasi Non-Steroid
NSAID	: Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs
WHO	: World Health Organization
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
QS	: Qur'an Surah
DO	: Definisi Operasional
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
PSM	: Paired Sample T-Test
SD	: Standar Deviasi
p-value	: Probability Value (nilai signifikansi statistik)
α	: Alpha (taraf signifikansi statistik, biasanya 0,05)

DAFTAS PUSTAKA

- Aksoy-Can, A., Buldum, A., Abiç, A., & Vefikuluçay-Yilmaz, D. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea: a single-blind randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, 221.
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas skala ukur nyeri visual analog and numerik ranting scales (Vanrs) terhadap penilaian nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736. Retrieved from <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.19140>
- Andriana, I., & Fitriani, H. (2020). Pengaruh terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2), 41–49.
- Anjani, A. S., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Dewi, A. S., Maharani, R. N., Sulaiman, A. B., & Marimba, A. D. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore). *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 138–149. Retrieved from <https://doi.org/https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Arikunto, S. (2019). *Metodologi penelitian kesehatan*. 2019: BKKBN.
- Berliani, H., Maries, V. R., & Putri, A. R. A. (2024). Midwifery health journal , vol 9 (No 2) 2024. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 139–144. Retrieved from <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=9kpKEAAAQBAJ>
- Fauziah, S., Rokhmiati, E., Purnamasari, W., & Kamillah, S. (2024). Primer pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur tahun 2023 the relationship between physicalactivity and the incidence of primary dysmenorhea in adolescent girls at SMA Putra Juang Cianjur in 2023, 125(November), 6998–7005.
- Gindaba, B. G., Abera Gudeta, T., Sebu, L. D., Zerihun Gindaba, E., & Abdisa, M. T. (2025). Primary dysmenorrhea and its associated factors among female high school students in Nekemte town, East Wallaga Zone, Western Oromia, Ethiopia: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 6, 1451551.
- Handra, R., & Yeni, Y. (2024). Hubungan kejadian dismenore dengan kualitas

hidup pada remaja putri di SMA Negeri 1 Indralaya. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 8(1), 201–209.

- Hasanah, N. H., & Winarni, W. (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. Retrieved from <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4190>
- Hidayati, A., Christiani, N., Sari, H., & Yuliarta, M. (2023). Pijat Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Long Ikis. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, pp. 323–329).
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*. Retrieved from <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/160>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. Retrieved from <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269.
- Kasma, A. S. R., & Mayangsari, R. (2024). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22–28.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri Dismenore pada remaja non-pharmacological therapy to overcome dysmenorrhea pain in adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Kristianti, Y. D., Masturoh, Lestari, N. C. A., Khotimah, H., Ariani, D., Elizar, ... Caraka, L. D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=bAcaEQAAQBAJ>
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan senam dismenore untuk meringankan nyeri dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. Retrieved from <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Lilie Pratiwi, M. K. M. A. I. H. S. S. T. M. K. M. O. S. S. T. M. K. K. M. S. S. T.

- K. M. T. K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak (Jejak Publisher). Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=DTADEQAAQBAJ>
- Mamlukah, M., Apriliany, V. T., & Kumalasari, I. (2022). Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan, stres dan tekanan darah pada pekerja (studi kasus: PT. Arteria Daya Mulia (arida) Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 84–93. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>
- 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. Retrieved from <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>
- Mutia, B., Novhriyanthi, D., & Alamsyah, M. S. (2024). Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 294–255. Retrieved from <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1003>
- Novianti, A., & Rusady, Y. P. (2023). Pendampingan Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Disminore Pada Remaja Di Desa Samatan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 11217–11221.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=K0ahEAAAQBAJ>
- Nursalam. (2017). *Konsep dan penerapan Metodologi penelitian*. Jakarta: Salemba medika.
- Proverawati. (2019). *Menarche, menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnawan, I., Widyastuti, Y., Setiyarini, S., & Probosuseno, P. (2022). The Voice of the Qur'an's Potential in Pain Management: Review Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2), 249–262.
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). Pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 54–59.
- Sakti, P. M., & M. Hidayat, M. M. S. R. P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAAQBAJ>
- Salsabila, N. S., Setyowati, E. R., Zoraya, S. I., & Mahaputra, I. G. B. A. (2025).

- Hubungan lama menstruasi, kebiasaan olahraga, dan anemia dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Mataram. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3).
- Sartika, W., Lidya, M., & Doni, A. W. (2020). Efektifitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Dr. Rasidin Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), 8–17. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.33761/jsm.v15i1.215>
- Selçuk, A. K., & Yanikkerem, E. (2021). Effect of acupressure on primary dysmenorrhea: review of experimental studies. *Innovations in Acupuncture and Medicine*, 14(2), 33–49.
- Setyowati, H., Wijayanti, K., Prasetyo, & Press. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ>
- Shifa, A. R. Al, & Mahmud, N. U. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*. Retrieved from <http://103.133.36.91/index.php/woph/article/view/224>
- Smeltzer and Bare. (2018). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistianti, E., & Rejeki, H. (2021). Penerapan mendengarkan murottal untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1467–1471).
- Swandari, A. (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. UMSurabaya Publishing. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=Uza0EAAAQBAJ>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. Retrieved from <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2024). Karakteristik remaja putri dengan dismenore di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2460–2467. Retrieved from <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12073>
- Zolekhah, D., & Barokah, L. (2023). Karakteristik kejadian nyeri menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16309–16316. Retrieved from <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19662>