

**APLIKASI KOMBINASI AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO DAN
REBUSAN JAHE MERAH PADA REMAJA PUTRI DENGAN
DISMENORE**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli
MadyaKeperawatan Pada Program Studi D-3 Keperawatan



Disusun Oleh:

Niva Widiastuti

18.0601.0005

**PROGRAM PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2021**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim bagian bawah yang terjadi selama menstruasi dan akan menimbulkan rasa nyeri tersebut meluas hingga ke bagian pinggang, punggung bagian bawah serta paha. Kram perut saat menstruasi pertama (*menarche*) dan nyeri yang timbul saat menstruasi ini biasanya akan berkurang saat sudah beberapa hari menstruasi biasanya 3-5 hari bahkan ada yang sampai 7 hari, akan tetapi ada juga wanita yang mengalami nyeri dismenore berat dan terus menerus sehingga bisa mengakibatkan pingsan atau bahkan harus pergi ke dokter karena nyeri yang dialami sangat mengganggu aktivitasnya (Februanti 2017).

Berdasarkan angka kejadian dismenor di Indonesia terdapat 54,89% wanita yang merasakan nyeri saat menstruasi, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri saat menstruasi dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Kemudian di sisi lain mereka harus tetap beraktivitas sama seperti wanita lain yang sedang tidak mengalami dismenore (Listiarini 2021).

Menurut WHO angka dismenore di dunia lebih dari 50%. Kemudian dari hasil penelitian angka kejadian dismenore di berbagai negara terdapat hasil bahwa di Swedia terdapat 72%, di Amerika terdapat sekitar 60%, dan di Indonesia terdapat sekitar 55% wanita mengalami dismenore. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pada tahun 2016 jumlah remaja putri di Jawa Tengah usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa dan sebanyak 56% diantaranya mengalami dismenore (Iliyun 2019).

Dampak dari dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat bekerja atau berangkat ke sekolah seperti wanita lain yang sedang tidak mengalami dismenore. Untuk mengatasi dampak dismenore maka dapat diatasi

dengan penanganan farmakologi dan non farmakologi maka dilakukan berbagai penelitian untuk mengganti terapi atau pelengkap dan yang lebih aman, seperti dengan cara herbal dengan rebusan herbal, terapi akupresur, terapi tingkah laku, dan menggunakan aroma terapi (Gustin 2019). Salah satu tanaman herbal yang dipakai sebagai ramuan obat tradisional adalah jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*) di bagian ruas-ruas jahe yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi kandungan di dalam jahe merah yang dapat disinyalir menurunkan rasa nyeri saat menstruasi yaitu minyak atsiri dengan senyawa aktif dalam jahe terutama zat *gingerol* dan *oleoresin*. Pemberian air rebusan jahe merah efektif dapat menurunkan nyeri dismenore dengan demikian air rebusan jahe merah dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan non farmakologi dalam penanganan nyeri dismenore (Aryanta 2019).

Hasil penelitian di SMK Swasta PAB 5 Klambir Deli Serdang pada remaja putri usia 16 sampai dengan 18 tahun tentang efektivitas akupresur dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore di dapatkan hasil bahwa pemberian akupresur titik *sanyinjiao* dan minuman jahe pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan nilai sebesar 0.000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa hasil akupresur dan minuman jahe efektif mengurangi dismenore (Listiarini 2021).

Terapi dengan teknik akupresur di titik *sanyinjiao* telah terbukti efektif mengurangi nyeri dismenore. Hasil penelitian Hasanah (2017) di salah satu SMK Swasta PAB 5 Klambir Deli Serdang pada remaja putri usia 16 sampai dengan 18 tahun dengan pemberian teknik akupresur titik *sanyinjiao* saat mengalami nyeri menstruasi menunjukkan hasil bahwa pemberian terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Walaupun beberapa titik akupresur lain juga mampu mengurangi rasa nyeri menstruasi misalnya dengan titik *sacral points* (B27-B34) dan titik *Taichong/Daichong* (LR3 dan LV3). Akupresur adalah tindakan fisioterapi dengan cara memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi dan sudah terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Listiarini 2021). Dengan ini maka penulis memilih menggunakan terapi non farmakologi dikarenakan lebih mudah digunakan

dan lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, dan jika pada orang yang mempunyai gangguan lambung dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah.

Berdasarkan uraian yang diperoleh maka penulis tertarik mengaplikasikan pada klien untuk melakukan terapi kombinasi yaitu akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe untuk mengurangi dismenore yang sudah terbukti efektifitas dan manfaatnya untuk menurunkan dismenore.

1.2 Rumusan Masalah

Saat wanita mengalami nyeri dismenore sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak bisa pergi ke sekolah, bekerja dan sebagainya apabila masalah seperti ini tidak segera ditangani maka akan sangat merugikan. Maka dari itu nyeri dismenore dapat diatasi dengan menggunakan cara teknik non farmakologi dan rebusan herbal, seperti contohnya dengan pemijatan titik akupresur *sanyinjiao* (SP6) dan minum rebusan jahe merah dengan terapi titik akupresur pada titik-titik tubuh dan minum rebusan jahe bisa mengurangi rasa nyeri saat mengalami menstruasi karena pemijatan teknik akupresur di titik-titik tertentu di garis aliran energi atau meridian yang terletak pada empat jari di titik atas mata kaki, dengan menggunakan ibu jari untuk teknik akupresur dapat menurunkan rasa dismenore disertai dengan minum air rebusan jahe merah yang menghangatkan perut dapat mengurangi rasa nyeri saat mengalami menstruasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana asuhan keperawatan dengan aplikasi kombinasi akupresur di titik *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi pada remaja putri?

1.3 Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk memberikan gambaran secara nyata tentang proses asuhan keperawatan secara komprehensif dan inovatif mengaplikasikan kombinasi terapi pada titik akupresur *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah untuk meredakan nyeri dismenore pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mampu melakukan pengkajian pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.3.2.2 Mampu merumuskan diagnosis keperawatan pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.3.2.3 Mampu merumuskan intervensi keperawatan pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.3.2.4 Mampu melakukan implementasi keperawatan pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.3.2.5 Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.3.2.6 Mampu melakukan pendokumentasian keperawatan pada remaja putri dismenore dengan penerapan kombinasi titik akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada remaja putri.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi untuk meningkatkan keterampilan serta mutu di lingkungan kesehatan dalam memberikan Asuhan Keperawatan Maternitas dalam meredakan rasa nyeri menggunakan kombinasi akupresur pada titik-titik tertentu yaitu *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah.

1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai suatu saran pada perawat pelaksana di lingkungan Unit Pelayanan Kesehatan Masyarakat khususnya Keperawatan Maternitas agar menggunakan teknik non farmakologi dengan menggunakan kombinasi akupresur dan rebusan

herbal seperti jahe merah untuk mengurangi dismenore.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Di harapkan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana cara meredakan nyeri saat menstruasi dengan menggunakan kombinasi terapi akupresur dengan minum rebusan jahe merah.

1.4.4 Bagi Penulis

Sebagai bentuk tambahan ilmu serta pengalaman yang dapat mengaplikasikan teori keperawatan ke dalam praktik pelayanan kesehatan maupun di masyarakat khususnya Asuhan Keperawatan Maternitas dalam meredakan nyeri dismenore dengan aplikasi kombinasi akupresur di titik-titik tertentu dan minum rebusan jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi .

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Dismenore

2.1.1 Definisi Dismenore

Dismenore adalah rasa sakit saat mengalami menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-harinya, rasa sakit dismenore bisa bermacam-macam mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar atau menusuk (Rahayu et al. 2017).

Dismenore adalah nyeri saat mengalami menstruasi dan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum dialami oleh remaja putri di usia 12-18 tahun bahkan hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi seperti merasakan nyeri di bagian perut bawah dan biasanya juga disertai dengan mual, pusing bahkan hingga pingsan (Pujiana, Haryani, and Rini 2019).

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah hingga sampai ke paha (Februanti 2017). Nyeri dismenore merupakan keluhan ginekologi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron yang membuat otot uterus berkontraksi kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri yang sering terjadi saat menstruasi hari pertama oleh wanita (Mingshan 2020).

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa dismenore merupakan nyeri saat wanita mengalami menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas maka dari itu diperlukan adanya terapi non farmakologi dan herbal untuk mengatasi masalah tersebut dengan aplikasi pemijatan titik akupresur pada titik *sanyinjiao* dan minumrebusan jahe untuk mengurangi nyeri dismenore.

2.1.2 Etiologi

Nyeri dismenore terjadi akibat dari ketidakseimbangan hormon progesteron yang membuat otot uterus menjadi kontraksi yang sangat kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri yang sering terjadi saat menstruasi hari pertama oleh wanita (Mingshan 2020). Banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya nyeri dismenore saat

menstruasi yaitu faktor psikis seperti stress dikarenakan banyak remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis bisa jadi remaja belum ada kesiapan menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya sehingga mengakibatkan gangguan psikis yang pada akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya yaitu gangguan menstruasi seperti dismenore. Faktor lainnya seperti kondisi tubuh wanita yang sedang mengalami menstruasi kedaannya menurun karena merasakan nyeri tersebut yang sangat berat bahkan bisa terjadi karena ketidakseimbangan kimiawi seperti peningkatan produksi prostaglandin yang mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkoordinasikan sehingga menimbulkan nyeri perut bagian bawah (Wulandari, Santi, and Damayanti 2018).

2.1.3 Klasifikasi

Nyeri dismenore saat terjadi menstruasi di klasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Farida 2016).

1. Dismenore Primer

Dismenore primer dapat terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vaskonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut wanita yang sedang mengalami menstruasi. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon progesteron yang tinggi dan adanya pelebaran pada rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadi nyeri saat menstruasi.

Bentuk dismenore yang paling banyak dialami oleh remaja yaitu kekuatan atau kejang di bagian bawah perut yang rasanya tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, tersinggung, mual, muntah, perut kembung, punggung terasa nyeri, dan sebagainya.

2. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder dapat terjadi karena nyeri saat terjadinya menstruasi disertai dengan adanya kelainan pada organ genital seperti endometriosis, adenomiosis uteri, salpingitis dan sebagainya yang biasanya sering terjadi pada wanita yang

berusia lebih dari 30 tahun dimana seiring berjalannya waktu dapat meningkatkan rasa nyeri dan memperburuk keluhan karena bertambahnya umur.

2.1.4 Klasifikasi *Dismenorea*

Intensitas nyeri menurut *Multidimensional Scoring Of Andersch and Milsom* mengklasifikasikan nyeri dismenore ada tiga yaitu (Farida 2016) :

1. Dismenore Ringan

Dismenore ringan didefinisikan nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik.

2. Dismenore sedang

Dismenore sedang didefinisikan nyeri haid yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik.

3. Dismenore berat

Dismenore berat didefinisikan sebagai nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dll. (Farida 2016).

2.1.5 Anatomi Fisiologi

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah saat mengalami menstruasi yang berkisar sekitar 20-60 ml per hari. Interaksi antara hipofisis, hipotalamus dan ovarium akan mengakibatkan terjadinya perubahan jaringan sasaran pada saluran reproduksi wanita saat mengalami menstruasi. Ovarium bertanggung jawab dalam perubahan siklus ataupun pengaturan lama siklus menstruasi. Ovarium mensekresikan hormon steroid terutama hormon estrogen dan hormone progesteron. Hormon estrogen berperan dalam perkembangan dan pemeliharaan organ reproduksi pada wanita serta karakteristik seksual sekunder. Hormon tersebut memiliki peran penting dalam proses perubahan siklus bulanan pada uterus selama menstruasi. Sedangkan progesteron merupakan hormon yang memiliki peran penting selama masa persiapan endometrium yaitu membran mukosa pelapis uterus sebagai tempat

implantasi ovum yang telah dibuahi. Pada siklus normal umumnya menstruasi dapat berlangsung setiap 28 hari selama kurang lebih 7 hari. Selama 3-5 pertama biasanya jumlah darah yang keluar sekitar 30-40 cc dan selama menstruasi terjadi puncak perdarahan antara hari ke dua atau ke tiga kemudian diikuti oleh fase poliferasi selama 6-8 hari (Kurniawan 2019) .

2.1.6 Manifestasi Klinis

Beberapa manifestasi klinis yang dapat ditemukan pada nyeri dismenore saat menstruasi menurut (Februanti 2017) :

1. Dismenore Primer

Pada hari pertama akan merasakan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri paha, nyeri punggung, sakit kepala, mual, bahkan bisa sampai pingsan.

2. Dismenore sekunder

Terjadi selama siklus pertama haid dan sampai berhari-hari yang merupakan indikasi adanya obstruksi kongenital dan terdapat ketidaknormalan pelvis kemungkinan adanya endometriosis, pelvis inflammatory disease, pelvis adhesion disease, adenomyosis.

2.1.7 Patofisiologi Disminorea

1. Dismenore Primer

Disebabkan karena ketidakseimbangan prostaglandin dari endometrium saat menstruasi. Dismenore terjadi karena kontraksi uterus yang berkepanjangan sehingga terjadi penurunan aliran darah ke miometrium, kadar prostaglandin meningkat ditemukan di cairan endometrium pada wanita dengan dismenore dan mengakibatkan terjadinya nyeri saat dismenore.

2. Dismenore Sekunder

Dapat terjadi kapan saja setelah menarche atau haid pertama namun paling sering muncul pada wanita diusia sekitar 30 tahun setelah bertahun-tahun menstruasi dengan normal tanpa nyeri (Farida 2016) .Nyeri dismenore terjadi akibat dari ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin yang membuat otot

uterus menjadi kontraksi yang sangat kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri yang sering terjadi saat mengalami menstruasi hari pertama oleh remaja (Mingshan 2020).

2.1.8 Penatalaksanaan Dismenore

Penatalaksanaan Dismenore menurut (Anugoro 2018) dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Farmakologi

Prosedur farmakologi yang dilakukan adalah dengan memberikan obat analgetik yang biasanya menggunakan jenis obat yang beredar di pasaran untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dan memiliki efek samping yang merugikan.

2. Non Farmakologi

Prosedur non farmakologi merupakan prosedur yang dapat dilakukan mandiri dan lebih aman digunakan serta dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping seperti meminum air rebusan jahe merah dan juga menggunakan teknik akupresur titik SP6 *Sanyinjiao* yang berada di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari diatas *malleolus internus* tepat berada di ujung tulang kering dan pada penekanan ini terbukti dapat mengurangi nyeri dismenore, titik *sacral points* (B27-B34) yang berada di daerah tulang sacrum dan pemijatan ini dapat membantu mengurangi rasa nyeri dismenore, pegal pada pinggang, dan titik *taichong/daichong* (LR3/LV3) yang merupakan titik utama pada meridian atau jalur utama dari aktivitas dan efek pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekuatan dari ketiga titik akupresur tersebut pemberian terapi akupresur titik *sanyinjiao* lebih efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri walaupun beberapa titik akupresur lain juga mampu mengurangi rasa nyeri menstruasi tersebut. Kemudian dapat melakukan dengan terapi massase dengan cara mempergunakan seluruh telapak tangan dengan cara digosok-gosok ke bagian tubuh yang sakit, dengan kompres hangat dan diletakkan di bagian perut bawah agar menghangatkan perut ketika rasa nyeri, senam dismenore untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Anggun 2020).

2.1.9 Konsep Asuhan Keperawatan

1. Pengkajian

Pengkajian adalah tahap awal dari proses keperawatan yang akan menentukan bagi tahap berikutnya dan kemampuan dalam mengidentifikasi masalah keperawatan yang terjadi pada tahap pengkajian dan akan menentukan diagnosis keperawatan kemudian diagnosis yang ditetapkan maka akan menentukan perencanaan yang ditetapkan dan harus dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat mengidentifikasi (Pohan 2019).

2. Pengkajian nyeri

Hal yang perlu dikaji yaitu karakteristik nyeri yang dialami oleh klien itu sendiri berupa:

- a. P (Provokatif) yaitu apa yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri.
- b. Q (Quality) yaitu seberapa seringnya terjadi nyeri saat menstruasi dan seberapa berat keluhan atas nyeri tersebut.
- c. R (Region) yaitu dimana letak nyeri tersebut.
- d. S (Skala) yaitu skala dapat dilihat menggunakan skala nyeri 1-10 (*comparative pain scale*).
- e. T (Time) yaitu kapan terjadinya nyeri tersebut mulai dirasakan (Ridwan 2017)

3. Diagnosis Keperawatan (Tim Pokja SDKI DPP and PPNI 2017)

- a. Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis
- b. Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi
- c. Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan.

4. Intervensi Keperawatan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2018)

Table 1.1 Intervensi Keperawatan

Diagnosis Keperawatan	Faktor Berhubungan	SLKI	SIKI
Nyeri Akut	Agen Cidera fisiologis	Kontrol Nyeri Definisi: Tindakan untuk mengontrol nyeri. Setelah dilakukan tindakan 1X24 Jam diharapkan nyeri berkurang dengan kriteria hasil: 1.Mampu mengenali kapan terjadinya nyeri (3-1). 2.Menggambarkan faktor penyebab nyeri (3-1). 3.Menggunakan tindakan tanpa analgesic (3-1).	Manajemen Nyeri Definisi: pengurangan nyeri sampai pada tingkat kenyamanan yang diterima oleh klien. 1.Observasi respon nonverbal 2. Berikan pengetahuan mengenai nyeri 3. Berikan teknik nonfarmakologis terapi akupresur titik <i>sanyinjiao</i>
Intoleransi Aktivitas	Kelemahan	Toleransi aktivitas Definisi: respon fisiologis terhadap pergerakan yang memerlukan energy dalam beraktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan tindakan 1X24 jam diharapkan klien menunjukkan perbaikan dengan kriteria hasil: 1. Saturasi oksigen ketika bernafas (4-5) 2.Frekuensi nadi ketika bernafas (4-5) 3. Kemudahan dalam melakukan aktivitas (4-5) 4. Kecepatan berjalan (4-5)	Terapi aktivitas Definisi: menggunakan bantuan aktivitas fisik, kognisi, social untuk meningkatkan frekuensi dan durasi dari aktivitas. 1. Pertimbangkan klien dalam berpartisipasi aktivitas spesifik. 2. Bantu klien untuk tetap fokus pada kekuatannya. 3.Pertimbangkan komitmen klien untuk meningkatkan frekuensi jarak aktivitas. 4.Bantu klien untuk mengidentifikasi kelemahan saat beraktivitas.
Ansietas	Perubahan status kesehatan	Tingkat Ansietas Definisi: Tanda-tanda kegelisahan yang tidak dapat diidentifikasi. Setelah dilakukan tindakan 1X24 jam diharapkan ansietas dapat teratasi dengan kriteria hasil: 1.Tidak dapat beraktivitas (3-4) 2. Perasaan gelisah (3-4) 3. Pusing (3-4) 4. Pola tidur (3-)	Teknik menenangkan Definisi: Mengurangi ansietas pada klien yang mengalami stress. 1.Anjurkan klien untuk mendengarkan musik yang lembut 2.Menciptakan ruangan yang tenang dan nyaman 3.Anjurkan klien untuk berdoa, berdzikir

2.2 Konsep Terapi atau inovasi

2.2.1 Pengertian Terapi Akupresur

1. Terapi Akupresur

Terapi akupresur adalah tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh atau garis aliran energi atau meridian untuk menurunkan nyeri dismenore saat menstruasi dan sudah terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Listiarini 2021). Terdapat ratusan titik akupresur pada permukaan tubuh, titik ini adalah tempat terakumulasinya atau berkumpulnya energi vital. Semua titik-titik ini tersebut dapat digunakan sebagai diagnosis maupun titik terapi dan masing-masing mempunyai fungsi seperti titik tubuh atau titik umum yaitu titik yang berada di sepanjang meridian dan langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan, selanjutnya titik istimewa yaitu titik yang berada di luar lintasan meridian dan mempunyai fungsi khusus. Titik nyeri yaitu titik yang terdapat di daerah keluhan jika ditekan selalu terasa nyeri dan fungsinya untuk penghilang rasa nyeri tersebut. Teknik dasar akupresur adalah dengan memberikan tekanan konstan dan kuat selama 30 hingga 90 detik dan mungkin memberi pemijatan dengan gerakan memutar selama periode waktu yang sama (Ridwan 2017).

2. Cara Kerja Akupresur

Teknik akupresur dapat mengurangi rasa nyeri melalui peningkatan endorphen yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Endorphen mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut disimpan selain itu juga dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak. Pelepasan endorphen dikontrol oleh sistem syaraf dan jaringan syaraf sensitiv terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphen sesuai kebutuhan (Ridwan 2017)

3. Cara Pemijatan Akupresur

Terapi akupresur adalah tindakan fisiologis dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh atau garis aliran energi atau meridian untuk menurunkan nyeri dismenore saat menstruasi dan sudah terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit dan pemijatan yang dilakukan ini dengan cara searah dengan jarum jam sebanyak 30 kali putaran selama 3-5 menit dan dalam pemijatan sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat klien merasa kesakitan. Pemijatan yang benar seharusnya dapat menciptakan rasa nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan dan sebagainya dan jika sensasi rasa dapat tercapai maka disamping sirkulasi energi dan darah lancar juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine yaitu hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan 2017).

4. Titik-Titik Akupresur Untuk Meredakan Nyeri

a. Titik *Sanyinjiao* (SP6)

Titik ini berada di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari diatas malleolus internus tepat berada di ujung tulang kering dan penekanan pada titik ini terbukti dapat mengurangi dismenor.

b. Titik Sacral Points (B27-B34)

Titik yang berada pada daerah sacral atau di sekitar tulang sacrum. Pijatan pada titik ini membantu mengurangi rasa sakit pada dismenor, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan.

c. Titik *Taichong/Daichong* (LR3/LV3)

Titik ini merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama dari aktivitas dan efek pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Ridwan 2017).

2.2.2 Pengertian Terapi Rebusan Jahe Merah

1. Definisi Jahe

Jahe (*Zingiber Officinale Rosc*) adalah rempah-rempah Indonesia yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama di bidang kesehatan.

Tanaman jahe dalam dunia tanaman di klasifikasikan sebagai berikut:

- a. Divisi: *Spermatophyte*
- b. Subdivisi: *Angiospermae*
- c. Kelas: *Monocotyledonae*.
- d. Ordo: *Musales*
- e. Family: *Zingiberaceae*
- f. Genus: *Zingiber*
- g. Spesies: *Zingiberofficinale rose* (Aryanta 2019)

2. Jenis – jenis jahe

- a. Jahe putih atau kuning besar/jahe gajah atau badak

Zingiberofficinale varofficinarum yang ditandai dengan ukuran rimpangnya lebih besar atau lebih gemuk jika dibandingkan dengan jahe lainnya dan jika diiris rimpangnya berwarna putih kekuningan. Jenis jahe ini bisa dikonsumsi baik saat berumur muda atau tua dan baik juga sebagai jahe olahan ataupun jahe segar.

- b. Jahe putih/kuning kecil atau emprit

Jahe ini dikenal dengan nama latin *Zingiberofficinale var amarum* yang ditandai dengan ukuran rimpangnya termasuk dengan kategori sedang bentuk agak pipih, berwarna putih, berserat lembut, dan beraroma serta berasa tajam. Jahe ini selalu dipanen setelah umur tua dan kandungan minyak astrinya lebih besar dari jahe gajah sehingga rasanya lebih pedas. Jahe ini sangat cocok untuk ramuan obat-obatan.

- c. Jahe merah atau jahe sunti

Jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) ditandai dengan ukuran rimpangnya yang kecil berwarna merah jingga, berserat kasar, beraroma serta berasa tajam ataupun pedas. Jahe ini dipanen setelah tua dan memiliki minyak atsiri yang sama dengan jahe kecil sehingga jahe merah pada umumnya dimanfaatkan

sebagai bahan baku obat-obatan (Yenita 2019) .

2.2.3 Manfaat

1. Manfaat Terapi Akupresur

Akupresur bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitas (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk menghilangkan nyeri serta gejala-gejala pada berbagai penyakit seperti mengurangi nyeri saat menstruasi (Bidingger 2018).

2. Manfaat Jahe

Menurut Ware (2017) jahe berkhasiat untuk mengatasi gangguan pencernaan yang beresiko seperti sembelit, diare, kembung, menyembuhkan flu, meredakan mual muntah pada wanita yang sedang hamil, mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan menggunakan cara merebus jahe merah 15 gram kemudian ditambahkan gula merah 10 gram (Aryanta 2019).

3. Terapi Akupresur dan Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore

Terapi akupresur titik *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah ini bermanfaat untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Pemberian rebusan jahe merah efektif dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi dan pemijatan terapi akupresur di titik SP6 *sanyinjiao* pada aliran energi atau meridian dapat mengurangi rasa nyeri saat satu hari sebelum menstruasi sampai hari ke tiga menstruasi dengan cara meminum air rebusan jahe merah ketika klien sudah merasa nyeri perut, badan pegal-pegal dan diminum dua kali dalam satu hari yaitu pagi dan sore kemudian untuk pemijatan akupresur dapat dilakukan ketika sesudah minum air rebusan jahe merah dilakukan selama 3-5 menit dilakukan 30 putaran searah jarum jam kemudian di lakukan di kedua kaki secara bergantian (Listiarini 2021). Kemudian untuk mengetahui skala nyeri klien itu berapa maka dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala nyeri yang akan memberikan akurasi pada pengukuran nyeri pada anak hingga usia remaja dan skala pengukuran nyeri yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala ini menggunakan nomor 0-10 untuk menggambarkan peningkatan nyeri. Skala penilaian numeric NRS (*Numerical Rating Scales*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini klien menilai nyeri dengan

menggunakan skala 0-10 dan skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Keterangan skala pengukuran rasa nyeri:

0: Tidak ada keluhan nyeri saat menstruasi

1-3: Terasa kram perut bagian bawah masih bisa ditahan dan masih bisa melakukan aktivitas.

4-6: Terasa kram perut bagian bawah kemudian nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, dan sebagian mengalami terganggu aktivitasnya.

7-9: Terasa kram berat pada perut bagian bawah kemudian nyeri menyebar ke pinggang paha atau bahkan ke punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas dan tidak bisa melakukan aktivitas.

10: Terasa kram yang sangat berat pada bagian bawah perut kemudian nyeri menyebar ke bagian pinggang, kaki, punggung, nafsu makan berkurang, kepala pusing, badan lemas tidak ada tenaga (Ridwan 2017).

2.2.4 SOP (Standar Operasional Prosedur) Pemberian Terapi Akupresur dan Rebusan Jahe Merah (Bidinger 2018)

1. SOP Terapi akupresur

a. Persiapan alat (akupresur dan air rebusan jahe)

1. Lotion atau minyak
2. Handuk kecil
3. Panci

b. Alat untuk pembuatan air rebusan jahe

1. Jahe merah sekitar 15 gram
2. Gula merah 10 gram
3. Air mineral sekitar 200 ml

c. Tahap Orientasi

1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri
2. Menjelaskan tujuan dan langkah tindakan yang akan dilakukan
3. Memposisikan klien senyaman mungkin
4. Menanyakan kesiapan klien

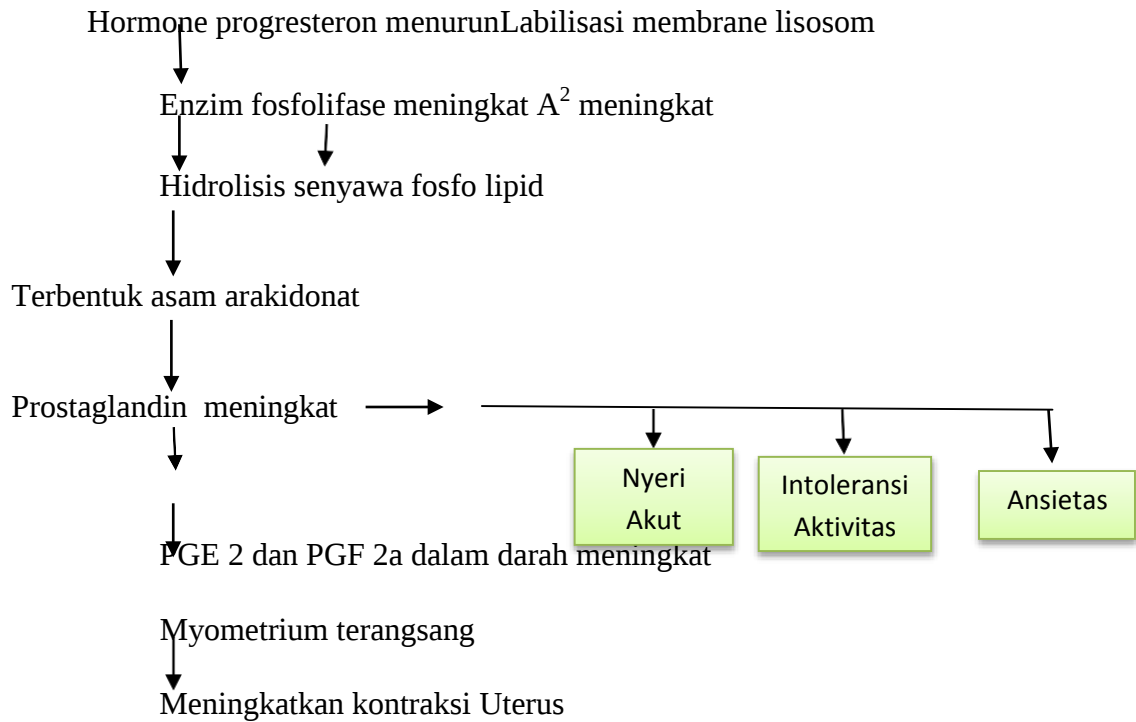
c.Tahap Kerja

1. Menjaga privasi klien
2. Atur posisi klien senyaman mungkin
3. Mencuci tangan
4. Membuat minuman jahe merah dengan cara jahe merah dipotong kecil-kecil kemudian dimasukkan ke dalam panci berisi air yang sudah dipanaskan kemudian gula merah di sisir halus dan dimasukkan tunggu hingga mendidih.
5. Berikan rebusan jahe merah tersebut sewaktu hangat kemudian diminum dua kalipagi dan sore sebelum diberikan terapi akupresur
6. Kemudian bersihkan tangan atau kaki klien dengan alkohol lalu dikeringkan menggunakan handuk
7. Oleskan lotion atau minyak ke bagian titik yang akan dilakukan tindakan
8. Cari titik yang akan dilakukan terapi akupresur yaitu titik *sanyinjiao* SP6 di bagian kaki dengan cara menempatkan empat jari diatas malleolus dalam dengan menggunakan ibu jari dengan lembut penekanan dilakukan 3-5 detik pada titik meridian
9. Setelah selesai bersihkan sisa lotion klien

d. Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi tindakan pada klien
2. Mendokan klien
3. Rapikan alat-alat

2.2.5 Pathway Dismenore



(Farida 2016)

BAB 3

METODE STUDI KASUS

3.1 Jenis Studi Kasus

Studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci, dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut (Hidayat 2019).

Dalam studi kasus ini penulis menggunakan jenis studi kasus deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme atau individu, masyarakat serta situasi-situasi tertentu dengan daerah atau subjek yang sempit. Jenis studi kasus deskriptif bertujuan menggambarkan suatu gejala, fakta dan realita (Arikunto 2018).

Studi kasus ini berfokus pada mengaplikasikan tentang kombinasi akupresur titik *sanyinjiao* dan air rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

3.2 Subyek Studi Kasus

Subyek studi kasus yang digunakan dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas ini adalah seorang klien remaja putri dengan usia 17 tahun dengan nyeri dismenore saat mengalami menstruasi dan pada studi kasus ini subyek yang digunakan adalah satu klien dengan dismenore yang diberikan penerapan teknik akupresur titik *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan nyeri saat menstruasi.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi yang dilakukan adalah pemberian asuhan keperawatan pada klien dengan penerapan kombinasi akupresur titik *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah pada klien. Pemijatan teknik akupresur dapat dilakukan setelah klien meminum rebusan jahe merah tersebut untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.

3.4 Definisi Operasional Fokus Studi

3.4.1 Dismenore

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang diukur dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) pada hari pertama sampai dengan hari ke tiga pada saat menstruasi.

3.4.2 Terapi akupresur

Akupresur adalah teknik pemijatan pada tubuh di titik *sanyinjiao* SP6 yang dilakukan dua kali pagi dan sore selama tiga hari kemudian dilakukan selama 30 putaran dilakukan searah jarum jam.

3.4.3 Terapi Rebusan Jahe Merah

Memberikan rebusan jahe merah sejumlah 200ml yang berisi antara jahe dan gula merah kemudian diminum 2 kali sehari pagi dan sore selama tiga hari sebelum diberikan terapi akupresur.

3.4.4 Instrumen Studi Kasus

Instrumen studi kasus adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu dengan lembar ceklis pengkajian nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*), lembar SOP terapi akupresur dan minuman jahe merah (Dokumen Terlampir).

3.5 Metode Pengumpulan Data

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menggunakan metode deskriptif yang berbentuk studi kasus dengan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah menanyakan atau tanya jawab yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien dan merupakan suatu komunikasi yang direncanakan. Dalam wawancara peneliti mengajak klien untuk bertukar pikiran dan perasaannya yang biasa diistilahkan teknik komunikasi terapeutik (Rosaliza 2015). Hal yang ditanyakan kepada responden yaitu kapan biasanya mengalami menstruasi, sering nyeri perut atau tidak, selain nyeri perut apa saja keluhannya, kemudian bagaimanacara responden untuk menangani nyeri tersebut.

2. Observasi

Observasi adalah mengamati perilaku dan keadaan klien untuk memperoleh data tentang masalah kesehatan dan keperawatan pada klien. Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara pengamatan secara langsung pada klien serta partisipatif dengan keluarga klien. Dengan observasi penulis dapat mengetahui apakah ada perubahan pada rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur titik *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah (Hasanah, 2017). Mengobservasi perilaku remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dengan menunjukkan perilaku responden tanda dan gejala nyeri kemudian melakukan pemeriksaan fisik seperti tanda-tanda vital responden yaitu tekanan darah dan nadi sebelum dilakukan tindakan.

3. Studi Dokumentasi

Cara lain memperoleh data dan responden adalah menggunakan teknik dokumentasi dengan memperoleh informasi yaitu data dari berbagai sumber tertulis atau dokumentasi yang ada pada responden atau tempat dimana responden bertempat tinggal atau melakukan kegiatan sehari-hari (Mufida 2017).

4. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik dalam pengkajian keperawatan dipergunakan untuk memperoleh data objektif dari klien. Tujuan dari pemeriksaan fisik ini adalah untuk menentukan *status* kesehatan klien, mengidentifikasi masalah kesehatan, dan memperoleh data dasar guna menyusun rencana asuhan keperawatan maternitas (Mufida 2017). Melakukan pemeriksaan fisik seperti tanda-tanda vital responden yaitu tekanan darah dan nadi sebelum dilakukan tindakan.

5. Kegiatan Studi Kasus

TABEL 3.1 Kegiatan Studi Kasus

NO	KEGIATAN	KUNJUNGAN					
		ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6
1	Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan persetujuan tindakan dengan informed consent						
2	Melakukan pengkajian (wawancara, observasi serta meminta klien mengisi kuisioner tingkat nyeri pada klien, merumuskan diagnosis dan menyusun rencana keperawatan						
3	Melakukan implementasi aplikasi akupresure titik <i>sanyinjiao</i> SP6 dan rebusan jahe merah						
4	Melakukan evaluasi tindakan						
5	Melakukan dokumentasi asuhan keperawatan						
6	Melakukan implementasi dan mengevaluasi tindakan serta mendokumentasikannya						

3.6 Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif atau individu yang dilakukan di Desa Congkrang Kecamatan Muntilan dan waktu studi kasus dilakukan pada tanggal 5 Juni sampai dengan 7 Juni 2021.

3.7 Analisis Data dan Penyajian Data

3.7.1 Pengumpulan data

Data dikumpulkan dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil ditulis bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip (terstruktur). Data yang dikumpulkan terkait dengan pengkajian, diagnosis, perencanaan, tindakan dan evaluasi.

3.7.2 Mereduksi data

Data hasil wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dijadikan satu dalam bentuk transkrip dan di kelompokkan menjadi data subjektif, dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

3.7.3 Kesimpulan

Dari data yang disajikan kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penulisan terdahulu dan secara teoritis dengan perilaku kesehatan. Penulisan kesimpulan dilakukan dengan metode induksi.

3.8 Etika Studi Kasus

1. Informed consent.

Memberikan lembar persetujuan untuk dilakukan tindakan kepada klien sebelum dilakukan tindakan dan klien menyetujui dan bersedia dilakukan aplikasi akupresure titik *sanyinjiao SP6* dan rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore.

2. Anonimty

Setelah klien menyetujui dan bersedia dilakukan tindakan kemudian memberikan jaminan untuk tidak mencantumkan nama dan hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil studi kasus.

3. Confidentiality

Untuk semua data yang sudah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh penulis.

4. Beneficience (Kebaikan)

Penulis memberikan tindakan keperawatan yang tidak merugikan klien dan memberikan tindakan keperawatan yang terbaik untuk klien.

5. Justice (Keadilan)

Dalam penyusunan studi kasus ini penulis bersikap adil kepada klien tidak membedakan klien yang dilihat dari agama, ras, dan etnis kelamin dan pengelolaan klien dilakukan secara professional.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Penulis saat mengelola klien, melakukan pemeriksaan fisik pada klien jujur apapun hasilnya ditunjukkan kepada klien dan tidak ada yang disembunyikan saat dilakukan pengkajian, pengelolaan, dan pemeriksaan fisik pada klien.

7. *Fidelity* (Kesetiaan)

Penulis menepati janji atas komitmen untuk kontrak waktu tempat dan tindakan yang akan dilakukan pada klien.

8. *Etical Clereance*

Penulis telah lulus uji etik oleh KEPK dengan nomor 147/KEPK-FIKES/II.3.AU/F/2021 dan dinyatakan memenuhi syarat dan layak untuk melanjutkan melanjutkan tindakan mengaplikasikan titik akupresur *sanyinjiao* dengan rebusan jahe merah untuk meredakan dismenore pada saat menstruasi .

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Proses pengkajian asuhan keperawatan nyeri akut untuk mengatasi dismenore pada remaja menggunakan 13 domain NANDA yang utama yaitu pengkajian Comfort/Kenyamanan dengan menggunakan Lembar Observasi NRS (Numeric Rating Scale).

5.1.2 Diagnosis keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis dibuktikan dengan responden tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur.

5.1.3 Intervensi dengan prinsip yaitu untuk mengurangi stimulus nyeri dengan caradiberikan rebusan jahe merah dan akupresure titik *sanyinjiao*.

5.1.4 Implementasi untuk mengatasi nyeri akut saat mengalami dismenore pada remaja putri dengan mengajarkan dan mengaplikasikan akupresure titik *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri akut secara mandiri.

5.1.5 Evaluasi yang telah dicapai menunjukkan bahwa masalah nyeri akut teratasisesuai dengan kriteria hasil yaitu dari skala 7 menjadi skala 2.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil karya tulis ilmiah ini, maka saran yang dapat diberikan penulis adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Klien

Dari hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan untuk remaja menangani dismenore dengan akupresure *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah.

5.2.2 Bagi pelayanan Kesehatan

Setiap petugas kesehatan yang menemukan remaja dengan dismenore hendaknya diberikan aplikasi acupressure *sanyinjiao* dengan rebusan jahe merah.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil bahwa kombinasi aplikasi akupresure *sanyinjiao* dengan rebusan jahe merah mampu mengurangi dismenore, maka diharapkan mahasiswa dapat mengaplikasikannya dan memberikan edukasi pada remaja putri.

5.2.4 Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan memodifikasi baik dalam mengaplikasikan asuhan keperawatan bagi remaja putri dengan dismenore.

5.2.5 Bagi Penulis

Diharapkan hasil Karya Tulis Ilmiah ini memberikan informasi pada klien dan keluarga dengan masalah nyeri akut dengan menggunakan aplikasi rebusan jahe merah dan akupresure titik *sanyinjiao*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. 2017. "Evaluasi Keperawatan." *Pentingnya Perencanaan Asuhan Keperawatan Dalam Memberi Pelayanan* 4–5.
- Aini, N. 2018. "Diagnosa Keperawatan." *Keberhasilan Diagnosa Keperawatan Menentukan Potensi Dan Kompetensi Perawat* 3.
- Akbar, M. A. 2019. "Implementasi Keperawatan." *Pelaksanaan Perencanaan Terstruktur Melalui Implementasi Keperawatan* 2.
- Anggun, Nurfadilah. 2020. "Penatalaksanaan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." 21(1):1–9.
- Anugoro. 2018. "Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid." *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Dismenore* 4–5.
- Arikunto. 2018. "Jenis Jenis Studi Kasus." 48(2003):201–2.
- Aryanta, Redi. 2019. "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan." *Widya Kesehatan* 1(2):39–43.
- Asrinawati, Irawati. 2019. "Intervensi Keperawatan." *Manajemen Asuhan Keperawatan Sebagai Acuan Keberhasilan Intervensi Keperawatan* 3.
- Bidinger, Maiti. 2018. "Manfaat Terapi Akupresure." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Farida, Alatas. 2016. "Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja." *Majority* 5(3):79–84.
- Februanti, Sofia. 2017. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17:157–65.
- Gustin, Trio. 2019. "Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore [Stew Tamarind and Ginger as an Effort to Reduce Dysmenorrhea]." *Faletehan Health Journal* 6(1):11–15.
- Hasanah, Hasyim. 2017. "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqqaddum* 8(1):21.
- Hidayat, Taufik. 2019. "Pembahasan Studi Kasus Sebagai Metodologi Penelitian." *Universitas Muhammadiyah Purwokerto* 3(1):1.

- Illiyun, T. Ayu. 2019. "Gambaran Penanganan Nyeri Disminore." *Sustainability(Switzerland)* 11(1):1–14.
- Indrawati, desni putriadi. 2019. "Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019." *Jurnal Ners* 3(2):32–38.
- Kurniawan. 2019. "Fisiologi Siklus Menstruasi." *Kesehatan* 1:9–29.
- Listiarni, Utary. 2021. "Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21(1):215–20.
- Mingshan, Lingling. 2020. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer)TAHUN 2020." *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (DismenorePrimer)TAHUN 2020* 5(2):177–78.
- Mufida. 2017. "Metode Penelitian (Kebermaknaan Hidup)." 24–31.
- Natya Erlita Sari, Chanif. 2020. "Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara." 3:673–80.
- Noor, Wahyuddin Kamal, and U'um Qomariyah. 2019. "Hierarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri." *Jurnal Sastra Indonesia* 8(2):103–10.
- Pohan, Novi Hanjani. 2019. "Perencanaan Pengkajian Asuhan Keperawatan Dalam Berimplementasi."
- Pujiana, Dewi. 2021. "Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi." 3:243–47.
- Pujiana, Dewi, Dyah Haryani, and Puji Setya Rini. 2019. "Efektivitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disminorea Primer Pada Mahasiswi." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang* 7:296–300.
- Rahayu, Asri, Sinar Pertiwi, Siti Patimah, and Kata Kunci. 2017. "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017." *Jurnal Bidan* 3(02):22–30.
- Ridwan, M. 2017. "Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai VIII*(1):51–56.
- Rizal, Lisa Khairani. 2019. "Tahapan Pengkajian Dalam Proses Keperawatan." Rosaliza, Mita. 2015. "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmu Budaya* 11(2):71–79.

- Tim Pokja SDKI DPP, and PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakaeta.
- Wulandari, Wuri, Eka Santi, and Emmelia Astika Fitri Damayanti. 2018. "Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura." *Nerspedia*1(2):123–29.
- Yenita. 2019. "Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale* Rosc.)." *Universitas Sumatera Utara* 1–1