HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: June, 27, 2026
Revised: August, 26, 2026
Available online: August, 29, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas pijat akupresur *Sanyinjiao* (SP6) dalam upaya menurunkan kejadian dismenore pada mahasiswi

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

Abstract

Background: Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and young women. Menstrual pain can interfere with daily activities, academic concentration, productivity, and quality of life. Various non-pharmacological methods have been developed to alleviate dysmenorrhea pain; one such method is acupressure therapy at the *Sanyinjiao* (SP6) point.
Purpose: To determine the effectiveness of acupressure therapy at the *Sanyinjiao* (SP6) point in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain among female university students.
Method: This study was a quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The research was conducted from March to April 2026 at the Mutiara Mahakam College of Health Sciences in Samarinda. Purposive sampling was used to recruit 30 female student participants. The independent variable was acupressure therapy at the *Sanyinjiao* (SP6) point, while the dependent variable was dysmenorrhea pain intensity. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS), and statistical analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test.
Results: Prior to the intervention, the majority of participants experienced moderate pain (53.3%), followed by severe pain (36.7%) and mild pain (10.0%). The mean pain intensity score before the intervention was 5.93 ± 1.721 points. After the intervention, the majority of participants experienced mild pain (56.7%), 40.0% experienced moderate pain, and 3.3% experienced no pain. The mean pain intensity score decreased to 3.33 ± 1.373 points. The Wilcoxon signed-rank test results indicated a significant difference in pain intensity before and after the intervention (p-value < 0.001).
Conclusion: Acupressure therapy at the *Sanyinjiao* (SP6) point is highly effective as a non-pharmacological method for reducing primary dysmenorrhea pain intensity by promoting relaxation, providing comfort, and alleviating tension during menstruation. Thus, this therapy can be considered a safe and easy-to-administer alternative for managing menstrual pain and has the potential to improve the quality of life for young women suffering from dysmenorrhea.
Suggestion: Healthcare professionals, particularly midwives, are encouraged to play an active role in providing information, counseling, and training regarding acupressure as a complementary therapy for managing primary dysmenorrhea.

Keywords: Acupressure Therapy; Dysmenorrhea; Female Students; Menstrual Pain; *Sanyinjiao* (SP6).

PENDAHULUAN

Masa muda menjadi tahap peralihan sejak fase anak-anak memasuki masa matur dicirikan beragam perkembangan jasmani maupun psikologis. Dalam fase tersebut, individu terjadi perkembangan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat sehingga memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi meliputi aspek hormonal, fisiologis, fisik, emosional, dan sosial yang saling

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

berkaitan. Berdasarkan tahapan perkembangannya, masa remaja dibedakan menjadi masa muda tahap awal usia 11–13 tahun, tahap menengah usia 14–17 tahun, serta tahap akhir usia 18–21 tahun. Setiap tahapan memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda sesuai dengan tingkat kematangan individu (Izzani et al., 2024).

Pada remaja putri, salah satu tanda utama dimulainya masa pubertas adalah terjadinya menstruasi pertama atau *menarche*. *Menarche* menunjukkan bahwa organ reproduksi telah mulai berfungsi dan memasuki tahap kematangan biologis. Peristiwa ini menjadi bagian penting dalam perkembangan reproduksi remaja putri. Selain itu, *menarche* menandai dimulainya siklus menstruasi yang akan berlangsung secara periodik selama masa reproduksi. Kehadiran *menarche* juga menjadi indikator kesiapan biologis seorang perempuan menuju masa dewasa (Izzani et al., 2024).

Haid adalah mekanisme biologis dicirikan pelepasan lapisan rahim sehingga menyebabkan perdarahan melalui vagina. Proses ini terjadi setiap bulan pada wanita yang tidak sedang hamil. Menstruasi berlangsung sejak *menarche* hingga menopause sebagai bagian dari fungsi reproduksi normal. Lama menstruasi umumnya berkisar antara empat hingga tujuh hari dalam setiap siklus. Meskipun merupakan proses yang normal, menstruasi sering kali disertai berbagai keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wahyuni et al., 2021).

Satu diantara gangguan yang kerap terjadi selama menstruasi adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri pada abdomen bawah yang muncul menjelang maupun saat haid tanpa gangguan patologik pada organ reproduksi. Kondisi ini termasuk keluhan ginekologis sering dijumpai kaum muda maupun perempuan umur reproduktif. Nyeri yang timbul bisa beragam dari ringan sampai berat bergantung keadaan masing-masing individu. Dismenore juga sering dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon progesteron yang memengaruhi kontraksi rahim (Herawati et al., 2023).

Dismenore ditandai dengan munculnya rasa sakit maupun kejang di daerah perut bagian bawah selama menstruasi. Kondisi ini muncul karena kontraksi uterus yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. tingkat sakit dialami dapat tidak sama pada masing-masing orang, berawal dari ringan hingga berat. Selain nyeri abdomen bawah, dismenore dapat disertai nyeri punggung bawah dan ketidaknyamanan pada area panggul. Oleh karena itu, dismenore berpotensi mengganggu rutinitas sehari-hari dan menekan kualitas kehidupan penderitanya (Sumiatik et al., 2025).

Dismenore memiliki prevalensi yang tinggi di kalangan remaja dan pelajar. Sebuah penelitian dengan desain *cross-sectional* menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada siswa sekolah menengah usia 16–21 tahun mencapai 85.6%. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenore adalah permasalahan medis yang mesti memerlukan perhatian utama. Kondisi ini bisa memengaruhi aktivitas belajar, konsentrasi, dan produktivitas remaja putri. Pengetahuan mengenai penanganan dismenore sangat diperlukan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan (Kurniawan et al., 2020).

Mengacu *World Health Organization* (WHO), "kejadian dismenore tergolong tinggi di berbagai negara di dunia. Frekuensi rata-rata dismenore pada wanita muda berkisar antara 16.8% hingga 81%." Perbedaan angka kejadian tersebut dipengaruhi karena beragam unsur misalnya umur, pola hidup, serta keadaan kesehatan reproduksi. Dismenorea termasuk satu keluhan kesehatan reproduksi paling kerap dijumpai di kalangan perempuan usia subur. Tingginya prevalensi tersebut menandakan dismenorea merupakan masalah kondisi kesehatan yang bersifat global (World Health Organization, 2026).

Di Indonesia tingkat insiden dismenorea utama mencapai 54.89%. Dismenore dilaporkan terjadi pada sekitar 60–70% wanita Indonesia selama masa reproduksi. Sebagian perempuan bahkan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik akibat nyeri menstruasi yang dirasakan. Kondisi tersebut mengindikasikan yakni dismenore tak saja berdampak kepada kesehatan fisik, namun pada aktivitas keseharian. Sehingga, diperlukan upaya yang tepat guna menekan dampak yang ditimbulkan oleh dismenore (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Data lain mengindikasikan angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 64.25%, yang tersusun dari 54.89% dismenorea utama dan 9.36% dismenorea lanjutan. Di Provinsi Kalimantan Timur, prevalensi dismenore dilaporkan mencapai 56%. Sementara itu, angka kejadian dismenore di Kota

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

Samarinda mencapai 68.4%. Meskipun tidak termasuk penyakit yang membahayakan jiwa, dismenore sering menimbulkan ketidaknyamanan yang signifikan. Tingkat gangguan yang dirasakan dapat berbeda pada setiap wanita sesuai dengan tingkat keparahan nyeri yang dialami (Sulistyorini, 2023).

Nyeri menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah peningkatan kadar prostaglandin F2α dalam darah. Kadar prostaglandin yang berlebihan dapat memicu hiperaktivitas uterus sehingga meningkatkan kontraksi rahim. Akibatnya, nyeri yang muncul dapat dirasakan pada bagian bawah perut dan menjalar ke area lain seperti pinggang dan paha. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas fisik maupun psikologis remaja putri. Oleh karena itu, nyeri menstruasi harus diatasi dengan cara sesuai supaya tanpa keefektifan yang lebih serius (Pitaloka et al., 2024).

Dismenore dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan remaja putri. Nyeri yang dirasakan sering menyebabkan kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, remaja yang mengalami dismenore cenderung merasa lelah, lemas, dan kurang bersemangat dalam beraktivitas. Pada kondisi tertentu, nyeri menstruasi bahkan dapat menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Dampak diatas mengindikasikan yakni dismenore adalah gangguan kesehatan yang perlu mendapatkan fokus khusus (Dewi et al., 2024).

Sebagai upaya mengatasi berbagai masalah kesehatan remaja, pemerintah mengembangkan "Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)" sejak tahun 2003. Agenda tersebut bertujuan menaikan kualitas layanan kesehatan yang ramah bagi remaja. Selain itu, PKPR juga berupaya meningkatkan pemanfaatan fasilitas kesehatan oleh kelompok remaja. Program tersebut dirancang untuk membantu remaja memperoleh informasi dan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhannya. Keberadaan PKPR menjadi salah satu bentuk komitmen pemerintah dalam meningkatkan kesehatan remaja Indonesia (Septiani et al., 2023).

PKPR memiliki berbagai kegiatan yang mendukung peningkatan kesehatan remaja. Program ini mencakup edukasi kesehatan, konseling, pelayanan medis, dan pembinaan keterampilan hidup sehat. Selain itu, terdapat pula kegiatan pendidikan sebaya dan pembentukan konselor sebaya yang berperan dalam memberikan informasi kesehatan kepada teman sebayanya. Kegiatan tersebut bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja dalam menjaga kesehatannya. Layanan PKPR dapat diakses melalui puskesmas, rumah sakit, maupun tempat lain yang menjadi pusat aktivitas remaja (Ismatuddiyanah et al., 2023).

Salah satu upaya yang dilakukan melalui PKPR dalam mengatasi dismenore adalah pemberian edukasi mengenai penanganan nyeri menstruasi. Edukasi tersebut meliputi penyuluhan tentang senam dismenore dan berbagai metode penanganan lainnya. Selain itu, remaja juga dapat memperoleh layanan konseling terkait kesehatan reproduksi. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi masalah kesehatan secara mandiri. Pelayanan rujukan juga disediakan apabila diperlukan penanganan lebih lanjut (Bancin et al., 2022).

Meskipun telah dikembangkan sejak tahun 2003, implementasi PKPR di berbagai daerah masih menghadapi sejumlah kendala. Tingkat pemanfaatan layanan kesehatan remaja di puskesmas masih tergolong rendah. Banyak remaja yang belum mengetahui keberadaan maupun manfaat program tersebut. Sebagian remaja juga merasa malu atau kurang percaya diri untuk mengakses layanan kesehatan reproduksi. Kondisi ini menyebabkan tujuan program belum dapat tercapai secara optimal (Johan, 2023).

Selain itu, sebagian besar kegiatan PKPR masih berfokus pada edukasi dan konseling kesehatan reproduksi. Penerapan intervensi nonfarmakologis dalam penanganan dismenore masih relatif terbatas. Padahal, berbagai terapi nonfarmakologis telah terbukti efektif membantu mengurangi nyeri menstruasi. Kurangnya pelatihan bagi tenaga kesehatan dan kader sebaya menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Akibatnya, pemanfaatan terapi alternatif yang aman dan efektif masih belum optimal di kalangan remaja (Tambunan et al., 2023). Pengelolaan dismenore secara umum bisa dilaksanakan melalui pendekatan farmakologis ataupun nonfarmakologis. Perawatan farmakologis biasanya memakai obat analgesik dan "obat antiinflamasi nonsteroid atau *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (*NSAIDs*)." Sementara itu,

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kompres hangat, olahraga, yoga, maupun teknik relaksasi. Pendekatan nonfarmakologis banyak dipilih karena relatif aman dan mudah dilakukan secara mandiri. Selain itu, metode ini mempunyai potensi reaksi samping lebih kecil dibandingkan penggunaan sejumlah obat dalam jangka panjang (Manafe et al., 2021).

Sebuah penanganan non-obat yang bisa digunakan untuk mengatasi dismenore adalah akupresur. Akupresur merupakan terapi komplementer yang berasal dari Tiongkok dan dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik meridian tertentu. Terapi ini bertujuan menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Akupresur juga dikenal sebagai metode yang sederhana dan mudah dipelajari. Maka sebab itu, terapi ini bisa dilakukan sendiri oleh remaja perempuan yang mengalami dismenore (Herawati et al., 2023).

Salah satu titik pijat tekan yang sering dipakai guna meredakan sakit menstruasi merupakan titik *Sanyinjiao* (*SP6*). Titik ini terletak pada bagian tungkai bawah dan berhubungan dengan sistem reproduksi perempuan. Pemberian tekanan pada titik Sanyinjiao diyakini dapat membantu mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan. Selain itu, stimulasi pada titik tersebut juga dapat meningkatkan relaksasi tubuh. Dengan demikian, terapi terapi pijat tekan di titik *Sanyinjiao* berpotensi berfungsi sebagai opsi lain dalam penanganan dismenore (Saharani et al., 2025). Beragam studi sudah menunjukkan keefektifan pengobatan akupresur ketika mengurangi intensitas nyeri menstruasi. temuan studi mengindikasikan terapi pijat tekan di titik *Sanyinjiao* mampu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan oleh penderita dismenore. Penurunan nyeri terjadi karena stimulasi pada titik tersebut dapat meningkatkan pelepasan zat yang berkontribusi terhadap menghambat transmisi nyeri. Disisi lain, terapi ini pula membantu meningkatkan rasa nyaman selama menstruasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa akupresur dapat menjadi pilihan terapi yang efektif untuk mengatasi dismenore (Puspariny, 2023).

Penelitian lain mengindikasikan pengobatan akupresur di titik *Sanyinjiao* yang diberikan sepanjang 20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi keperawatan. Hasil tersebut memperkuat bukti mengenai efektivitas terapi akupresur dalam mengurangi nyeri menstruasi. Terapi ini juga mempunyai kelebihan sebab tanpa membutuhkan perangkat spesifik serta bisa dilakukan sendiri. Kemudahan pelaksanaan menjadikan akupresur sebagai salah satu alternatif yang layak diterapkan pada remaja putri. Maka, terapi akupresur memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai metode penanganan dismenore nonfarmakologis (Peng et al., 2024). Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 mahasiswi di "Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam", semua partisipan melaporkan merasakan dismenore primer saat hari awal serta hari kedua menstruasi. Sebanyak tujuh mahasiswi mengeluhkan nyeri dengan intensitas sedang hingga berat yang mengganggu konsentrasi belajar dan kehadiran di kelas. Dismenore primer yang tanpa dikelola secara tepat bisa mengakibatkan penurunan mutu kehidupan serta aktivitas akademik. Sebagian besar mahasiswi juga masih mengandalkan istirahat atau penggunaan obat pereda nyeri untuk mengatasi keluhan yang dirasakan. keadaan tersebut menunjukkan perlunya alternatif penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan.

Selama ini, sebagian besar mahasiswi belum mengetahui terapi nonfarmakologis seperti akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6). Padahal, terapi tersebut telah terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Akupresur juga memiliki keunggulan karena mudah dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan biaya yang besar. Pemanfaatan terapi ini berpotensi membantu mahasiswi mengurangi ketergantungan terhadap obat pereda nyeri. Oleh karena itu, studi tentang dampak intervensi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) kepada penurunan intensitas nyeri dismenore primer penting untuk dilakukan.

METODE

Penelitian *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–April 2026 di STIKES Mutiara Mahakam Samarinda. Pengumpulan sampel menggunaka teknik *purposive sampling*, didapatkan 30 mahasiswi berdasarkan kriteria inklusi, meliputi mahasiswi aktif Program Studi S1 Kebidanan semester 2 yang mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama menstruasi, memiliki siklus menstruasi teratur, tidak dalam

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

kondisi memakai analgesik ataupun intervensi lain untuk menurunkan nyeri menstruasi, tidak menjalani terapi hormonal, tidak memiliki riwayat gangguan sistem reproduksi, siap menjalani seluruh tahapan studi, dan telah menandatangan lembaran *informed consent.* Sementara itu, karakteristik eksklusi mencakup mahasiswi mengalami dismenore sekunder, menggunakan obat atau terapi tertentu yang dapat memengaruhi nyeri menstruasi, memiliki gangguan pada area tungkai bawah yang menghambat tindakan akupresur, mengalami penyakit sistemik tertentu, memiliki siklus menstruasi tidak teratur, atau tidak mengikuti penelitian hingga selesai.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) yaitu terapi nonfarmakologis yang dilaksanakan dengan memberikan tekanan menggunakan ibu jari pada titik yang berada sekitar tiga jari di atas maleolus medialis atau pergelangan kaki sisi dalam. Tekanan diberikan selama kurang lebih dua menit pada masing-masing kaki dengan tujuan memperlancar peredaran darah serta membantu menurunkan rasa sakit menstruasi. Sementara variabel terikatnya adalah intensitas rasa sakit dismenore (nyeri) yang dirasakan selama menstruasi. Penilaian tingkat nyeri menggunakan instrumen *numeric rating scale* (NRS) dengan rentang skor 0 sampai 10 poin dan diklasifikasikan jika skala 0 (tidak nyeri), jika skala 1–3 (nyeri ringan), jika skala 4–6 (nyeri sedang), dan jika skala 7–10 (nyeri berat).

Analisis data dilaksanakan menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat dipakai guna mengilustrasikan kriteria partispan dan sebaran tingkat nyeri pra dan setelah intervensi dalam bentuk frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Sementara itu, analisis bivariat dipakai guna memahami perbedaan tingkat kenyerian dismenore sebelum serta sesudah pemberian terapi akupresur dalam titik *Sanyinjiao* (SP6). Sebelum uji hipotesis dilaksanakan, data terlebih dahulu diujikan normalitas memakai uji *Shapiro-Wilk* sebab keseluruhan sampel > 50 partisipan. Jika data berdistribusi normal, analisa diteruskan memakai uji *Paired Sample T-Test*. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, sehingga dipakai pengujian "*Wilcoxon Signed Rank Test*" sebagai alternatif uji nonparametrik. Tingkat signifikansi yang dipakai dalam penelitian ini merupakan $\alpha = 0.05$, sehingga hasil analisis disebut bermakna jika skor *p-value* < 0.05.

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik partisipan (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)Tahun	(20.07±0.74)(19-21)
19	7/23.3
20	14/46.7
21	9/30.0
Intensitas nyeri (n/%)	
Pretest (Mean±SD)(Min-Maks)	(5.93±1.721)(3-9)
Ringan	3/10.0
Sedang	16/53.3
Berat	11/36.7
Posttest (Mean±SD)(Min-Maks)	(3.33±1.373)(0-5)
Tidak nyeri	1/3.3
Ringan	17/56.7
Sedang	12/40.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 20.07 tahun dengan standar deviasi ±0.74 tahun dan mayoritas partisipan berusia 20 tahun yaitu sebanyak 14 partisipan (46.7%). Tingkat intensitas nyeri partisipan sebelum intervensi, mayoritas berada pada tingkat sedang dan berat, masing-masing sebanyak 16 partisipan (53.3%) kategori sedang dan 11 partisipan (36.7%) kategori berat. Setelah intervensi mengalami perubahan secara proporsional, tidak ada lagi nyeri berat, bahkan ada satu partisipan menjadi tidak nyeri, sebagiannya masih dalam intensitas nyeri ringan sebanyak 17 partisipan (56.7%) dan 12 partisipan (40.0%) kategori sedang.

Rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi sebesar 5.93 dengan standar deviasi 1.721 pada rentang skala 3-9. Setelah intervensi, rerata intensitas nyeri berkurang jadi 3.33 melalui standar deviasi 1.373, pada rentang skala 0-5. Hasil tersebut mengindikasikan berkurangnya rerata angka nyeri berjumlah 2.60 poin sesudah intervensi. Selain penurunan nilai *mean*, terjadi pula penurunan nilai maksimum nyeri dari skor 9 menjadi skor 5, mengindikasikan berkurangnya tingkat nyeri. Nilai standar deviasi yang lebih rendah setelah intervensi, juga mengindikasikan bahwa beragam tingkat nyeri antar partisipan menjadi lebih homogen dibandingkan sebelum intervensi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) memberikan dampak positif ketika mengurangi intensitas nyeri dismenor.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Intensitas Nyeri	Statistik	Sig.	Keterangan
Pretest	0.950	0.167	Normal
Posttest	0.903	0.010	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji normalitas memakai metode *Shapiro-Wilk*, mengindikasikan yakni data intensitas nyeri sebelum intervensi memiliki nilai signifikansi berjumlah 0.167 (>0.05), sehingga data tersebar normal. Sebaliknya, data intensitas nyeri sesudah intervensi memiliki angka signifikansi berjumlah 0.010 (<0.05), sehingga data tersebut tidak berdistribusi normal. Perbedaan distribusi data ini menunjukkan bahwa salah satu variabel penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan dalam penggunaan uji parametrik. Oleh karena itu, analisis statistik lanjutan tidak bisa dilaksanakan memakai pengujian *Paired Sample T-Test*. Sebagai alternatif, digunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

Tabel 3. Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Nyeri pre-post-test	<0.001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3. hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test,* menunjukkan angka signifikansi (*p-value*) berjumalah <0.001 (<0.05), artinya ditemukan disparitas yang bermakna diantara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi. Capain tersebut mengindikasikan bahwa terapi akupresur mempunyai dampak yang nyata terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penurunan nyeri yang terjadi tidak hanya terlihat secara deskriptif melalui perubahan distribusi kategori nyeri dan nilai rata-rata, tetapi juga terbukti secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) adalah intervensi nonfarmakologis yang efisien ketika menolong menurunkan kenyerian dismenore primer.

PEMBAHASAN

Tingginya angka kejadian dismenore pada kajian tersebut bisa didampaki dari berbagai faktor, baik faktor fisiologis ataupun psikologis. Secara fisiologis, dismenore primer adanya dampak kenaikan produksi prostaglandin dalam lapisan endometrium sepanjang menstruasi. Peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi otot uterus menjadi lebih kuat dan lebih sering sehingga menimbulkan iskemia pada jaringan uterus yang akhirnya memunculkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Semakin tinggi kadar prostaglandin yang diproduksi tubuh, maka semakin kuat pula kontraksi yang terjadi dan semakin besar kemungkinan seseorang merasakan kenyerian menstruasi dengan tingkat sedang hingga berat.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini mengindikasikan yakni tingkat nyeri dismenore yang dirasakan partisipan sebelum diberi terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) mayoritas terdapat dalam klasifikasi nyeri sedang serta nyeri berat. Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, sebanyak 16 partisipan (53.3%) mengalami nyeri sedang, 11 partisipan (36.7%) merasakan nyeri berat, dan hanya 3 partisipan (10.0%) yang merasakan nyeri ringan. Temuan tersebut menunjukkan yakni mayoritas partisipan merasakan tingkat nyeri yang cukup tinggi sebelum intervensi diberikan. Kondisi tersebut memaparkan kenapa mayoritaspartisipan dalam kajian tersebut merasakan nyeri yang bisa menghambat kegiatan keseharian. Disisilain faktor fisiologis, umur partisipan pula menjadi satu diantara yang berkontribusi kepada tingginya intensitas kenyerian dismenore. Seluruh partisipan berada dalam umur 19–21 tahun yang mencakup kategori remaja akhir dan awal usia reproduksi. Pada fase ini sistem reproduksi perempuan masih mengalami proses adaptasi hormonal, sehingga gangguan menstruasi seperti dismenore primer lebih sering ditemukan (Suryana et al., 2022). Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang berlangsung sepanjang siklus menstruasi dapat memengaruhi sensitivitas tubuh terhadap nyeri. Selain itu, pada kelompok usia remaja akhir sering ditemukan pola hidup yang kurang teratur, seperti kurang tidur, pola asupan kurang proporsional, aktivitas fisik yang rendah, serta tingginya tekanan akademik yang dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri menstruasi.

Aktivitas perkuliahan yang padat, tuntutan tugas akademik, dan tekanan untuk mencapai prestasi tertentu dapat meningkatkan tingkat stres partisipan. Stres yang tinggi diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan meningkatkan kepekaan sistem saraf pada rangsangan kenyerian hingga keluhan dismenore yang dialami mengalami kian berat. Sakit haid yang tidak dikelola dengan tepat juga bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswi, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas akademik, gangguan aktivitas sosial, hingga penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa nyeri menstruasi menyebabkan mereka kesulitan mengikuti perkuliahan secara optimal karena rasa tidak nyaman yang dirasakan selama menstruasi. Kejadian tersebut sejalan berdasarkan beragam studi terdahulu yang mengemukakan bahwa nyeri haid termasuk gangguan sistem reproduksi yang paling sering dirasakan anak muda putri serta perempuan umur muda. Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi pada kategori sedang sebelum diberikan terapi akupresur titik SP6 (Alghani

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

et al., 2024). Dismenore primer penyebab utama kesehatan yang cukup tinggi dalam kelompok usia remaja akhir dan membutuhkan penanganan yang efektif untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkannya.

Setelah diberikan terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6), terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tingkat intensitas nyeri dismenore yang dialami partisipan. Capaian kajian mengindikasikan yakni mayoritas partisipan partisipan mengalami penurunan tingkat nyeri serta kategori sedang dan berat menjadi kategori ringan. Sebanyak 17 partisipan (56.7%) berada pada kategori nyeri ringan, 12 partisipan (40.0%) terdapat dalam klasifikasi nyeri sedang, dan 1 partisipan (3.3%) tidak lagi mengalami nyeri sesudah intervensi. Selain itu, kategori nyeri berat yang sebelumnya dialami oleh 11 partisipan tidak lagi ditemukan setelah pelaksanaan terapi akupresur. Hasil analisis nilai rata-rata juga menunjukkan adanya penurunan yang cukup besar. Sebelum intervensi, rata-rata intensitas nyeri partisipan yakni 5.93 poin dengan standar deviasi 1.721 poin, sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 3.33 poin dengan standar deviasi 1.373 poin. Penurunan rata-rata sebesar 2.60 poin tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan dampak positif terhadap pengurangan intensitas nyeri menstruasi.

Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test*, menunjukkan nilai signifikansi *p-value*<0.001 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Secara teoritis, efektivitas terapi akupresur dapat dijelaskan melalui konsep pengobatan tradisional Tiongkok yang menyatakan bahwa titik *Sanyinjiao* (SP6) merupakan titik pertemuan tiga meridian Yin, yaitu meridian limpa, hati, dan ginjal. Ketiga meridian tersebut memiliki hubungan yang erat dengan sistem reproduksi perempuan sehingga stimulasi pada titik ini diyakini dapat membantu memperbaiki keseimbangan energi tubuh dan memperlancar aliran darah pada area reproduksi (Yao et al., 2025).

Berdasarkan perspektif fisiologi modern, tekanan yang diberikan pada titik SP6 dapat merangsang sistem saraf sensorik untuk mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat. Stimulasi tersebut memicu pelepasan berbagai neurotransmiter dan hormon yang berperan dalam pengendalian nyeri, termasuk endorfin dan enkefalin yang dikenal sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin bekerja dengan cara menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak sehingga persepsi nyeri yang dirasakan individu menjadi berkurang. Selain itu, terapi akupresur juga dapat meningkatkan sirkulasi darah pada daerah panggul dan uterus sehingga membantu mengurangi iskemia jaringan yang menjadi salah satu penyebab utama nyeri menstruasi. Efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi akupresur juga berperan dalam menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa nyaman selama menstruasi (Lee, 2024; Li et al., 2024). Berkurangnya ketegangan fisik dan psikologis, tubuh menjadi lebih mampu mengendalikan persepsi terhadap nyeri yang muncul. Terapi akupresur merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi tanpa menimbulkan efek samping seperti penggunaan obat-obatan analgesik. Sebuah studi melaporkan bahwa terapi akupresur titik SP6 mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan dengan nilai *p-value*<0.000.

Pijat akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Konsistensi hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa terapi akupresur merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi dismenore primer. Selain efektif, terapi ini juga memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, biaya pelaksanaannya relatif rendah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri setelah mendapatkan edukasi yang tepat dari tenaga kesehatan (Anita et al., 2025). Oleh karena itu, terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman dan praktis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Salah satu keterbatasan utama adalah jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu hanya 30 partisipan. Jumlah sampel yang terbatas dapat

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

memengaruhi kemampuan penelitian dalam menggambarkan kondisi populasi yang lebih luas sehingga hasil penelitian ini perlu diuji kembali pada populasi dengan jumlah partisipan yang lebih besar. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu institusi pendidikan sehingga karakteristik partisipan relatif homogen. Kondisi tersebut dapat membatasi generalisasi hasil penelitian pada kelompok remaja putri dengan latar belakang sosial, budaya, dan pendidikan yang berbeda.

Keterbatasan lainnya adalah penggunaan *numeric rating scale* (NRS) sebagai instrumen pengukuran nyeri. Meskipun instrumen ini banyak digunakan dan memiliki validitas yang baik, penilaian nyeri tetap bersifat subjektif karena sangat dipengaruhi oleh persepsi masing-masing individu. Tingkat toleransi nyeri yang berbeda antarpartisipan dapat menyebabkan variasi dalam pemberian skor nyeri meskipun kondisi fisiologis yang dialami relatif sama. Penelitian ini juga belum mengendalikan beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi intensitas nyeri menstruasi, seperti tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, indeks massa tubuh, serta dukungan sosial yang diterima partisipan. Faktor-faktor tersebut diketahui memiliki hubungan dengan persepsi dan tingkat keparahan nyeri menstruasi, sehingga dapat menjadi variabel perancu yang memengaruhi hasil penelitian. Selain itu, intervensi hanya dilakukan pada satu siklus menstruasi, sehingga efek jangka panjang terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) belum dapat diketahui secara pasti.

Penelitian ini belum mampu menjelaskan apakah manfaat terapi akan tetap bertahan apabila dilakukan secara rutin dalam beberapa siklus menstruasi berikutnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, memperpanjang periode observasi, serta mengendalikan berbagai faktor perancu yang dapat memengaruhi intensitas nyeri menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh akan lebih komprehensif, memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi, dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Meskipun demikian, keterbatasan yang ada tidak mengurangi temuan utama penelitian ini bahwa terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) terbukti memberikan manfaat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan perguruan tinggi maupun fasilitas pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pemanfaatan terapi nonfarmakologis sebagai upaya mengatasi nyeri menstruasi secara aman, efektif, dan mudah diterapkan oleh remaja putri.

SIMPULAN

Terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) sangat efektif sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer melalui efek relaksasi, peningkatan kenyamanan, serta pengurangan ketegangan yang terjadi selama menstruasi. Dengan demikian, terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif penanganan nyeri menstruasi yang aman, mudah dilakukan, dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

SARAN

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk meningkatkan kegiatan edukasi terkait penanganan dismenore secara nonfarmakologis melalui penyuluhan, seminar, maupun pelatihan praktik terapi akupresur sehingga mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola nyeri menstruasi. Selain itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan dapat berperan aktif dalam memberikan informasi, konseling, dan pelatihan mengenai terapi akupresur sebagai terapi komplementer yang dapat digunakan dalam penanganan dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

Alghani, S. R., Sari, R. D. P., Septiani, L., & Utama, W. T. (2024). Gangguan siklus menstruasi. *Medical Profession Journal of Lampung*, *14*(3), 587-592.

Anita, R., Mayangsari, R. N., & Noorbaya, S. (2025). Pengaruh pemberian terapi akupresur dan infused water lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Klinik Wicaksana Laghawa Sangatta Utara. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *8*(1), 316-322.

Bancin, D., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi pendidikan kesehatan reproduksi (Kespro) remaja pada kader posyandu remaja lembaga pembinaan khusus kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, *3*(1), 103-110.

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

Dewi, I., & Djide, N. A. N. (2024). Pengaruh edukasi dengan menggunakan audio visual tentang personal hygiene saat menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 1 Banawa Selatan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *4*(3), 99-103.

Herawati, Y., Fitri, D. M., & Yakin, K. N. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas dismenore pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, *12*(2), 163-176.

Ismatuddiyanah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika , I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3), 27233–27242.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259-273.

Johan, H. (2023). Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di posyandu remaja Pondok Pesantren Hidayatullah Samarinda. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, *4*(4), 5225-5231.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid).* Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid

Kurniawan, Y. S., Priyangga, K. T. A., Krisbiantoro, P. A., & Imawan, A. C. (2020). Green chemistry influences in organic synthesis: A review. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, *1*, 1-12.

Lee, B. H. (2024). A perspective on the identity of the acupoint. *Innovations in Acupuncture and Medicine*, *17*(4), 111-115.

Li, J., Zhang, Y., & Tong, Y. (2024). Comment on dysmenorrhea, A narrative review of therapeutic options. *Journal of Pain Research*, 3313-3314.

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi Di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 258-265.

Peng, Z., Zheng, Y., Yang, Z., Zhang, H., Li, Z., Xu, M., & Lin, R. (2024). Acupressure: a possible therapeutic strategy for anxiety related to COVID-19: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*, *11*, 1341072.

Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas 4-6: the relationship of knowledge about menstruation and readiness for menarche in grade 4-6 students. *Binawan Student Journal*, *6*(1), 36-41.

Puspariny, C. (2023). Pengaruh kombinasi kinesio taping dan akupresur pada titik sanyinjiao (sp 6) terhadap disminore primer pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *12*(2), 162-169.

Saharani, H. F., & Wahyuningsih, I. R. (2025). Pengaruh akupresure titik sp6 dan li4 terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala i fase aktif di Klinik Pratama D'maryam. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, *31*(2), 415-424.

Septiani, R., Anggraini, Y., Martini, M., & Putriana, Y. (2023). Analisis pelaksanaan program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) pada masa pandemi COVID-19 di Puskesmas Kota Metro. *Media Ilmu Kesehatan*, *12*(2).

Sulistyorini, C. (2023). Gambaran penatalaksanaan dismenora pada remaja putri di SMP Syiachona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'Wah Al Hasaniyah Samarinda. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, *1*(04), 997-1007.

Sumiatik, S., & Handayani, P. (2025). Pengaruh terapi akupresure menggunakan titik l14 terhadap disminore pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Media Informatika*, *6*(2), 1142-1147.

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729

Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *5*(6), 1956-1963.

Tambunan, M. S., & Hidayat, F. (2023). Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. *Tarumanagara Medical Journal*, *5*(2), 319-324.

Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan gambaran karakteristik dismenorea pada remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, *1*(1), 1-13.

World Health Organization. (2026). *Menstrual health.* Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menstrual-health

Yao, C., Zeng, X., Zhang, S., Xiao, B., Sun, P., Kong, L., & Fang, M. (2025). Acupoint massage: a comprehensive descriptive review of its forms, applications, and underlying mechanisms. *Chinese medicine*, *20*(1), 54.

Dhiya Alfiyyah Almas*, Siti Noorbaya, Besse Lidia

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Kopartisipansi penulis: Dhiya Alfiyyah Almas. *Email: alfiyyahdhiya@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3729