

MEMBEKALI USAHA MANDIRI LULUSAN PRODI D3 KEPERAWATAN CURUP MELALUI PELATIHAN AKUPRESUR

Yanti Sutriyanti¹⁾, Sri Haryani²⁾, Chandra Buana³⁾, Roestam Aji⁴⁾
^{1,2,3,4} Prodi Keperawatan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

email: sri.ani37@gmail.com

Abstract

The uptake of graduates of Curup D3 Nursing Study Program has reached 76% in various service institutions both at home and abroad. There are 24% who are not yet working because they do not get support from their parents to work outside the area, most are unemployed and a small number are continuing their Bachelor of Nursing education in 2022. The purpose of community service is to provide acupressure training so that graduates are able to add skills independently that can be compared when providing nursing care when dealing with clients in the community. Community service method for graduates who have not worked as many as 25 people. The implementation of the training is divided into 2 stages, namely the stage of providing knowledge and the stage of implementing direct practice to clients. Training by resource persons who are health workers, a nurse and an observant midwife and acupressure therapy practitioners in the community. The results of the training of 25 participants increased the basic knowledge and skills of acupressure, the mean pre knowledge was 10.60 and the mean post was 20.40. Each graduate performs basic acupressure practices which are evaluated by the resource person.

Keywords: *graduate, acupressure training, nursing*

Abstrak

Serapan lulusan Prodi D3 Keperawatan Curup sudah mencapai 76% diberbagai institusi pelayanan baik didalam maupun luar negeri. Terdapat 24% yang belum bekerja karena tidak mendapat dukungan dari orang tua untuk bekerja diluar daerah, sebagian besar pengangguran dan sebagian kecil melanjutkan pendidikan S1 Keperawatan tahun 2022. Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah memberikan pelatihan akupresur terhadap agar lulusan mampu menambah keterampilan secara mandiri yang dapat disandingkan saat memberikan asuhan keperawatan ketika berhadapan dengan klien dimasyarakat. Metode pengabdian masyarakat pada lulusan yang belum bekerja sebanyak 25 orang. Pelaksanaan pelatihan dibagi dalam 2 tahapan yaitu tahap pemberian pengetahuan dan tahap pelaksanaan praktek langsung terhadap klien. Pelatihan oleh narasumber yang merupakan tenaga kesehatan seorang perawat dan seorang bidan pemerhati dan praktisi terapi akupresur di masyarakat. Hasil dari pelatihan dari 25 peserta terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar akupresur mean pengetahuan pre sebesar 10.60 dan mean post sebesar 20.40. Setiap lulusan melakukan praktek akupresur dasar yang dievaluasi oleh narasumber.

Kata kunci : *lulusan, pelatihan akupresur, perawat*

1. PENDAHULUAN

Persaingan dalam memperoleh lapangan pekerjaan saat ini semakin lama semakin meningkat. Tidak hanya bermodalkan ijazah

riwayat pendidikan yang diperlukan untuk mencari pekerjaan tetapi beberapa *softskill* diperlukan untuk memperoleh suatu pekerjaan. Beberapa lulusan instansi atau lembaga-lembaga swadaya masyarakat

sekarang sudah banyak yang mendukung masyarakat dalam menambah keahliannya untuk memperoleh suatu pekerjaan melalui pendampingan ataupun pelatihan.

Pelatihan dapat diberikan untuk menunjang lulusan yang saat ini belum mendapatkan pekerjaan baik pekerjaan di instansi pemerintah dan swasta serta mandiri. Serapan lulusan Prodi D3 Keperawatan Curup sudah mencapai 76% di berbagai institusi pelayanan baik di dalam maupun luar negeri. Terdapat 24% yang belum bekerja karena tidak mendapat dukungan dari orang tua untuk bekerja di luar daerah, Sebagian besar pengangguran dan sebagian kecil melanjutkan pendidikan S1 Keperawatan (Prodi D3 Keperawatan, 2022). Pentingnya lulusan mendapatkan penambahan keterampilan yang dapat disandingkan dengan pelayanan asuhan keperawatan sebagai salah satu upaya membekali lulusan agar dapat melaksanakan kemandirian memberikan pelayanan dimasyarakat. Penambahan keahlian ini dibutuhkan untuk menambah kepercayaan diri dalam menjual jasa saat lulusan memberikan pelayanan kesehatan di masyarakat dalam berwirausaha.

Konsep kewirausahaan saat ini tidak hanya pada bidang ekonomi saja, namun saat ini telah berkembang ke bidang lainnya yaitu termasuk bidang keperawatan. Karakteristik pribadi dan profesional, kemandirian, otonomi, fleksibilitas, inovasi, proaktif, kepercayaan diri, dan tanggung jawab yang merupakan bidang terkait dalam keperawatan. Kewirausahaan sosial dan bisnis adalah mekanisme mobilisasi dan transformasi sosial, sedangkan entrepreneurship adalah perawat mandiri secara profesional dan berkaitan dengan usaha atau bisnis [1]. Untuk menjadikan mandiri dalam bidang entrepreneur lulusan harus menambah kompetensi yang salah satunya dengan mengikuti terapi komplementer melalui pelatihan akupresur

Pelatihan merupakan suatu proses untuk memperbarui keahlian seorang individu yang seyogyanya sejalan dengan perubahan teknologi. Pelatihan merupakan salah satu kunci untuk membawa seseorang atau suatu organisasi menjadi lebih baik dan efektif dalam mencapai tujuannya. Peningkatan

kompetensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah melalui partisipasi dalam kegiatan pendidikan dan pelatihan [2]. Pelatihan ini penting dilakukan untuk memperoleh keahlian khusus dalam mencari lapangan pekerjaan masyarakat lulusan. Namun demikian terkait pelatihan keterampilan lulusan yang sudah dilaksanakan belum bermakna apabila lulusan belum bekerja di tempat pelayanan mandiri akupresur.

Akupresur merupakan tehnik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Dimana tehnik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Akupresur diduga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang system saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Disamping itu pemijatan ini juga bermanfaat dapat membina hubungan terapeutik antara Perawat dan klien.

Dewasa ini peluang masyarakat menggunakan terapi akupresur sudah mulai banyak diminati dengan meningkatnya kunjungan pada tempat pengobatan alternatif atau terapi komplementer karena tingginya masalah kesehatan di masyarakat, terutama penyakit degenerative. Di kabupaten Rejang Lebong terdapat 2 (dua) balai pengobatan akupresur yang dimiliki oleh seorang perawat. Peluang ini dapat ditangkap oleh lulusan dan mahasiswa agar mereka mempunyai keterampilan sebagai terapis yang dapat memberikan nilai jual dalam melaksanakan pelayanan di masyarakat.

Tujuan pengabmas ini yaitu memberikan tambahan ilmu pengetahuan non farmakologis yaitu terapi komplementer melalui kegiatan pelatihan akupresur yang memberikan dampak penambahan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan terapi akupresur. Hal ini memberikan peluang positif bagi lulusan untuk dapat bekerja di klinik akupresur atau sebagai terapis akupresur. Lulusan juga bisa bekerja sama membangun kemitraan atau patnership dalam melaksanakan pelayanan kesehatan akupresur dimasyarakat yang dibuat dan disepakati untuk menjadi rekan pemilik (*co-owner*), saling mendistribusikan tanggung jawab untuk menjalankan organisasi dan berbagi

pendapatan atau kerugian yang dihasilkan bisnis.

Di Indonesia, semua aspek dan fungsi kemitraan diatur di bawah UU No.20 Tahun 2008. Undang-undang khusus ini menjelaskan bahwa kemitraan adalah hubungan antara dua atau lebih individu atau pihak yang telah menerima untuk berbagi keuntungan yang dihasilkan dari bisnis di bawah pengawasan semua anggota atau nama anggota lainnya. Prinsip kemitraan sebagaimana dimaksud oleh undang-undang meliputi prinsip: Saling membutuhkan; Saling mempercayai; Saling memperkuat; dan Saling menguntungkan [3]. Berdasarkan latar belakang ini pengabdian masyarakat melalui kegiatan pelatihan akupresur dilaksanakan.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan mitra saat ini adalah banyaknya lulusan yang belum bekerja karena tidak mendapatkan dukungan untuk mencari pekerjaan di luar daerah yang berdampak pada peningkatan angka pengangguran dalam suatu wilayah yang dapat menjadikan beban bagi keluarga dan pemerintah serta masih ditemukan lulusan yang sudah bekerja namun masih mendapatkan gaji pekerja di bawah standar minimum sebagai tenaga honorer ataupun tenaga sukarela.

Dewasa ini kebutuhan akan pelayanan kesehatan semakin meningkat seiring dengan peningkatan angka kesakitan berbagai penyakit. Kebutuhan masyarakat akan terapi komplementer semakin meningkat karena terapi komplementer diyakini tidak membutuhkan biaya yang mahal apalagi jika klien menderita sakit yang memerlukan jangka waktu yang lama. Masyarakat mulai melirik terhadap terapi akupresur.

Lulusan perawat dapat dibekali keterampilan sebagai terapis akupresur karena terapi ini sebagai terapi komplementer yang dapat disandingkan dengan pemberian pelayanan keperawatan di masyarakat sehingga proses deteksi, pencegahan, dan penyembuhan gangguan kesehatan pada klien segera teratasi.

Masih sedikitnya balai pengobatan akupresur di kabupaten Rejang Lebong memberikan peluang bagi lulusan untuk menambah keterampilan akupresur secara

mandiri melalui pelatihan agar lulusan dapat melaksanakan terapi akupresur di masyarakat.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan merancang kegiatan pelatihan terapi akupresur pada lulusan dan mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Curup. Lulusan yang dipilih diutamakan kepada lulusan yang belum mempunyai pekerjaan serta lulusan yang sudah bekerja namun bekerja sebagai tenaga honorer ataupun tenaga sukarela sebanyak 40 orang dan mahasiswa sebanyak 10 orang. Pelatihan dilaksanakan tanggal 12 September 2022 di aula Gedung Poltekkes Kemenkes Bengkulu kampus B. Tahapan kegiatan pelatihan sebagai berikut : Pertama persiapan kegiatan meliputi persiapan instrumen pelatihan, *rounddown*, sarana prasarana, sumberdaya dan alat latih, serta pengumpulan bahan belajar instrumen pengabmas meliputi modul Ajar Latih Terapi Akupresur, administrasi pelatihan, bahan alat habis pakai. Tahap kedua pelaksanaan kegiatan pelatihan yaitu pemberian materi terapi akupresur dan praktek dasar terapi akupresur yang dibimbing oleh nara sumber akupresur seorang tenaga kesehatan perawat dan seorang bidan yang selama ini sebagai terapis akupresur, sebelum kegiatan diawali dengan mengukur kemampuan peserta melalui pre test. Tahap ketiga kegiatan pelatihan yaitu evaluasi kompetensi pengetahuan dan praktek akupresur melalui *post test*. Data dianalisis secara univariat untuk melihat gambaran pengetahuan menggunakan nilai tengah. Peserta pelatihan mendapatkan sertifikat pelatihan dari Organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia DPD I Bengkulu. Selanjutnya membuat rencana tindak lanjut dengan melakukan memberdayakan lulusan dan mahasiswa untuk melaksanakan terapis akupresur serta melakukan supervisi terhadap lulusan yang bekerja di balai pengobatan akupresur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pelatihan mempunyai karakteristik sebagian besar 85% berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil 15% berjenis

kelamin laki-laki. Kegiatan pelatihan akupresur diikuti oleh peserta dengan antusias mulai dari jam 07.30 WIB sampe dengan jam 17.00 WIB. Sebelum dilatih diberikan *pre test* dan di akhir kegiatan pelatihan *post test* terkait pengetahuan tentang akupresur dan praktek akupresur. Pemberian materi dengan ceramah dan tanya jawab sedangkan untuk pelaksanaan praktek akupresur menggunakan metode demontrasi serta simulasi terhadap kasus yang sering di temui saat memberikan pelayanan kesehatan dimasyarakat pada setiap peserta. Dari kegiatan tersebut 50 orang peserta dinyatakan lulus setelah dilakukan analisis data peserta berhasil mengikuti terapi akupresur dasar. Adapun gambaran analisis hasil *pre test* dan *post test* sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil *Pre test* dan *Post test* Peserta Pelatihan Akupresur di Prodi D3 keperawatan Curup Tahun 2022

Hasil	Mean	Median	Min- Maks	SD	N
Pre	10.60	10.50	05- 17	3.502	50
Post	20.40	22.00	08- 25	6.132	

Tabel 1 menunjukkan bahwa *mean* sebelum pelatihan 10.60 dan meningkat setelah pelatihan menjadi 20.40.

Kegiatan pelatihan akupresur ini memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan tentang akupresur dan keterampilan saat menangani kasus kesakitan dimasyarakat yang mana pemberian akupresur ini dapat disandingkan dengan pemberian asuhan keperawatan mandiri apabila lulusan sudah teregristasi sebagai perawat. Namun demikian jika belum teregristasi sebagai perawat tindakan akupresur dasar ini bisa dilaksanakan untuk menangani kasus-kasus ringan atau sederhana seperti batuk pilek, gangguan pada organ yang telah didiagnosa oleh dokter dan peningkatan imun tubuh. Inilah perlunya

pelatihan dasar akupresur untuk menambah keterampilan lulusan agar lulusan dapat mempunyai keterampilan tambahan yang bisa meningkatkan kepercayaan masyarakat untuk meminta pertolongan atau bantuan pada lulusan.

Akupresur diduga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang system saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Akupresur merupakan tindakan yang sangat sederhana dengan efek samping sedikit bisa mendeteksi gangguan pada pasien. Akupresur merupakan salah satu bentuk dari fisioterapi dengan pemijatan yang dapat menstimulasi pada titik-titik khusus pada tubuh. Terapi ini merupakan *healing touch* yang bisa membuat perilaku terapeutik antara perawat dan pasien serta memberikan perilaku *caring* saat memberikan pelayanan.

Pelatihan dikatakan suatu proses yang terencana untuk mengubah seseorang dari sikap, pengetahuan atau tindakannya karena dengan pelatihan mendapatkan keahlian melalui pengalaman langsung [4]. Beberapa titik akupresur dasar yang dipelajari saat pelaksanaan kegiatan pelatihan yang merupakan tempat/daerah untuk melakukan manipulasi baik untuk pencegahan maupun pengobatan. Titik Finger Cun (F- Cun) yang sering dipergunakan meliputi titik meridian paru, meridian usus besar dan kecil, meridian lambung, Meridian limpa, meridian jantung, meridian kandung kemih, meridian ginjal, meridian kandung empedu, meridian hati yang tertuang dalam Buku Ajar Akupresur. Sedangkan tata laksana yang dipraktekkan sesuai kasus yang sering ditemukan adalah penekanan titik akupresur untuk mengurangi mual, nyeri kepala, susah tidur, nyeri lutut, konstipasi, dan nyeri gigi. Mengingat kegiatan pelatihan ini menggunakan waktu terbatas sehingga kegiatan praktek hanya dapat memberikan cara penekanan benar sesuai kaidah akupresur pada kasus ringan dan dasar yang sering ditemui atau dikeluhkan gangguan kesehatan di masyarakat.

Berikut adalah gambaran dokumentasi kegiatan pelatihan praktek akupresur secara kelompok yang dilaksanakan di Prodi D3

keperawatan Curup terhadap lulusan dan mahasiswa saat pelaksanaan pelatihan.



Gambar 1. Praktek terapi akupresur

Terapi akupresur dengan metode pemijatan atau penekanan jari dipermukaan kulit, menekan pada bagian titik-titik tertentu sebagai pengobatan atau penyehatan diri. Akupresur adalah pengobatan pada titik akupunur tanpa menggunakan jarum. Akupresur memiliki beberapa manfaat mulai dari pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitas (pemulihan) dan juga dapat untuk menghilangkan nyeri dan gejala-gejala dari berbagai penyakit.

Beberapa data *based* tentang akupresur adalah akupresur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri lebih baik pada pasien hipertensi yang terlihat pada penilaian rata-rata sebelum diberikan dan sesudah diberikan akupresur [5]. Hasil uji statistik tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur pada kelompok intervensi dengan nilai *p* value 0,001 baik pada sistole dan diastole [6]. Akupresur juga dapat menurunkan nyeri dismenore terjadi akibat dari penekanan pada titik meridian akupresur yang memproduksi endorfin dalam tubuh [7]. Pemijatan dilakukan secara langsung dapat meningkatkan endorfin sehingga akan mempercepat penyembuhan nyeri [8]. Akupresur dapat menurunkan skala nyeri pada penderita nyeri tungkai bawah pada masyarakat Dukuh Duwetan [9].

Endorfin merupakan hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dan juga bertindak sebagai penenang. Ketika tubuh

merasakan nyeri kemudian dilakukan terapi akupresur pada titik tertentu maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih tenang. Disebutkan terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai *p* value = 0,00 setelah dilakukan teknik akupresur pada titik acupoint LI 4 (Hegu) dan titik acupoint ST 36 bilateral [10].

Berikut gambar penekanan titik PC 6 untuk mengatasi mual dan muntah saat melaksanakan kegiatan pelatihan akupresur.



Gambar 2. Titik PC 6

Adapun tata laksana kasus akupresur, seperti mual (nausea) dapat dilakukan penekanan pada titik PC 6 di pergelangan tangan, CV 12 di atas pusar, atau juga bisa penekanan pada titik ST 36. Lalu juga ada tata laksana kasus akupresur apabila nyeri haid (dismenoreha) dapat dilakukan penekanan pada titik LI 4 di antara ibu jari dan telunjuk ketika dirapatkan, CV3 dan CV 4 yang berada di bawah pusar, SP 6 dan juga bisa di titik ST 36. Satu titik akupresur dapat membantu mengurangi atau bahkan mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dialami. Seperti titik ST 36, LI 4 dan titik-titik akupresur yang lainnya. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa akupresur efektif untuk menghilangkan berbagai gejala dan keluhan tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan pasien. Dalam kelompok studi, tingkat keparahan dan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil

berkurang secara signifikan setelah memulai perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol [11].

Terapi akupresur bila dilakukan sesuai dengan filosofi pengobatan tradisional Cina oleh seorang yang terampil akan dapat menurunkan tingkat nyeri akut maupun kronik [12] dan dari berbagai studi hasil literatur menyebutkan bahwa akupresur dapat mengatasi masalah kesehatan yang dapat menurunkan tekanan menstruasi pada dewasa muda, mengatasi depresi, kecemasan, dan stress serta gangguan tidur pada wanita paruh baya, penurunan nyeri perineum penurunan nyeri perineum, efektif untuk mengurangi mual dan muntah akibat kemoterapi, penurunan mual muntah pada anak, kesembuhan enuresis, intensitas nyeri pada hipertensi karena dapat menurunkan sistol dan diastol tekanan darah, menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa, chepalgia, penurunan gula darah, sehingga dapat disimpulkan akupresur mempunyai efek terhadap penurunan nyeri, penyakit kronis, psikologi, neurologi, dan berbagai gejala penyakit lainnya. Akupresur juga efektif dalam menghilangkan berbagai gejala yang menyertai penyakit dengan cara menyeimbangkan aliran energi qi tubuh [12].

Terapi akupresur ini tidak semua bisa digunakan pada setiap kondisi baik untuk dilakukannya akupresur, seperti kondisi kegawatan medik, menekan pada daerah keganasan, penggunaan obat pengencer darah (antikoagulasi), serta daerah luka bakar, borok, dan luka parut yang baru (kurang dari satu bulan).

Setelah peserta pelatihan mendapatkan teori dan praktek sebagai terapis akupresur, lulusan mendapatkan sertifikat kelulusan dari kegiatan pelatihan ini yang diterbitkan oleh Organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia Propinsi Bengkulu. Lulusan dan mahasiswa dapat menerapkan terapi akupresur ini secara mandiri terhadap keluarga, teman, dan klien dimasyarakat yang membutuhkan. Tentunya ini sebagai bentuk usaha mandiri yang dapat menghasilkan tambahan materi dari tambahan jasa yang diberikan dalam pemberian pelayanan kesehatan dimasyarakat.

5. KESIMPULAN

Akupresur adalah pengobatan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum. Akupresur memiliki beberapa manfaat mulai dari pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitas (pemulihan) dan juga dapat untuk menghilangkan nyeri dan gejala-gejala dari berbagai penyakit.

Kegiatan pelatihan akupresur dapat meningkatkan pengetahuan dan praktek dasar terapi akupresur pada lulusan dan mahasiswa. Sebagai peserta lulusan dan mahasiswa mendapatkan sertifikat pelatihan dari Organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia DPD I Bengkulu.

Lulusan dapat bekerjasama dengan balai pengobatan akupresur memberikan pelayanan sebagai terapis akupresur dimasyarakat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa bantuan support dan materi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Semoga institusi Poltekkes Kemenkes Bengkulu lebih baik dan lebih berkualitas.

7. REFERENSI

- [1] N. B. Marasabessy, L. S. Abidin, S. J. Nasela, J. Keperawatan, and P. Kemenkes, "KEMANDIRIAN ALUMNI PRODI KEPERAWATAN MASOHI," vol. 4, no. 1, pp. 460–471, 2023.
- [2] N. Hayati and E. Yulianto, "Efektivitas Pelatihan Dalam Meningkatkan Kompetensi Sumber Daya Manusia," *J. Civ. Soc. Stud.*, vol. 5, no. 1, pp. 98–115, 2021, doi: 10.31980/civicos.v5i1.958.
- [3] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2008," no. 1, 2008.
- [4] B. Usman, "Pengaruh Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Pegawai Media Lintas Indonesia Palembang," *J. Media Wahana Ekon.*, vol. 17, no. 1, p. 18, 2020, doi:

- 10.31851/jmwe.v17i1.3971.
- [5] S. Haryani and M. Misniarti, "Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas," *J. Keperawatan Raflesia*, vol. 2, no. 1, pp. 21–30, 2020, doi: 10.33088/jkr.v2i1.491.
- [6] Y. A. Majid and P. S. Rini, "Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia," *J. Aisyah J. Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 79–86, 2016, doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
- [7] U. Dehasen, B. Fakultas, and I. Kesehatan, "PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA Diyah Tepi Rahmawati 1 ,Ronalen Br. Situmorang 2 , Syami Yulianti 3," pp. 115–119, 2015.
- [8] triana indrayani andi julia rifiana, siti mirantika, "Jurnal Penelitian Perawat Profesional," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 3, no. 1, pp. 153–158, 2022.
- [9] I. A. Sholihah *et al.*, "Pengaruh Terapi Akupunktur dan Akupresur terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Penderita Nyeri Tungkai Bawah di Dukuh Duwetan The Effect of Acupuncture and Acupressure Therapy Against a Decline in The Level of Pain in Lower Limb Pain in Dukuh Duwetan," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, p. 2021, 2021.
- [10] A. P. Sari and A. Usman, "Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 17, no. 2, pp. 196–202, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>.
- [11] Ö. Can Gürkan and H. Arslan, "Effect of acupressure on nausea and vomiting during pregnancy," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 14, no. 1, pp. 46–52, 2008, doi: 10.1016/j.ctcp.2007.07.002.
- [12] H. E. Kurniyawan, "Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri," *NurseLine J.*, vol. 1, no. 2, pp. 246–256, 2016, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/197137-ID-acupressure-as-complementary-and-alterna.pdf>.