

PENGARUH *SELF TAPPING* DALAM PENURUNAN NYERI *DYSMENORHEA PRIMER* PADA MAHASISWI PROFESI NERS PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ABULYATAMA

Cut Mardiana*¹, Dewi Sartika², Cut Oktaviyana²

¹⁾ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar

²⁾ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar

Email Koresponden: cutmardiana39@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea often occurs in women of productive age. Primary Dysmenorrhea can interfere with daily activities such as hampering learning activities in female students. Primary Dysmenorrhea can be treated non-pharmacologically, including self-tapping. The aim of this study was to determine the effect of self-taping in reducing primary dysmenorrhea pain. This type of research is experimental with a quasi-experimental method and a one group pre test-posttest control design. The total population was 46 female students and 15 respondents were used as a sample. The research instrument used the NRS pain scale. Pain observation sheet and demographic questionnaire. The time for collecting demographic data and pain assessment was July 9 and the research was carried out from July 14 to August 12 2023. Data analysis included Wilcoxon test analysis. The results of the research were that there was an effect of self-taping on reducing primary dysmenorrhea pain with a p value of 0.00 (P value < α 0.05). It is recommended that female students use self-tapping therapy as an alternative to lowering the pain scale.*

Keywords: *female, respondents, NRS pain scale*

Abstrak: Dysmenorhea sering terjadi pada wanita dengan usia produktif, Dysmenorhea Primer dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti terhambatnya aktivitas belajar pada mahasiswa. Penangan Dysmenorhea Primer dapat ditangani secara non farmakologi diantaranya *self tapping*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self tapping* dalam penurunan nyeri dysmenorhea primer. Jenis penelitian ini yaitu experimental dengan metode *quasi experimental* dan desain *one group pre test-posttest control design*. Jumlah populasi yaitu 46 mahasiswa dan dijadikan sampel 15 responden. Instrumen penelitian yang digunakan skala nyeri NRS. Lembar observasi nyeri dan kuesioner daftar demografi. Waktu pengambilan data demografi dan mengkaji nyeri pada tanggal 9 Juli dan waktu penelitian di lakukan tanggal 14 juli sampai 12 Agustus 2023. Analisis data mencakup analisa Uji Wilcoxon. Hasil penelitian yaitu ada pengaruh *self tapping* dalam penurunan nyeri dysmenorhea primer nilai p value 0.00.(P value < α 0,05). Disarankan kepada mahasiswa agar dapat menggunakan terapi *self tapping* sebagai alternatif menurunkan skala nyeri.

Kata kunci: *Wanita, Responden, Skala Nyeri NRS*

Hampir seluruh perempuan yang mengalami menstruasi mempunyai pengalaman

nyeri haid dengan tingkatan yang berbeda. Mulai dari rasa pegal pada bagian panggul dan perut bagian bawah hingga nyeri yang luar biasa sakitnya. Dalam istilah medis rasa sakit atau nyeri dan kram saat haid disebut dengan *dysmenorhea*. Ada dua jenis *dysmenorhea* yaitu *dysmenorhea* primer dan *Dysmenorhea* sekunder. Apabila rasa sakit yang terjadi karena adanya peradangan panggul, struktur panggul yang tidak normal, pelekatan jaringan pada panggul, endometriosis, tumor, polip, kista ovarium dan penggunaan IUD dinamakan *dysmenorhea* sekunder. Tetapi jika rasa sakit yang terjadi tidak disertai dengan adanya riwayat infeksi pada panggul atau panggul dalam keadaan normal dinamakan *dysmenorhea* primer.(PP Kespro, 2027).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2015) didapatkan angka kejadian 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami *Dysmenorhea*. rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *Dysmenorhea*. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dysmenorhea* mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan, Angka kejadian *dysmenorhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi.(WHO, 2015).

Kemenkes 2016 Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55%, Jawa Tengah mencapai 56%, Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami *dysmenorhea*. Angka kejadian *dysmenorhea* berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7%, dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1% (Riskesmas. 2018).

Sedangkan angka kejadian *dysmenorhea* di provinsi Aceh belum dapat di ketahui secara pasti dikarenakan kesadaran untuk memeriksa Kesehatan diri terhadap *dysmenorhea* masih rendah dikalangan masyarakat Aceh, rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk mengabaikan sering membuat data penderita *Dysmenorhea* di Aceh tidak bisa dipastikan secara mutlak (Dinkes Aceh 2018).

Ada banyak upaya yang dapat dilakukan dalam menangani *dysmenorhea* baik

menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti terapi *self Tapping*, dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan buli-buli panas, akupuntur dan akupresur. *Self Tapping* adalah *Tapping touch* yang dilakukan secara mandiri. *Tapping touch* adalah sebuah teknik perawatan secara menyeluruh yang menggunakan sentuhan dan irama. Pijatan lembut membantu untuk mengurangi ketegangan dalam tubuh dan pikiran serta untuk meningkatkan suatu perasaan sejahtera dan pemikiran positif. *Self Tapping* merupakan terapi sederhana yang mudah dilakukan oleh siapapun, dapat dilakukan sendiri dan tidak memerlukan biaya yang banyak. (Wulandari, 2011).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Wiwin Lismidiati tentang Pengaruh *Self Tapping* terhadap Penurunan *level dysmenorhea* pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan tahun 2022 Hasil menunjukkan intervensi *Self Tapping* lebih efektif menurunkan level nyeri *dysmenorhea* primer pada mahasiswi PSIK FK UGM dengan nilai $p = 0,007$. Kesimpulannya terdapat pengaruh terapi *Self Tapping* terhadap terhadap level nyeri *dysmenorhea* primer pada mahasiswi PSIK FK UGM. (Wiwin Lismidiati, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada Mahasiswi Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, dari 46 mahasiswi yang sedang mengikuti stase profesi *Ners*, usia 16- 21 tahun terdapat 100 % mahasiswi yang mengalami *dysmenorhea* selama 6 bulan terakhir, 59,59 % mahasiswi mengalami tingkat nyeri sedang, 24,24% tingkat nyeri berat dan sisanya mengalami intensitas nyeri ringan. Hasil wawancara 7 mahasiswi mengatakan mengalami *dysmenorhea* dengan tingkat nyeri yang dirasakan pada kategori berat, mereka juga menambahkan jika *dysmenorhea* sangat mengganggu mereka dalam melakukan aktivitas dan sulit konsentrasi saat belajar. Upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi nyeri *dysmenorhea* seperti kompres hangat, mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri minum susu kedelai dan istirahat namun ada juga yang mendiarkannya saja tanpa melakukan penanganan apapun. Peneliti berdasarkan hal diatas menyimpulkan bahwa intensitas nyeri dan upaya penanganannya berbeda tiap-tiap individunya, namun ketika peneliti menanyakan apakah selama merasakan nyeri pernah melakukan tindakan *self Tapping*,

mayoritas mahasiswi mengatakan tidak pernah, dan tidak mengerti tindakannya.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Self Tapping* dalam penurunan nyeri *dysmenorhea primer* pada mahasiswi profesi ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian *experimental* dengan metode *quasi experimental* dan desain menggunakan *one group pre test-posttest control design*. Jumlah populasi yaitu 46 mahasiswi dan dijadikan sampel 15 responden. *Instrumen* penelitian yang digunakan skala nyeri NRS. Lembar observasi nyeri dan kuesioner daftar demografi. Waktu penelitian ini di lakukan tanggal 14 juli sampai 12 Agustus 2023 penelitian dilakukan ditempat mahasiswi yang sedang mengikuti profesi ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini mengenai distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden (n15)

No	KATEGORI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur Responden		
	23 Tahun	5	33.3
	24 Tahun	7	46.7
	25 Tahun	3	20.0
	Jumlah	15	100.0
2	Usia Pertama Haid		
	12 Tahun	10	66.7
	13 Tahun	5	33.3
	Jumlah		100.0
3	Siklus Haid		
	Normal (24-38/h)	13	86.7
	Tidak Normal	2	13.3
	Jumlah	15	100.0
4	Status Perkawinan Mahasiswi		
	Belum Kawin	15	100.0
	Jumlah	15	100.0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui distribusi terbesar untuk umur mahasiswi profesi Ners yaitu umur 24 tahun dengan jumlah 7 responden atau 46.7 %.

Distribusi terbesar untuk usia pertama haid mahasiswi profesi Ners yaitu umur 12 tahun dengan jumlah 10 responden atau 66.7 %. Distribusi terbesar untuk siklus haid mahasiswi profesi Ners yaitu normal (24-38/hari)dengan jumlah 13 responden atau 86.7 %. Dan kategori status perkawinan mahasiswi 100% berada pada kategori belum kawin.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Hitung Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre_Test</i> Hari 1 (Pertama)	.340	15	.000
<i>Post_Test</i> Hari 1 (Pertama)	.271	15	.004
<i>Pre_Test</i> Hari 2 (Kedua)	.340	15	.000
<i>Post_Test</i> Hari 2 (Kedua)	.385	15	.000
<i>Pre_Test</i> Hari 3 (Ketiga)	.350	15	.000
<i>Post_Test</i> Hari 3 (Ketiga)	.316	15	.000
A. Lilliefors Significance Correction			

Tabel 2 menunjukkan data *pre test* hari 1 (pertama) memiliki nilai signifikan sebesar 0.00 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 1 (Pertama) adalah berdistribusi tidak normal. Data *post test* hari 1 (Pertama) memiliki nilai signifikan sebesar 0.04 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 1 (Pertama) adalah berdistribusi tidak normal. Data *pre test* hari 2 (Kedua) memiliki nilai signifikan sebesar 0.00 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 2 (Kedua) adalah berdistribusi tidak normal. Data *post test* hari 2 (Kedua) memiliki nilai signifikan sebesar 0.00 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 2 (Kedua) adalah berdistribusi tidak normal. Data *pre test* hari 3 (Ketiga) memiliki nilai signifikan sebesar 0.00 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 3 (Ketiga) adalah berdistribusi tidak normal. Data *post test* hari 3 (Ketiga) memiliki nilai signifikan sebesar 0.00 atau < 0.05 dengan demikian data *pre test* hari 3 (Ketiga) adalah berdistribusi tidak normal.

Adapun hasil uji pengaruh *self tapping* dalam menurunkan nyeri *dysmenorhea primer* pada hari pertama menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Hari Pertama

Hari 1 (Pertama)	Mean	Sig.	Kesimpulan
Pre Test	5.73	0.04	Terdapat Pengaruh
Post Test	5.07		

Tabel 3. Menunjukkan dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri *dysmenorhea primer* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *self tapping* karena nilai signifian yang di peroleh sebesar 0.04 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 5.07 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 5.73 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terap *self tapping* berpengaruh dalam menurunkan nyeri menstruasi atau *dysmenorhea primer* pada hari pertama.

Hasil uji pengaruh *self tapping* dalam menurunkan nyeri *dysmenorhea primer* pada hari kedua menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Hari Kedua

Hari 2 (kedua)	Mean	Sig.	Kesimpulan
Pre Test	4.73	0.00	Terdapat Pengaruh
Post Test	3.61		

Tabel 4. Menunjukkan dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri *dysmenorhea primer* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *self tapping* karena nilai signifian yang di peroleh sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 3.61 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 4.73 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terap *self tapping* berpengaruh dalam menurunkan nyeri menstruasi atau *dysmenorhea primer* pada hari kedua.

Hasil uji pengaruh *self tapping* dalam menurunkan nyeri *dysmenorhea primer* pada hari ketiga menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Hari Ketiga

Hari 3 (ketiga)	Mean	Sig.	Kesimpulan
Pre Test	2.47	0.00	Terdapat Pengaruh
Post Test	1.87		

Tabel 5. Menunjukkan dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian Diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri *dysmenorhea primer* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *self tapping* karena nilai signifian yang di peroleh sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 2.47 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi *self tapping* sebesar 1.87 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terap *self tapping* berpengaruh dalam menurunkan nyeri menstruasi atau *dysmenorhea primer* pada hari ketiga

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa nilai P Value dihari ketiga adalah 0.00 yang bermakna bahwa terdapat ada pengaruh *Self Tapping* dalam penurunan nyeri *dysmenorhea primer* pada mahasiswi profesi ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama tahun 2023.

Secara fisiologis *Self tapping* dapat menghilangkan ketegangan fisik. memberikan perasaan nyaman dan energy yang baru, pengurangan nyeri fisik dan kelelahan. pengurangan gejala stress fisik. Adanya aktivasi system saraf para simpatis. Dan adanya peningkatan hormone serotonin. Serotonergik (5-HT) diketahui memiliki peran yang penting dalam penurunan level kecemasan, ketegangan, nyeri, dan gejala depresi diantara manusia. *Self tapping* atau *tapping touch* merupakan terapi yang melibatkan perilaku berirama, yaitu dengan melakukan sentuhan secara berirama menggunakan bantalan jari-jari tangan kanan dan kiri secara bergantian. Adanya gerakan yang berirama ini menyebabkan peningkatan sekresi serotonin. (Association of Tapping touch, 2010)

Nyeri adalah suatu keadaan tidak nyaman baik bersifat ringan maupun berat. Adanya perasaan yang menimbulkan ketegangan dan siksaan bagi yang mengalaminya. Kenyamanan adalah konsep sentral tentang kiat keperawatan. Berbagai teori keperawatan menyatakan kenyamanan sebagai kebutuhan dasar klien yang merupakan tujuan pemberian asuhan keperawatan. kenyamanan dengan cara yang konsisten pada pengalaman subjektif klien. Kolcaba mendefinisikan kenyamanan sebagai suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia.

(Andarmoyo, 2013).

Penanganan *dysmenorhea primer* dapat secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan. Sedangkan secara non farmakologis dapat diberikan self tapping, *Self tapping* atau tapping touch ialah terapi yang dilakukan secara mandiri atau dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan orang lain. *Self tapping* adalah sebuah teknik perawatan secara menyeluruh yang menggunakan sentuhan dan irama. Pijatan lembut membantu untuk mengurangi ketegangan dalam tubuh dan pikiran serta untuk meningkatkan suatu perasaan sejahtera dan pikiran positif. dan tanpa memakan waktu yang lama hanya dalam 15-20 menit saja. (Andarmoyo, 2013).

Penelitian terkait tentang pengaruh *self tapping* terhadap penurunan level nyeri *dysmenorhea primer* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,007$.²¹

Penelitian terkait tentang pengaruh *self tapping* terhadap penurunan dismenorea primer pada mahasiswa PSIK Stikes Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan nilai mean sebelum 5,17 dan nilai mean sesudah 3,56 p Value: 0,00 ($p \leq 0,05$). Kesimpulan: dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *self tapping* terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. Sehingga *self tapping* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk menurunkan dismenorea. (Yuniza T, 2019).

Penelitian terkait terapi non farmakologi lainnya yang dapat menurunkan nyeri *dysmenorhea primer* tentang pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer dengan dismenore primer dan p value 0,000 ($<0,05$). (Masthura S 2022).

Menurut pendapat peneliti terdapat pengaruh *self tapping* dalam penurunan nyeri *dysmenorhea primer* pada mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Tahun 2023 dikarenakan kepatuhan dari mahasiswa yang menerima dan mempraktekkan secara sistematis prosedur *self tapping* yang peneliti ajarkan kepada mahasiswa tersebut, menurut peneliti *self tapping* memiliki nilai positif dan banyak manfaatnya dan mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa mengeluarkan biaya, berdasarkan literatur yang peneliti dapatkan kan terapi *self tapping* dapat membuat seseorang lebih rileks, menghilangkan nyeri yang sedang dirasakan merasa nyaman dan membuat badan lebih segar, hal ini sangat berpengaruh pada mahasiswa yang sedang mengalami *dysmenorhea primer* yang merasakan nyeri sehingga membuat kegiatan proses belajar menjadi terganggu, oleh karena itu salah satu alternatif tradisional untuk menghilangkan rasa nyeri *dysmenorhea primer* dengan melakukan *self tapping* ditempat tempat tertentu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di tempat profesi mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Tahun 2023, Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan tanggal 14 juli sampai 12 Agustus 2023. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh *self tapping* dalam penurunan nyeri *dysmenorhea primer* pada mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Tahun 2023, nilai *p value* 0.00. (*p value* < α 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Peraturan Pemerintah (PP) *tentang Kesehatan Reproduksi No. 61 Tahun 2014* di unduh dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/5502/pp-no-61-tahun-2014> 16 Mei 2023.

Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

World Health Organization (WHO, 2015) prevalensi angka kejadian *Dysmenorhea*.

Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2018 Profil Dinas Kesehatan Aceh 2018.

Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV. Andi.

Wiwin Lismidiati (2022) *Pengaruh Self Tapping terhadap Penurunan Level Dysmenorhea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan* di Unduh Maret 2023.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

The association of *Tapping touch*, 2010. *Tapping touch Holistick care for body, mind and planet*. Available at. www.Tappingtouch.org. Di akses tgl 24 januari 2023.

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. (R. KR, Ed.). Jogjakarta: AR-Ruzz Media.

Yuniza T, 2019 *Pengaruh Self Tapping Terhadap Penurunan Dysmenorhea Primer Pada Mahasiswi PSIK Stikes Muhammadiyah Palembang* di Unduh 25 Mei 2023
Frida K, 2021 *Self Tapping untuk perubahan intensitas nyeri Dysmenorhea pada remaja* di Unduh 25 Mei 2023.

Khairuni A, Oktaviyana C, & Masthura S 2022 *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar* di Unduh 15 Agustus 2023.