



EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DAN AKUPRESSURE MANDIRI SP6 DAN LI4 UNTUK MENGURANGI DISMENORE DI KALANGAN PELAJAR

Siti Nuriyatus Zahrah*, Jendrawan Pati Sujendra

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jl. RS. Fatmawati Pondok Labu Jakarta Selatan
12450, Indonesia

*siti.nuriyatus@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Dismenore primer adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami remaja putri dan dapat memengaruhi kegiatan belajar, kenyamanan, dan kualitas hidup. Intervensi non-obat yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan sendiri sangat penting dalam program promosi kesehatan di sekolah. Akupresur, terutama pada titik Sanyinjiao (SP6) dan Hegu (LI4), dilaporkan efektif mengurangi intensitas nyeri haid dan gejala terkait pada remaja dan wanita muda. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan mengenalkan akupresur mandiri untuk mengurangi nyeri haid. Metode. Program dilaksanakan di satu sekolah menengah di Jakarta dengan 50 peserta melalui edukasi dan pelatihan akupresur mandiri. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Sebanyak 52% peserta melaporkan nyeri berkurang setelah akupresur, dan sebagian besar peserta merasa pemahaman tentang kesehatan reproduksi meningkat. Integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan akupresur mandiri dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk remaja putri di sekolah.

Kata kunci: akupressur mandiri, dismenore, kesehatan reproduksi remaja; LI4; SP6

REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION AND INDEPENDENT ACUPRESSURE SP6 AND LI4 TO REDUCE DYSMENORRHEA AMONG STUDENTS

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and can affect learning, comfort, and quality of life. Safe, easy-to-apply, and self-managed non-drug interventions are therefore important in school-based health promotion programs. Acupressure, particularly at the Sanyinjiao (SP6) and Hegu (LI4) points, has been reported to effectively reduce menstrual pain intensity and related symptoms in adolescents and young women. This activity aimed to increase adolescents' knowledge of reproductive health and introduce self-acupressure as a method to reduce menstrual pain. The program was conducted at a secondary school in Jakarta with 50 participants through educational sessions and hands-on self-acupressure training. Evaluation was done using a knowledge questionnaire and by measuring pain levels before and after the intervention. Fifty-two percent of participants reported reduced pain after performing acupressure, and most participants reported improved understanding of reproductive health. Integrating reproductive health education with self-acupressure training can be an effective promotive and preventive strategy for adolescent girls in schools.

Keywords: adolescent reproductive health; self-acupressure; SP6; LI4; dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri sejak awal masa menstruasi. Nyeri haid yang muncul secara berulang dapat mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Dismenore memiliki hubungan yang bermakna dengan penurunan kualitas hidup,

khususnya pada aspek kenyamanan fisik dan fungsi sehari-hari, sehingga perlu mendapat perhatian dalam program kesehatan remaja berbasis sekolah(Taşpinar, 2025). Nyeri haid yang berulang bisa menurunkan konsentrasi dan fungsi kognitif, sehingga dibutuhkan pendekatan pengelolaan yang komprehensif dan berkelanjutan(Yavuz, 2025).

Penanganan dismenore primer pada remaja umumnya masih didominasi oleh penggunaan obat pereda nyeri. Meskipun efektif dalam jangka pendek, pendekatan farmakologis tidak selalu menjadi pilihan ideal bagi remaja, terutama jika digunakan berulang tanpa edukasi yang memadai. Pengembangan strategi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan sebagai alternatif pendamping penting dilakukan, guna mengurangi ketergantungan terhadap obat dan mendorong kemandirian remaja dalam mengelola keluhan menstruasi(Britton, 2024).

Akupresur merupakan salah satu metode komplementer yang telah banyak diteliti dalam konteks pengelolaan nyeri haid. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang respon fisiologis tanpa menggunakan jarum. Stimulasi titik Sanyinjiao (SP6) mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore sekaligus meningkatkan aliran darah lokal, yang berkontribusi pada perbaikan kenyamanan selama menstruasi. Temuan ini memperkuat potensi akupresur sebagai intervensi noninvasif yang sesuai untuk remaja(Jun et al., 2007). Selain SP6, titik Hegu (LI4) juga dikenal luas dalam praktik akupunktur dan akupresur sebagai titik yang berperan dalam modulasi nyeri. Stimulasi LI4, baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan SP6, memberikan efek signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore melalui mekanisme pengaturan sistem saraf dan persepsi nyeri. Kombinasi kedua titik tersebut dinilai berpotensi memberikan manfaat yang lebih optimal dibandingkan penggunaan satu titik saja(Wu et al., 2012).

Dismenore pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berhubungan dengan kenyamanan emosional dan kemampuan beraktivitas selama menstruasi. Remaja dengan dismenore sering mengalami penurunan rasa nyaman dan gangguan aktivitas harian, yang dapat memengaruhi partisipasi di sekolah. Oleh karena itu, intervensi yang ditujukan pada remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada penurunan nyeri, tetapi juga pada peningkatan rasa kontrol diri dan kenyamanan secara menyeluruh(Aksoy-can et al., 2025). Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan kelompok kontrol, serta memberikan efek yang konsisten pada beberapa siklus menstruasi(Mirbagher-ajorpaz et al., 2011).

Pengabdian kepada Masyarakat yang melakukan edukasi kesehatan reproduksi yang dipadukan dengan pelatihan akupresur mandiri menjadi pendekatan yang relevan dan aplikatif. Edukasi yang disertai keterampilan praktis bertujuan meningkatkan pemahaman, kemandirian, dan kepercayaan diri remaja dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Akupresur SP6 yang diajarkan secara mandiri memberikan manfaat nyata dalam mengurangi nyeri haid dan distress menstruasi. Dengan demikian, integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan akupresur mandiri di lingkungan sekolah berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan bagi kesehatan remaja putri(Wong et al., 2010).

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi dan pelatihan akupresur mandiri untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan intervensi promotif dan preventif yang aplikatif di lingkungan sekolah, sekaligus mengevaluasi dampak awal kegiatan terhadap pemahaman peserta dan persepsi nyeri haid.

Kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 43 Jakarta dan melibatkan 50 remaja putri yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan karakteristik sasaran pengabdian, yaitu remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan melaporkan keluhan nyeri haid. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian Aksoy-can et al. (2025) yang menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah pada remaja dengan dismenore primer untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup.

Tahapan kegiatan meliputi pemberian edukasi kesehatan reproduksi, demonstrasi teknik akupresur, pelatihan praktik mandiri, serta evaluasi hasil kegiatan. Materi edukasi mencakup pemahaman dasar tentang kesehatan reproduksi remaja, proses menstruasi, dismenore primer, serta alternatif penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis. Pendekatan edukatif ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran remaja terhadap kondisi tubuhnya, sebagaimana direkomendasikan oleh Britton (2024) dalam pengembangan intervensi berbasis edukasi untuk pengelolaan dismenore.

Pelatihan akupresur mandiri difokuskan pada stimulasi titik Sanyinjiao (SP6) dan Hegu (LI4). Teknik akupresur diajarkan melalui demonstrasi langsung oleh tim pengabdian, diikuti dengan praktik mandiri oleh peserta di bawah pendampingan. Pemilihan titik SP6 didasarkan pada bukti bahwa stimulasi titik ini efektif menurunkan nyeri dan distres menstruasi (Wong et al., 2010), sedangkan titik LI4 dipilih karena perannya dalam modulasi nyeri dan regulasi sistem saraf (Wu et al., 2012). Peserta diajarkan cara menentukan lokasi titik, teknik penekanan, durasi, dan frekuensi akupresur yang aman untuk dilakukan secara mandiri.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner sederhana untuk menilai pemahaman peserta serta perubahan persepsi nyeri haid sebelum dan setelah intervensi. Intensitas nyeri dinilai berdasarkan laporan subjektif peserta menggunakan skala nyeri, yang umum digunakan dalam penelitian akupresur pada dismenore primer (Jun et al., 2007). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi perubahan nyeri dan respons peserta terhadap kegiatan pengabdian. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika pengabdian kepada masyarakat, termasuk partisipasi sukarela, pemberian informasi yang jelas kepada peserta, serta menjaga kenyamanan dan keamanan selama pelatihan akupresur. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi peserta sekaligus menjadi dasar pengembangan program serupa yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 50 remaja putri yang seluruhnya mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan kesehatan reproduksi hingga pelatihan akupresur mandiri. Seluruh peserta telah mengalami menstruasi dan sebagian besar menyampaikan keluhan nyeri haid sebelum kegiatan berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan gambaran dismenore primer pada remaja yang dilaporkan dalam berbagai studi sebelumnya, di mana nyeri haid merupakan keluhan umum pada kelompok usia sekolah menengah (Taşpinar, 2025).



Berdasarkan evaluasi perubahan persepsi nyeri setelah pelatihan akupresur mandiri, diperoleh hasil bahwa sebanyak 26 peserta (52%) melaporkan penurunan intensitas nyeri haid, 20 peserta (40%) menyatakan nyeri tidak mengalami perubahan, 3 peserta (6%) menyatakan tidak dapat menilai perubahan nyeri, dan 1 peserta (2%) melaporkan peningkatan nyeri. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta merasakan manfaat langsung dari praktik akupresur mandiri titik SP6 dan LI4 yang diajarkan. Variasi respons nyeri yang muncul mencerminkan adanya perbedaan karakteristik individu, seperti ambang nyeri, tingkat stres, serta ketepatan dalam melakukan teknik akupresur. Selain perubahan nyeri, hasil evaluasi kualitatif menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi remaja. Peserta menyatakan menjadi lebih memahami proses menstruasi, penyebab nyeri haid, serta alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri. Peningkatan pemahaman ini merupakan capaian penting dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, karena literasi kesehatan reproduksi menjadi fondasi bagi perilaku sehat dan pengelolaan keluhan menstruasi yang lebih baik (Britton, 2024).



Respons positif peserta terhadap pelatihan akupresur mandiri menunjukkan bahwa metode ini dapat diterima dengan baik oleh remaja putri di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan temuan Wong et al. (2010) yang melaporkan bahwa akupresur SP6 tidak hanya menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan rasa percaya diri perempuan muda dalam mengelola nyeri haid. Meskipun tidak seluruh peserta mengalami penurunan nyeri, penerimaan yang baik terhadap metode ini menjadi indikator penting bagi keberlanjutan program serupa.



Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan akupresur mandiri memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan pemahaman dan potensi penurunan nyeri haid pada sebagian besar peserta. Temuan ini menguatkan peran pengabdian kepada masyarakat sebagai sarana pemberdayaan remaja melalui pendekatan promotif dan preventif yang aplikatif di lingkungan sekolah, serta membuka peluang pengembangan program lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan evaluasi jangka panjang.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri yang mengikuti pelatihan akupresur mandiri melaporkan penurunan intensitas nyeri haid. Temuan ini sejalan dengan hasil uji klinis terkontrol yang dilakukan oleh Aksoy-can et al. (2025), yang menyatakan bahwa akupresur memberikan efek bermakna terhadap penurunan nyeri, gejala menstruasi, dan peningkatan kenyamanan pada remaja dengan dismenore primer. Kesamaan hasil ini menguatkan bahwa akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang relevan untuk diterapkan pada kelompok usia remaja, termasuk dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat. Efektivitas akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) dalam menurunkan nyeri haid dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang berkaitan dengan peningkatan aliran darah dan modulasi persepsi nyeri. Jun et al. (2007) melaporkan bahwa stimulasi SP6 tidak hanya menurunkan skala nyeri dismenore, tetapi juga meningkatkan suhu kulit pada area terkait, yang mengindikasikan perbaikan sirkulasi lokal. Mekanisme ini mendukung hasil kegiatan pengabdian, di mana sebagian peserta merasakan nyeri haid menjadi lebih ringan setelah melakukan akupresur mandiri.

Penggunaan titik Hegu (LI4) sebagai titik tambahan dalam pelatihan akupresur juga berkontribusi pada hasil yang diperoleh. Wu et al. (2012) menunjukkan bahwa stimulasi noninvasif pada titik LI4, baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan SP6, berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore melalui pengaturan aktivitas sistem saraf dan respons nyeri sentral. Hal ini memberikan dasar ilmiah bahwa kombinasi SP6 dan LI4 yang diajarkan dalam kegiatan ini memiliki potensi efek sinergis dalam pengelolaan nyeri haid. Selain mekanisme lokal berupa peningkatan sirkulasi dan modulasi persepsi nyeri, efek akupresur juga dapat dijelaskan melalui pengaruhnya terhadap regulasi sistem saraf otonom. Kim et al. (2011) melaporkan bahwa stimulasi titik akupunktur pada perempuan dengan dismenore primer berpengaruh signifikan terhadap variabilitas denyut jantung, yang mencerminkan keseimbangan antara aktivitas simpatik dan parasimpatik. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis titik akupunktur, termasuk akupresur, berpotensi menurunkan respon stres dan meningkatkan relaksasi fisiologis selama periode menstruasi. Mekanisme tersebut memberikan penjelasan tambahan terhadap hasil kegiatan pengabdian ini, di mana sebagian peserta tidak hanya melaporkan penurunan nyeri, tetapi juga merasa lebih rileks dan nyaman setelah mempraktikkan akupresur mandiri (Kim et al., 2011).

Temuan bahwa tidak seluruh peserta mengalami penurunan nyeri mencerminkan karakteristik dismenore yang bersifat multifaktorial. Okoroafor et al. (2016) dalam tinjauan sistematisnya menegaskan bahwa respons terhadap akupresur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ambang nyeri individu, tingkat stres, kepatuhan terhadap teknik yang diajarkan, serta durasi dan frekuensi stimulasi titik akupresur. Variasi respons ini perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika intervensi nonfarmakologis, khususnya dalam konteks pelatihan mandiri (Okoroafor et al., 2016).

Selain dampak terhadap nyeri, peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi merupakan capaian penting dari kegiatan ini. Wong et al. (2010) menekankan bahwa edukasi yang disertai praktik akupresur mandiri tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan rasa kontrol diri dan kenyamanan perempuan muda selama menstruasi. Temuan ini memperkuat peran edukasi kesehatan reproduksi sebagai komponen esensial dalam pengabdian masyarakat, terutama dalam upaya memberdayakan remaja agar mampu mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan.

Akupresur merupakan intervensi yang efektif dan aman dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer, dengan konsistensi hasil yang baik di berbagai uji klinis terkontrol. Selain efektivitasnya, akupresur juga memiliki profil keamanan yang tinggi dan minim efek samping, sehingga sangat sesuai diterapkan pada kelompok remaja. Bukti ini memperkuat hasil kegiatan pengabdian yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasakan manfaat setelah mempraktikkan akupresur mandiri, serta mendukung rekomendasi penggunaan akupresur sebagai terapi komplementer yang layak diintegrasikan dalam program kesehatan reproduksi berbasis sekolah (Yu et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil dan diskusi ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan reproduksi dengan pelatihan akupresur mandiri berbasis sekolah merupakan pendekatan yang relevan, aman, dan dapat diterima oleh remaja putri. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat simptomatik dalam mengurangi nyeri haid, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan dan kemandirian remaja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai model intervensi promotif dan preventif dalam program kesehatan remaja di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan akupresur mandiri titik Sanyinjiao (SP6) dan Hegu (LI4) pada remaja putri menunjukkan hasil yang positif dan bermakna. Sebagian besar peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri haid setelah melakukan akupresur mandiri, disertai dengan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi remaja dan cara pengelolaan nyeri haid secara nonfarmakologis. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan promotif berbasis edukasi dan keterampilan praktis dapat memberikan manfaat langsung bagi remaja di lingkungan sekolah. Selain dampak terhadap keluhan nyeri, kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi peserta. Edukasi yang diberikan membantu remaja memahami proses menstruasi, mengenali keluhan yang umum dialami, serta mengetahui pilihan penanganan yang aman dan sesuai dengan kondisi mereka. Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat sejak dini, khususnya dalam menghadapi permasalahan kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada usia sekolah (Fatkhayah et al., 2020).

Integrasi edukasi kesehatan reproduksi dengan pelatihan akupresur mandiri juga memperkuat konsep pemberdayaan remaja. Remaja tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dibekali keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini mendukung upaya pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kemandirian dan keberlanjutan, sebagaimana

dilaporkan dalam kegiatan pengabdian berbasis edukasi kesehatan reproduksi di masyarakat sekolah oleh(Cut Rahmi Muharrina¹, Dedi Yustendi², Siti Sarah³, Legina Herika⁴, 2023)

Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai model pengabdian masyarakat yang aplikatif dan relevan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri. Edukasi yang komprehensif dan pelatihan akupresur mandiri berpotensi dikembangkan lebih luas sebagai bagian dari program kesehatan sekolah, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja, mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri, serta mendorong perilaku sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksoy-can, A., Buldum, A., & Abiç, A. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea : a single-blind randomized controlled trial. 0.
- Britton, T. N. (2024). Idun Reducing Severity of Primary Dysmenorrhea with the Utilization of Acupressure.
- Cut Rahmi Muharrina¹, Dedi Yustendi², Siti Sarah³, Legina Herika⁴, F. R. (2023). REPRODUCTIVE HEALTH Program. Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 5(1), 26–29.
- Fatkhiyah, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Mandala, B., Slawi, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Mandala, B., Slawi, H., Atmoko, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Mandala, B., & Slawi, H. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 4(01), 84–89.
- Jun, E., Chang, S., Kang, D., & Kim, S. (2007). Effects of acupressure on dysmenorrhea and skin temperature changes in college students : A non-randomized controlled trial. 44, 973–981. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.03.021>
- Kim, E., Cho, J., Jung, W. S., Lee, S., Korea, S., & Pak, S. C. (2011). Effect of Acupuncture on Heart Rate Variability in Primary Dysmenorrheic Women. 39(2), 243–249. <https://doi.org/10.1142/S0192415X11008786>
- Mirbagher-ajorpaz, N., Adib-hajbaghery, M., & Mosaebi, F. (2011). Complementary Therapies in Clinical Practice The effects of acupressure on primary dysmenorrhea : A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Clinical Practice, 17(1), 33–36. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.06.005>
- Okoroafor, U., Emeka, S., & Tabansi-ochiogu, C. S. (2016). Complementary Therapies in Clinical Practice Effectiveness of SP6 (Sanyinjiao) acupressure for relief of primary dysmenorrhea symptoms : A systematic review with meta- and sensitivity analyses. Complementary Therapies in Clinical Practice, 25, 92–105. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.09.003>
- Taşpınar, A. (2025). A Descriptive Study of the Prevalence of Dysmenorrhea in University Students and Its Relationship with Quality of Life. January.
- Wong, C. L., Lai, K. Y., & Tse, H. M. (2010). Complementary Therapies in Clinical Practice Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea. Complementary Therapies in Clinical Practice, 16(2), 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.10.002>
- Wu, L. L., Su, C. H., & Liu, C. F. (2012). Effects of Noninvasive Electroacupuncture at Hegu (LI4) and Sanyinjiao (SP6) Acupoints on Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial 1. 18(2), 137–142. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0506>
- Yavuz, O. (2025). Relationship between menstrual cycle and cognitive functions in women with primary dysmenorrhea. 55(1). <https://doi.org/10.55730/1300-0144.5966>
- Yu, X., Liu, B., Li, J., Gao, Y., Chen, J., Qi, R., Yuan, Y., & Liu, Y. (2025). Complementary Therapies

in Medicine Efficacy and safety of acupressure for primary dysmenorrhea : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 95(July), 103272. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103272>