



PENGARUH KOMBINASI AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO (SP6) DAN REBUSAN KAYU MANIS TERHADAP RED BLOOD CELL (RBC) PADA REMAJA DISMENORE

Renildis Cicin^{1#}, Desta Ayu Cahya Rosyida², Anik Latifah³, Tetty Rihardini⁴

¹⁻⁴Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ARTICLE INFORMATION

Received: October 4th 2025

Revised: October 26th 2025

Accepted: October 30th 2025

KEYWORD

sanyinjiao point acupressure, cinnamon stew, red blood cell, dysmenorrhea, adolescent

akupresur sanyinjiao, rebusan kayu manis, *red blood cell*, dismenorea, remaja

CORRESPONDING AUTHOR

Nama : Renildis Cicin

E-mail: renildiscicin@gmail.com

No. Tlp : +6282146364267

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i4.262

ABSTRACT

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas remaja dan berpotensi menurunkan kadar *Red Blood Cell* (RBC), sehingga meningkatkan risiko anemia. Anemia dapat memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Terapi nonfarmakologis seperti akupresur *Sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) diketahui memiliki potensi meningkatkan kadar RBC melalui peningkatan sirkulasi darah dan aktivitas antioksidan alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi akupresur SP6 dan rebusan kayu manis terhadap kadar RBC pada remaja yang mengalami dismenore. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif pre-experimental *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 52 remaja di Posyandu Remaja Desa Karang Asem, Klampis, Bangkalan, dengan sampel 32 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama 5 hari berupa akupresur SP6 dan konsumsi rebusan kayu manis dua kali sehari. Pemeriksaan RBC dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat hematologi otomatis. Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan peningkatan RBC yang signifikan ($p = 0,000$). Disimpulkan bahwa kombinasi akupresur SP6 dan rebusan kayu manis efektif meningkatkan kadar RBC pada remaja dismenore.

Dysmenorrhea is menstrual pain that can interfere with adolescents' daily activities and has the potential to decrease Red Blood Cell (RBC) levels, thereby increasing the risk of anemia. Anemia may affect learning concentration, productivity, and future reproductive health. Non-pharmacological therapies such as Sanyinjiao (SP6) acupressure and cinnamon decoction (Cinnamomum burmannii) are known to have the potential to increase RBC levels through improved blood circulation and natural antioxidant activity. This study aims to determine the effect of the combination of SP6 acupressure and cinnamon decoction on RBC levels among adolescents experiencing dysmenorrhea. The study employed a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 52 adolescents at the Youth Posyandu of Karang Asem Village, Klampis, Bangkalan, with a sample of 32 individuals selected through purposive sampling. The intervention was carried out for 5 days in the form of SP6 acupressure and consumption of cinnamon decoction twice daily. RBC levels were measured before and after the intervention using an automated hematology analyzer. The Paired t-test results showed a significant increase in RBC levels ($p = 0.000$). It is concluded that the combination of SP6 acupressure and cinnamon decoction is effective in increasing RBC levels among adolescents with dysmenorrhea.

A. Pendahuluan

Dismenore adalah gangguan menstruasi umum yang berdampak negatif pada kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, dan prestasi akademik remaja putri (Sanday, Kusumasari, and Sari 2019). Dismenore secara klinis ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, sakit punggung, dan dapat disertai mual, kelelahan, atau pusing. Kondisi ini terutama disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan yang memicu kontraksi uterus, penurunan aliran darah, dan nyeri iskemik selama menstruasi (Jatnika, Badrujamaludin, and Yuswandi 2022). Dismenorea adalah nyeri haid yang dirasakan di bagian perut bagian bawah dan menjalar sampai ke panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea biasanya timbul dua atau tiga tahun sesudah menarche. Dismenorea menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Lebih lanjut, perdarahan menstruasi yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan sel darah merah (RBC), sehingga meningkatkan risiko anemia (Andriani, Hartinah, and Prabandari 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi dismenore global berkisar antara 16,8% hingga 81%, terutama menyerang remaja dan perempuan muda. Di Indonesia, data nasional menunjukkan bahwa 54,89% perempuan muda mengalami dismenore primer, sementara di Jawa Timur, angkanya diperkirakan mencapai 71,3% (Beno dkk., 2022). Anemia yang berkaitan dengan kehilangan darah menstruasi dapat menyebabkan kesulitan belajar, kelelahan, penurunan kekebalan tubuh, dan bahkan meningkatkan risiko komplikasi maternal seperti berat badan lahir rendah dan lahir mati jika tidak ditangani (Dwi Aridya et al. 2023)

Obat *anti inflamasi* nonsteroid (OAINS) sering diresepkan untuk meredakan nyeri dismenore. Namun, penggunaan jangka panjang dikaitkan dengan efek samping seperti iritasi gastrointestinal, disfungsi hati, dan ketergantungan obat (Ningrum, Hidayatunnikmah, and Nasrawati 2023). Akibatnya, terapi komplementer dan alternatif semakin dipertimbangkan karena keamanannya, keterjangkauannya, dan penerimaan budayanya, terutama di kalangan (Pitri et al. 2023).

Akupresur di Sanyinjiao (SP6) adalah metode non farmakologis populer yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang melibatkan stimulasi tekanan di persimpangan meridian limpa, hati, dan ginjal (Mujahidah et al. 2020). Titik ini diketahui dapat mengatur menstruasi, meredakan nyeri, dan merangsang pelepasan endorfin, yang mendorong relaksasi dan analgesia (Jatnika dkk., 2022). SP6 juga meningkatkan aliran darah ke uterus dan memodulasi respon neuroendokrin selama menstruasi (Jatnika et al. 2022).

Selain akupresur, kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) telah digunakan secara tradisional sebagai obat herbal untuk mengatasi gejala menstruasi (Sari, et.al. 2024). Kayu manis mengandung senyawa aktif seperti sinamaldehyda, eugenol, dan polifenol yang memiliki sifat analgesik, antiinflamasi, dan antioksidan (Maslahah and Hera 2023); (Carolyn et al. 2023). Senyawa-senyawa ini membantu mengurangi kontraksi uterus dan melindungi sel darah merah dari kerusakan

oksidatif, sehingga mendukung keseimbangan hematologi selama menstruasi (Sunarno and Mas'adah 2019)).

Kayu manis juga kaya akan mineral esensial seperti zat besi, kalsium, dan magnesium, yang vital dalam eritropoiesis—proses pembentukan sel darah merah (Sunarno and Mas'adah 2019). Flavonoid dan polifenol dalam kayu manis dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan memperbaiki kadar hemoglobin, sehingga berpotensi sebagai agen alami untuk mencegah atau mengobati anemia menstruasi (Iv, Keb, and Pendahuluan 2024)

Beberapa penelitian telah melaporkan secara independen efikasi akupresur SP6 dan infus kayu manis dalam meredakan gejala dismenore dan meningkatkan indikator darah seperti hemoglobin dan sel darah merah (Maloto, 2022; Tanjung dkk., 2023). Namun, belum ada penelitian sebelumnya yang menyelidiki efek gabungan kedua terapi ini, terutama pada populasi remaja yang rentan terhadap anemia menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan ilmiah dalam pendekatan komplementer yang terintegrasi.

Sementara SP6 menargetkan modulasi nyeri neuroendokrin, kayu manis bekerja melalui mekanisme antioksidan dan hematopoietik—namun, penelitian yang mengkaji efek sinergisnya terhadap kadar sel darah merah masih terbatas (Sunarno and Mas'adah 2019). Mengingat remaja sering menghindari pengobatan sintesis, intervensi gabungan ini menawarkan alternatif yang menjanjikan untuk manajemen kesehatan menstruasi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kombinasi akupresur SP6 dan rebusan kayu manis terhadap kadar sel darah merah (RBC) pada remaja putri dengan dismenore. Penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan efektif untuk mengatasi anemia terkait menstruasi (Ningrum et al. 2023).

B. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis terhadap kadar *red blood cell* (RBC) pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Remaja Desa Karang Asem, Kecamatan Klampis, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur, selama periode Januari hingga April 2025, mencakup tahap persiapan, intervensi, pengumpulan data, dan analisis.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 52 orang. Sampel ditentukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: remaja putri usia 13–19 tahun yang mengalami *dismenore primer*, bersedia menjadi responden, serta tidak sedang mengonsumsi obat *analgesik* atau suplemen penambah darah. Responden dengan riwayat penyakit kronis atau gangguan hematologi tidak dijadikan sampel. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 32 orang sebagai responden penelitian.

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi terapi akupresur pada titik SP6 dan konsumsi rebusan kayu manis. Akupresur dilakukan di kedua kaki selama 20

menit (masing-masing sisi 10 menit), dua kali sehari pada pukul 08.00 dan 20.00 WIB. Selain itu, responden diminta mengonsumsi rebusan kayu manis sebanyak 100 ml per hari, dibagi menjadi dua dosis (50 ml pagi dan 50 ml malam), selama lima hari berturut-turut pada masa menstruasi.

Data dikumpulkan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Data karakteristik responden diperoleh melalui kuesioner terstruktur, sedangkan kadar *red blood cell* (RBC) diukur menggunakan *Automated Hematology Analyzer*. Sampel darah sebanyak 5 ml diambil dari *vena cubiti* dan dimasukkan ke dalam tabung EDTA, kemudian dianalisis oleh tenaga laboratorium yang kompeten.

Proses pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, serta bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat perbedaan kadar *red blood cell* (RBC) sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya (Nomor: 145-KEPK, tanggal 23 Desember 2024). Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta menandatangani *informed consent*. Kerahasiaan identitas dijaga dan seluruh prosedur telah memenuhi prinsip etik penelitian, yaitu *respect for persons*, *beneficence*, dan *justice*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Akupresur Titik *Sanyinjiao* (Sp6) dan Rebusan Kayu Manis Terhadap *Red Blood Cell* (RBC) Pada Remaja *Dismenore*” dengan jumlah responden 32 orang remaja putri, desa Karang Asem Kecamatan Klampis, Bangkalan Jawa Timur

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Data Umum Responden (n=32)*

Karakteristik Responden	Mean $\pm$ SD Median ; Min-Max	f	%
USIA (th)			
11-13 th	17.34 $\pm$ 1.894	0	0
14-16 th	17.50;14-20	10	31.3
17-20 th		22	68.8
PENDIDIKAN			
Tidak Sekolah		0	0
SD		17	53.1
SMP		11	34.4
SMA		4	12.5
PT		0	0
USIA MENARCHE			
<12 th	12.50 $\pm$ 1.606	13	40.6

12-14 th	13.00;10-15	14	43.8
>14 th		5	15.6
LAMA MENSTRUASI			
<4 hari	7.56±0.759	0	0
4-7 hari	7.00;7-9	19	59.4
>7 hari		13	40.6
FREKUENSI LAMA NYERI			
<1-2 hari menjelang menstruasi	2.38±0.793	0	0
1-2 hari saat menstruasi	2.00;2-5	25	78.1
>2 hari saat menstruasi		7	21.9
DISMENORE			
0 Tidak Nyeri	3.88±1.338	0	0
1-3 Nyeri Ringan	3.00;3.8	19	59.4
4-6 Nyeri sedang		12	37.5
7-9 Nyeri Berat		1	3.1
STATUS GIZI			
<i>Underweight</i>	2.59±0.712	14	43.8
<i>Normal</i>	2.00;2-4	18	56.3
<i>Overweight</i>		0	0
Obesitas		0	0

Tabel 1 karakteristik responden dalam kelompok intervensi, di mana mayoritas berada pada rentang usia 17–20 tahun sebanyak 22 orang (68,8%) dan tingkat pendidikan terbanyak adalah Sekolah Dasar (SD) sebesar 53,1%. Sebagian besar responden juga memiliki lama menstruasi normal yaitu 4–7 hari sebanyak 19 orang (59,4%). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa durasi menstruasi normal pada remaja berkisar antara 3–7 hari (Sanday et al. 2019)(Sagita et al. 2023).

Mayoritas usia menarche terjadi pada rentang 12–14 tahun sebanyak 14 orang (43,8%). Temuan ini sejalan dengan penelitian di mana usia menarche normal dikatakan terjadi dalam rentang tersebut pada remaja putri Indonesia (Wardani, Fitriana, and Casmi 2021)

Di samping itu, sebagian besar responden mengalami dismenore ringan sebanyak 19 orang (59,4%), dan mayoritas memiliki status gizi normal (56,3%). Hasil ini berbeda dengan temuan terdahulu yang dalam sampel remaja putri sebagian besar memiliki asupan Fe kurang (sekitar 50%)—dan kejadian dismenore ringan hanya sekitar 45,5% (Maslahah and Hera 2023).

Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh kecukupan gizi dan pola makan yang lebih baik pada responden dalam penelitian ini. Menurut Handayani &

Prasetya (2020), status gizi yang baik dan asupan zat besi yang cukup dapat menurunkan risiko nyeri haid karena mendukung keseimbangan hormonal dan kualitas hemoglobin dalam darah (Yunita, et.al. 2023).

Table 2. Kadar *Red Blood Cell* Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Akupresur *Sanyinjiao* (SP6) dan Rebusan Kayu Manis (n=32)

Karakteristik	f	%	Mean ± SD Median ; Min-Max	<i>p</i> <i>value</i>	<i>p</i> <i>value</i>
Sebelum					
Rendah <3.8 juta/μL	9	28.1	1.72±0.457	0,472 *	0.000**
Normal 3.8-5.0 juta/μL	23	71.9	2.00;1-2		
Tinggi >5.0juta/μL	0	100			
Setelah					
Rendah <3.8 juta/μL	0	0	2.00±0.000	0,304 *	
Normal 3.8-5.0 juta/μL	32	100.0	2.00;2-2		
Tinggi >5.0juta/μL	0	0			

* Uji Shapiro-Wilk

** Uji Paired Sample Test

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki kadar Red Blood Cell (RBC) dalam kategori normal (3,8–5,0 juta/ μ L) sebanyak 23 orang (71,9%), sedangkan 9 orang (28,1%) berada pada kategori rendah (<3,8 juta/ μ L). Setelah pemberian kombinasi akupresur titik Sanyinjiao (SP6) dan rebusan kayu manis, seluruh responden (100%) memiliki kadar RBC normal, dengan nilai rata-rata meningkat dari 1,72 $\pm$ 0,457 juta/ μ L menjadi 2,00 $\pm$ 0,000 juta/ μ L. Hasil uji Paired Sample Test menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik (p=0,000).

Red blood cells (RBC) merupakan satuan sel yang kompleks, membrannya terdiri dari lipid dan protein, sedangkan bagian dalam sel merupakan mekanisme yang mempertahankan sel selama 120 hari masa hidupnya serta menjaga fungsi *hemoglobin* yang merupakan protein yang mengandung besi, berperan dalam transport oksigen dan *karbondioksida* di dalam tubuh (Dwi Aridya et al. 2023).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemberian Kombinasi Akupresur *Sanyinjiao* (SP6) dan Rebusan Kayu Manis (n=32)

Pemberian	Akupresur <i>Sanyinjiao</i> (SP6) dan Rebusan Kayu Manis		
	f	%	Mean±SD Median ; Min-Max
Tidak Rutin	3	9.4	1.91±0.296
Rutin	29	90.6	2.00;1-2

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 3, distribusi kerutinan pemberian kombinasi akupresur *sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis terhadap kadar *red blood cell*, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini melakukan kombinasi akupresur *sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis secara rutin sebanyak 2 kali sehari yaitu dengan total 29 responden (90,6%). Sementara itu hanya 3 responden (9,4%) yang tidak melakukan secara rutin atau kurang dari 2 kali sehari.

Tabel 4. Tabulasi Silang Pemberian Kombinasi Kombinasi Akupresur *Sanyinjiao* (SP6) dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Kadar *Red Blood Cell* (n=32)

Pemberian Akupresur (SP6) dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Kadar <i>Red Blood Cell</i>	Kombinasi <i>Sanyinjiao</i> Terhadap Kadar <i>Red Blood Cell</i>	Kadar <i>Red Blood Cell</i>							
		Rendah <3.8 juta/ μ L		Normal 3.8- 5.0 juta/ μ L		Tinggi >5.0 juta/ μ L		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Rutin		0	0	3	9.4	0	0	3	9.4
Rutin		0	0	29	90.6	0	0	29	90.6

Sumber : Data Primer, 2025

Tabulasi pemberian kombinasi akupresur *sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis terhadap kadar *red blood cell* diketahui bahwa kadar *red blood cell* setelah intervensi (*post-test*), menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang melakukan secara rutin 2x sehari sebanyak 29 responden (90.6%), maupun yang tidak rutin <2x sehari sebanyak 3 responden (9.4%) dalam menjalani intervensi, memperoleh hasil kadar *red blood cell* normal (3,8–5,0 juta/ μ L).

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kadar *red blood cell* (RBC) setelah intervensi kombinasi akupresur titik *Sanyinjiao* (SP6) dan rebusan kayu manis pada remaja dengan dismenore. Hasil ini menjawab pertanyaan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan dalam latar belakang, yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologis terhadap status hematologis remaja saat menstruasi.

Secara ilmiah, peningkatan kadar RBC ini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama: stimulasi akupresur SP6 yang meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi, serta kandungan aktif dalam kayu manis seperti polifenol dan zat besi yang mendukung proses eritropoiesis. Interpretasi ini memperkuat pemahaman bahwa pendekatan holistik dapat memberi dampak fisiologis positif.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Sunarno & Mas'adah (2019) yang menemukan bahwa kayu manis berpotensi meningkatkan status hematologis melalui kandungan antioksidannya, serta studi Ningrum et al. (2023) yang menyebutkan akupresur SP6 dapat memperbaiki sirkulasi darah dan keseimbangan hormonal. Namun, berbeda dengan Hadijah et al. (2019) yang melaporkan penurunan hemoglobin saat menstruasi, kemungkinan karena durasi intervensi, status gizi awal, dan tidak digunakannya intervensi pendukung seperti terapi komplementer.

Keterbatasan penelitian ini meliputi *desain one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, ukuran sampel yang terbatas, serta tidak dikontrolnya faktor eksternal seperti asupan gizi harian, aktivitas fisik, dan penggunaan suplemen yang dapat memengaruhi kadar *red blood cell* (RBC).

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) dan pemberian rebusan kayu manis efektif meningkatkan kadar *red blood cell* (RBC) pada remaja yang mengalami dismenore. Peningkatan kadar *red blood cell* (RBC) yang signifikan secara statistik setelah intervensi memberikan justifikasi ilmiah bahwa pendekatan komplementer ini tidak hanya mampu meredakan gejala nyeri menstruasi tetapi juga memperbaiki status hematologis yang berpotensi terganggu akibat kehilangan darah menstruasi. Mekanisme yang mendasari temuan ini adalah stimulasi sistem saraf parasimpatis melalui akupresur yang memperbaiki sirkulasi darah uterus dan mengurangi kontraksi berlebihan, serta peran kayu manis yang kaya akan antioksidan dan mineral dalam mendukung proses *eritropoiesis*.

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam praktik kebidanan karena memberikan alternatif terapi *nonfarmakologis* yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk membantu remaja mengatasi *dismenore* dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti anemia. Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mengintegrasikan intervensi komplementer ini sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. Penelitian lebih lanjut dengan *desain eksperimental* menggunakan kelompok kontrol, ukuran sampel lebih besar, dan memperhatikan faktor eksternal seperti pola makan untuk memperkuat bukti ilmiah dan mengevaluasi manfaat jangka panjang terapi kombinasi ini dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dengan *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Diah, Dewi Hartinah, and Dhita Wulan Prabandari. 2021. "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 12(1):171. doi: 10.26751/jikk.v12i1.920.
- Carolyn, Bunga Tiara, Suprihatin Suprihatin, Lutfiatun Lutfiatun, and Shinta Novelia. 2023. "Pengaruh Ekstrak Kayu Manis (*Cinnamomum Lauraceae*) Terhadap Dismenore Pada Siswi Kelas Ix." *Menara Medika* 6(1):70–76. doi:

10.31869/mm.v6i1.4686.

- Dwi Aridya, Nurulliza, Elsa Yuniarti, Yusni Atifah, and Siska Alicia Farma. 2023. "The Differences Erythrocyte and Hemoglobin Levels of Biology Students and Sports Students Universitas Negeri Padang." *Serambi Biologi* 8(1):38–43.
- Jatnika, Galih, Asep Badrujamaludin, and Yuswandi Yuswandi. 2022. "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore." *Holistik Jurnal Kesehatan* 16(3):263–69. doi: 10.33024/hjk.v16i3.7290.
- Laksmi Puspa Sari, Gusti Ayu Putu, I. Gusti Agung Ari Kusuma Yana, and Ni Putu Lilis Adnyani. 2024. "Potensi Kayu Manis Sebagai Obat Untuk Meredakan Nyeri Haid: Literature Review." *Usadha* 3(1):21–26. doi: 10.36733/usadha.v3i1.8916.
- Maslahah, Nur, and Nurhayati Hera. 2023. "Kandungan Senyawa Bioaktif Dan Kandungan Tanaman Kayu Manis (Cinnamomum Burmannii)." *BSIP-Perkebunan* 1(3):5–7.
- Mujahidah, adah, Novita Sari, Program Studi Profesi Bidan Stikes Karya Husada Semarang, Jl R. Soekanto No, Kec Tembalang, Kota Semarang, and Jawa Tengah. 2020. "Terhadap Lama Persalinan Kala I." 2(1):2685–4007.
- Ningrum, Nyna Puspita, Nina Hidayatunnikmah, and Nasrawati Nasrawati. 2023. "Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah." *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian* 3058–70.
- Pitri, Zilfi Yola, Desti Nataria, Mutia Felina, and Lisa Hidayati. 2023. "The Effect of Acupressure Massage (At Points SP 6, LI 4, and ST 36) on Primary Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP N 6 Payakumbuh City." *Jurnal Ibu Dan Anak* 10(1):16–22.
- Sanday, Septi Della, Viantika Kusumasari, and Dian Nur Adkhana Sari. 2019. "Hubungan Intensitas Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Di Sman 1 Banguntapan Yogyakarta." *Jurnal Cakrawala Promkes* 1(2):48. doi: 10.12928/promkes.v1i2.1304.
- Shelly Sagita, Fika Minata, Rizki Amalia, and Sendy Pratiwi Rahmadhani. 2023. "Hubungan Durasi Menstruasi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* 13(26):148–57. doi: 10.52047/jkp.v13i26.226.
- Sunarno, Sunarno, and Siti Murni Mas'adah. 2019. "Aplikasi Suplemen Dari Kayu Manis Dan Pegagan Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Eritrosit Puyuh (Coturnix Coturnix Australica)." *Buletin Anatomi Dan Fisiologi* 4(1):55–64. doi: 10.14710/baf.4.1.2019.55-64.
- Wardani, Psiari Kusuma, Fitriana Fitriana, and Saras Cipta Casmi. 2021. "Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer

Pada Siswi Kelas X.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 2(1):1–10. doi: 10.57084/jiksi.v2i1.414.

Yunita, Hidayati, and Noviani. 2023. “Hubungan Status Gizi, Konsumsi Tablet Fe, Dan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta* 1:425–37.