

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut. **Tujuan :** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan *literature review*. Subjek penelitian yang dilakukan dengan menggunakan database berupa Pubmed, ScenceDirect dan Google Cendekia. Temuan jurnal yang digunakan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil pencarian didapat 10 jurnal yang relevan. **Hasil :** Penelitian dalam *literature review* menunjukkan bahwa adanya pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. **Kesimpulan:** Terapi *akupresur* efektif dilakukan dengan rata-rata durasi pemijatan 2-10 menit selama 3 hari.

Keywords: Akupresur, Dismenore, Remaja

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which can cause disruption to activities and requires treatment if the symptoms are severe, and are expressed through pain or tenderness in the pelvic and abdominal areas.

Objective: This research is to determine the effect of acupressure on reducing dysmenorrhea pain in adolescents. **Method:** This research design uses a literature review. The research subjects were carried out using databases in the form of Pubmed, SceneDirect and Google Scholar. Journal findings used in the last 10 years. The search results obtained 10 relevant journals. **Results:** Research in the literature review shows that there is an effect of acupressure on reducing dysmenorrhea pain in adolescents. **Conclusion:** Acupressure therapy is effective with an average massage duration of 2-10 minutes for 3 days.

Keywords: Dysmenorrhea, Acupressure, Teenagers