

TERAPI ACUPRESSURE UNTUK KESEHATAN

Surtiningish¹, Linda Yanti^{2*}, Feti Kumala Dewi³, Fauziah Hanum⁴, Arlyana Hikmanti⁵

¹⁻⁵Universitas Harapan Bangsa

Email Korespodensi: lindayanti@uhb.ac.id

Disubmit: 06 Juli 2022

Diterima: 19 Juli 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7163>

ABSTRAK

Gangguan kecemasan adalah kondisi yang paling sering terjadi pada remaja, diikuti oleh gangguan perilaku, gangguan mood, dan gangguan penggunaan zat. Permasalahan yang muncul pada remaja/ siswi adalah kecemasan, nyeri (kepala, diminore), belum pernah mendapatkan informasi terkait *acupressure* untuk kesehatan. *Acupressure* telah terbukti efektif untuk menghilangkan berbagai rasa sakit pada untuk mengurangi dismenore (gangguan menstruasi), nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, sakit kepala kronis, dan nyeri traumatis lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering terjadi pada remaja seperti kecemasan, nyeri. Metode kegiatan ini dengan ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktik terapi *Acupressure* untuk kesehatan dalam hal ini difokuskan dengan totok wajah. Khalayak sasaran yang dipilih adalah Siswi SMAN 1 Rancah Ciamis Jawa Barat dan tempat yang dipilih adalah Universitas Harapan Bangsa. Hasil kegiatannya yang diikuti oleh 26 peserta diawali dengan *pretest*, pemberian informasi, edukasi dan praktik lalu peserta diberikan *posttest* untuk mengukur pengetahuannya. terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang menerapkan terapi *acupressure* (totok wajah) untuk kesehatan. Diharapkan siswi/ remaja dapat mentransferkan informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan (totok wajah). Sedangkan untuk pihak sekolah dapat mengupayakan adanya seminar/ workshop atau bisa juga mengundang pakar terutama terkait dengan kesehatan para remaja/ siswi dan siswi.

Kata Kunci: Terapi, *Acupressure*, Kesehatan

ABSTRACT

Anxiety disorders are the most common condition in adolescents, followed by behavior disorders, mood disorders, and substance use disorders. The problems that arise in adolescents/students are anxiety, pain (headache, dysmenorrhea), they have never received information related to acupressure for health. Acupressure has been shown to be effective in relieving a variety of pains to reduce dysmenorrhea (menstrual disturbances), labor pains, low back pain, chronic headaches, and other traumatic pains. This activity aims to overcome various problems that often occur in adolescents such as anxiety, pain. The method of this activity is lectures, questions and answers, discussions and the practice of Acupressure therapy for health in this case focused on full-blooded faces. The target audience chosen were students of SMAN 1 Rancah Ciamis, West Java and the chosen place was Harapan Bangsa

University. The results of the activity, which was attended by 26 participants, began with a pretest, providing information, education and practice, then participants were given a posttest to measure their knowledge. there is an increase in knowledge and skills about applying acupressure therapy (acupressure) for health. It is expected that students/teenagers can transfer information about acupressure therapy for health (full-faced). Meanwhile, for school marriages, they can seek seminars/workshops or invite experts, especially those related to the health of teenagers/students and students.

Keywords: Therapy, Acupressure, Health

1. PENDAHULUAN

Masa siswi/ remaja dimulai dengan permulaan pubertas yang normal secara fisiologis, dan berakhir ketika identitas dan perilaku orang dewasa diterima. Periode perkembangan ini kira-kira sesuai dengan periode antara usia 10 dan 19 tahun (Sheri Findley, Jean-Yves Frappier, Norman Goldberg, Karen Mary Leslie, Douglas Mcmillan, 2003). Pubertas, transisi perkembangan normatif yang dialami semua siswi/ remaja, dibentuk oleh proses sosial dan biologis (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Board on Children, Youth & Emily P. Backes, 2019).

Gangguan kecemasan adalah kondisi yang paling sering terjadi pada siswi/ remaja, diikuti oleh gangguan perilaku, gangguan mood, dan gangguan penggunaan zat (Merikangas et al., 2009).

Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi gangguan tersebut adalah dengan terapi *acupressure*. Terapi *acupressure* pada dasarnya dilakukan dengan memberikan rangsangan pada titik di permukaan tubuh atau yang dikenal dengan titik meridian sebagai usaha dalam menjaga keseimbangan fungsi-fungsi organ. *Acupressure* lebih dikenali sebagai terapi yang menggunakan media pijatan pada titik dipermukaan tubuh ini terbukti sebagai reseptor yang dapat dirangsang dengan berbagai macam cara asalkan berupa energy (Tang et al., 2014). Salah satunya tekanan menggunakan jari yang dikenal sebagai terapi *acupressure*, terapi *acupressure* dan akupunktur didasarkan pada teori dan titik akupunktur yang sama (Saputra, 2014).

Williams, L. S., & Hopper, (2015) mengatakan mengenai efek acupressure bisa menstimulus konsentrasi gula darah yang dilakukan dengan hewan uji yaitu mencit bahwasanya didapatkan hasil signifikan menurunkan kadar gula darah. *Acupressure* bisa mengaktifkan *glucose-6-phosphate* (salah satu enzim metabolisme karbohidrat) dan bisa berefek pada hipotalamus.

Acupressure merupakan salah satu jenis akupunktur. Baik acupressure dan akupunktur didasarkan pada prinsip dasar yang sama dari aktivasi titik akupunktur di seluruh meridian. Dalam *acupressure*, ketegangan otot dilepaskan dengan memberikan tekanan dengan tangan pada titik-titik tertentu atau tekanan ibu jari pada titik-titik tertentu atau penerapan tekanan pada titik-titik akupunktur yang digunakan untuk menyeimbangkan aliran energi fisiologis (Dorland, 2007; Tournaire & Theau-Yonneau, 2007).

Acupressure juga menyerupai pijat refleksi, namun dalam refleksologi, respons terapeutik diperoleh dengan bertindak pada zona

refluks yang telah ditentukan (Andrews & Dempsey, 2011). *Acupressure* menuntut penerapan tekanan fisik ke titik pemicu/titik akupunktur/titik tekanan spesifik yang ditempatkan di sepanjang meridian. Meridian adalah saluran dalam tubuh manusia yang membantu menjaga Qi dan dengan demikian, kondisi kesehatan yang stabil. Setiap meridian terhubung ke berbagai organ dan jaringan tubuh manusia. Aktivasi titik-titik tertentu pada meridian oleh tekanan memfasilitasi pengurangan rasa sakit secara lokal dan juga mengurangi rasa sakit dari bagian lain dari tubuh (Narongpant et al., 2004). Ini adalah titik-titik tekanan, teknik penyembuhan energi yang diperantarai tangan yang dianggap sebagai strategi yang berguna untuk pengelolaan beberapa gejala, bersama dengan kenyamanan fisik yang bermanfaat (Luo et al., 2013; Walsh, 2001). Secara keseluruhan, *acupressure* adalah intervensi penyembuhan yang dioperasikan secara manual, bebas jarum, non invasif, hemat biaya, dan non farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan pasien.

Acupressure telah terbukti efektif untuk menghilangkan berbagai rasa sakit pada untuk mengurangi dismenore (gangguan menstruasi), nyeri persalinan, nyeri punggung bawah, sakit kepala kronis, dan nyeri traumatis lainnya (Mehta et al., 2017).

2. MASALAH

Masalah yang sering terjadi pada remaja/ siswi adalah gangguan kecemasan, nyeri (kepala dan dismenore). Salah satu penyebab yang menimbulkan masalah tersebut karena remaja/ siswi belum pernah mendapatkan informasi atau kurangnya informasi secara menyeluruh tentang cara mengatasi dan mencegah kondisi tersebut dengan tindakan non farmakologi.

Rumusan pertanyaan terkait dilakukannya kegiatan pengabdian ini adalah bagaimanakah pengetahuan dan keterampilan remaja/ siswa tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan?

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja/ siswi dalam mengatasi gangguan kecemasan, nyeri (kepala dan dismenore) dengan terapi *acupressure* (totok wajah).

Lokasi yang dipilih untuk kegiatan ini adalah Universitas Harapan Bangsa, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.

3. KAJIAN PUSTAKA

Masa siswi/ remaja cenderung sering mengalami kegugupan, ketakutan, malu dan menghindari tempat atau kegiatan tertentu. Gangguan kecemasan tersebut paling umum terjadi di kalangan siswi/ remaja. Prevalensi gangguan kecemasan berkisar antara 4% sampai 20% (Bhatia & Goyal, 2018). Gangguan kecemasan tersebut diantaranya adalah fobia spesifik, fobia sosial, gangguan kecemasan umum, dan gangguan kecemasan perpisahan memiliki tingkat prevalensi rata-rata antara 2,2% dan 3,6% (Costello et al., 2005). Kecemasan ini memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada siswi/ remaja perempuan dibandingkan dengan siswi/ remaja laki-laki, dan perbedaan ini semakin menonjol dengan perkembangan dan mencapai 3:1 (Costello et al., 2011). Selain kecemasan masalah yang lainnya adalah prevalensi dismenore pada siswi/ remaja cukup

tinggi yaitu sebanyak 52,07%. Data menunjukkan 69,78% siswi sering absen sekolah dikarenakan mengalami dismenore ditambah lagi risiko dismenore 6 kali lebih tinggi pada siswi yang memiliki riwayat keluarga dismenore sebelumnya (Gagua et al., 2012). Permasalahan tersebut berbanding lurus dengan yang dialami oleh siswi SMA Negeri 1 Rancah Ciamis Jawa Barat.

Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah edukasi dan pemberian informasi tentang totok wajah yang merupakan bagian dari terapi *acupressure* untuk kesehatan. Seperti yang kita tahu bahwa totok wajah memiliki manfaat yang banyak seperti Memperlancar peredaran darah area wajah dan kepala, mengurangi nyeri/ sakit kepala dan migrain, mengurangi ketegangan otot wajah, menghilangkan kecemasan dan stress (Ayuningtyas, 2019; Handayani, 2014; Sharin, 2015). *Acupressure* efektif dalam memberikan bantuan langsung dari kecemasan (Au et al., 2015). *Acupressure* secara signifikan dapat menurunkan stres, kelelahan, dan kecemasan (Cho et al., 2021).

Metode edukasi dan pemberian informasi yang tepat dengan mitra tentunya akan sangat mendukung keberhasilan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Materi yang dipilih juga disesuaikan dengan permasalahan yang sering muncul pada siswi/ remaja sehingga mereka juga sangat semangat dan antusias untuk mengikuti kegiatan ini.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktik totok wajah dengan peserta adalah siswi/ remaja SMA Negeri 1 Rancah Ciamis Jawa Barat sebanyak 26 siswi.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan dan koordinasi dilakukan dengan metode survey lapangan, survey lapangan bertujuan mengidentifikasi kondisi dan situasi yang tepat untuk memulai kegiatan dan untuk menetapkan strategi pendekatan yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tahap kedua adalah sosialisasi pentingnya mengetahui terapi non farmakologi untuk mengatasi berbagai keluhan yang sering muncul pada siswi/ remaja. Tahap ketiga adalah skrening pada para peserta yang akan mengikuti kegiatan ini. Tahap keempat adalah pelaksanaan Pengabdian masyarakat tentang terapi *acupressure* (totok wajah).

Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah gambaran umum permasalahan yang sering terjadi pada siswi/ remaja, manfaat terapi *acupressure* untuk kesehatan, alat dan bahan yang digunakan untuk terapi *acupressure* untuk kesehatan, langkah- langkah terapi *acupressure* untuk kesehatan (konsep totok wajah, manfaat totok wajah, frekuensi totok wajah). Selain itu peserta juga dibekali dengan buku saku untuk memudahkan mereka menerima dan memahami materi pengabdian masyarakat yang disampaikan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari kamis 31 maret 2022 dalam bentuk pemberian edukasi dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktik langsung terkait terapi *acupressure* untuk kesehatan dengan fokus totok wajah guna mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswi yaitu gangguan kecemasan, nyeri (kepala dan disminore). Selain itu juga siswi/ remaja belum pernah mendapatkan informasi atau kurangnya informasi secara menyeluruh tentang cara mengatasi dan mencegah kondisi terbut dengan tindakan non farmakologi.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat sesi awal dimulai dari pemberian kuesioner *pretest* dan dilanjutkan dengan pemberian informasi dan edukasi dengan cara ceramah, diskusi tanya jawab dan praktik bersama terapi *acupressure* (totok wajah). Setelah itu diberikan kuesioner *posttest* untuk menilai pemahaman peserta terkait kegiatan yang sudah dilakukan.



Gambar. 1 Kegiatan Praktik terapi *acupressure* (totok wajah) pada siswi/ remaja.

Berdasarkan kegiatan yang dihadiri oleh 26 siswi/ remaja tersebut didapatkan hasil pengetahuan *pretest* dan *posttest* nya sebagai berikut. Tabel 4.1 Pengetahuan siswi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan

Kategori	Pengetahuan Pre			Pengetahuan Post		
	Frekuensi	%	Mean	Frekuensi	%	Mean
Baik	1	3,8	48,08	23	88,46	84,77
Cukup	7	26,9		3	11,53	
Kurang	18	69,28		1	4,34	
Total	26	100		26	100	

Dari table 4.1 terlihat bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat memiliki sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 (69.28%). Setelah dilakukan pengabdian masyarakat sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 (88,46%). Dari data tersebut terlihat adanya kenaikan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan dengan nilai minimum *pretest* sebesar 20, maksimum *pretest* 80 dan nilai minimum *posttest* sebesar 50, maksimum *posttest* sebesar 100.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Terapi *Acupressure* Untuk Kesehatan” telah dilaksanakan di Universitas Harapan Bangsa, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah dengan khalayak sasaran adalah siswi/ remaja SMA Negeri 1 Rancah Ciamis Jawa Barat. Hasil *pretest* kegiatan ini berupa pengetahuan kurang karena disebabkan rata-rata siswi/ remaja usia 16 tahun tidak begitu peduli dengan informasi tentang kesehatan untuk dirinya terutama informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan. Sedangkan pengetahuan yang baik terjadi karena rasa ingin tahu dan belajar yang sangat tinggi. Motivasi untuk belajar pada siswi/ remaja juga terlihat sangat tinggi mereka begitu antusias selama kegiatan berlangsung. Seseorang yang diberikan sesuatu yang baru bagi dirinya apalagi bila sesuatu yang baru tersebut sangat penting bagi dirinya maka seseorang tersebut akan mencoba mencari tahu secara mendalam tentang sesuatu tersebut dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dengan cara melakukan pengindraan.

Peserta mendapatkan informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan dengan cara mendengarkan materi, membaca buku saku, leaflet, mempraktikkan maka akan semakin banyak informasi yang didapatkan sehingga peserta mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas. Hal itu dapat terjadi mengingat sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan tidak hanya diperoleh dari penyuluhan.

Peningkatan pengetahuan siswi/ remaja juga terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, minat dan sumber informasi. Minat juga merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Dalam hal ini peserta yang datang menandakan bahwa peserta memiliki minat yang tinggi untuk

mengikuti kegiatan tersebut, karena minat yang ada pada setiap peserta akan menjadikan keinginan yang tinggi untuk mencoba dan menekuni suatu hal seperti pencarian berbagai macam informasi, salah satunya adalah tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan dan pada akhirnya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan keterampilan mereka. Begitu juga dengan sumber informasi yang didapat peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta mendapatkan informasi dari leaflet, buku saku yang dibagi dan ceramah serta diskusi bersama. Kemudahan informasi yang didapatkan peserta dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Pada kegiatan ini informasi yang didapatkan oleh peserta dapat menghasilkan perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan yang baru.

Adanya informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan dapat memberikan landasan kognitif baru (Notoatmojo, 2014). Informasi sangat mempengaruhi pengetahuan siswi, dengan banyaknya informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan maka siswi akan lebih mengerti dan paham. Mungkin sebagian besar awalnya masih awam dengan istilah-istilah yang ada pada kegiatan tersebut tetapi seiring dengan berlangsungnya kegiatan ini wawasan mereka semakin terbuka. Menurut WHO (2009) bahwa informasi merupakan data yang telah diubah melalui suatu proses pengerjaan *statistic* yang secara potensial dapat menambah pengetahuan. Selain itu pengalaman remaja yang dilibatkan dalam praktik terapi *acupressure* untuk kesehatan berupa totok wajah juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuannya karena remaja terlibat langsung untuk praktik dan berinteraksi. Dari antusiasnya mereka juga menunjukkan bahwa kegiatan tersebut sangat menyenangkan, apabila seseorang mendapatkan pengalaman yang menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif (Wati, 2009).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang menerapkan terapi *acupressure* (totok wajah) untuk kesehatan. Pada monitoring evaluasi yang dilaksanakan 1 bulan kemudian ke siswi/remaja SMA Negeri 1 Rancah Ciamis Jawa Barat, mereka menyampaikan setelah rutin menerapkan terapi *acupressure* untuk kesehatan (totok wajah), sebagian besar tidak merasanya nyeri saat menstruasi dan kecemasan saat menjelang ujian berkurang karena mereka lebih rileks dan tenang.

b. Saran

Diharapkan siswi/remaja dapat mentransferkan informasi tentang terapi *acupressure* untuk kesehatan (totok wajah), untuk teman di sekolah dan lingkungannya masing-masing agar dapat meningkatkan kesehatan para remaja. Sedangkan untuk pihak sekolah dapat mengupayakan adanya seminar/workshop atau bisa juga mengundang pakar terutama terkait dengan kesehatan para remaja/siswi dan siswi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, S., & Dempsey, B. (2011). *Acupressure and reflexology for dummies*. John Wiley & Sons.
- Au, D. W. H., Tsang, H. W. H., Ling, P. P. M., Leung, C. H. T., Ip, P. K., & Cheung, W. M. (2015). Effects of acupressure on anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Acupuncture in Medicine: Journal of the British Medical Acupuncture Society*, 33(5), 353-359. <https://doi.org/10.1136/acupmed-2014-010720>
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press.
- Bhatia, M. S., & Goyal, A. (2018). Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. In *Journal of postgraduate medicine* (Vol. 64, Issue 2, pp. 75-76). https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_65_18
- Cho, Y., Joo, J.-M., Kim, S., & Sok, S. (2021). Effects of Meridian Acupressure on Stress, Fatigue, Anxiety, and Self-Efficacy of Shiftwork Nurses in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084199>
- Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 52(10), 1015-1025. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02446.x>
- Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2005). The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 14(4), 631-648.
- Dorland, W. A. (2007). *Dorland's Pocket medical dictionary*.--.
- Gagua, T., Tkeshelashvili, B., & Gagua, D. (2012). Primary dysmenorrhea: prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 13(3), 162-168. <https://doi.org/10.5152/jtgga.2012.21>
- Handayani, S. (2014). *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*. LP3M.
- Luo, D., Wang, X., & He, J. (2013). A comparison between acute pressure block of the sciatic nerve and acupressure: methodology, analgesia, and mechanism involved. *Journal of Pain Research*, 6, 589-593. <https://doi.org/10.2147/JPR.S47693>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., & Kessler, R. C. (2009). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 11(1), 7-20. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/krmerikangas>
- Narongpunt, V., Datcu, S., Ibos, L., Adnet, F., Fontas, B., Candau, Y., Alimi, D., & Bloch, S. (2004). Monitoring acupressure stimulation effects by infrared thermography. *Quantitative InfraRed Thermography Journal*, 1(2), 185-204.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Board on Children, Youth, and F. C. on the N. and S. S. of

- A. D. and I. A., & Emily P. Backes, R. J. B. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth* (E. P. Backes & R. J. Bonnie (eds.)). <https://doi.org/10.17226/25388>
- Notoatmojo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Saputra, K. (2014). Effectiveness of Acupuncture as an Adjunctive Therapy for Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Trial. *Medical Acupuncture*, 6(26), 341-345.
- Sharin, T. R. (2015). *Stres Datang, Lakukan 3 Langkah Totok Wajah Ini*. Astra Life. <https://ilovelife.co.id/blog/stres-datang-lakukan-3-langkah-totok-wajah-ini/>
- Sheri Findley, Jean-Yves Frappier, Norman Goldberg, Karen Mary Leslie, Douglas Mcmillan, M. W. (2003). Age limits and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 8(9), 577-578. <https://doi.org/10.1093/pch/8.9.577>
- Tournaire, M., & Theau-Yonneau, A. (2007). Complementary and alternative approaches to pain relief during labor. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ECAM*, 4(4), 409-417. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem012>
- Walsh, L. (2001). Community-based care during the childbearing years. In *Midwifery*. WB Saunders Philadelphia.
- Wati, R. (2009). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan. *Diakses Dari Http://Enprints. Uns. Ac. Id [17 Februari 2020]*.
- Williams, L. S., & Hopper, P. D. (2015). *Understanding Medical Surgical Nursing (5th ed.)*. F.A Davis Company.