



EFEKTIFITAS AIR REBUSAN JAHE MERAH (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) DAN AKUPRESUR LV3 TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA EFFECTIVENESS OF RED GINGER (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) STEW AND LV 3 POINT ACUPRESSURE ON THE LEVEL OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENTS

Khusnul Khotimah^{1#}, Desta Ayu Cahya Rosyida², Anik Latifah³, Tetty Rihardini⁴

¹Undergraduate Midwifery Study Program PGRI Adi Buana University

²⁻³Midwifery Professional Education Study Program PGRI Adi Buana University

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received: October 4th 2025 Revised: October 26th 2025 Accepted: October 30th 2025	<i>Background: Dysmenorrhoea is a common menstrual pain complaint among adolescents that may interfere with daily activities. Non-pharmacological therapies such as red ginger decoction and LV3 acupressure are considered effective, safe, and affordable alternatives. Objective: To determine the effectiveness of combining red ginger decoction and LV3 acupressure in reducing dysmenorrhoea among adolescents. Methods: This pre-experimental study applied a one group pre-test-post-test design with 30 female students from Nurussaleh MTs and Senior High School, Katol Timur, Kokop Sub-district, Bangkalan, Madura. Interventions were given for two consecutive days: red ginger decoction twice daily and LV3 acupressure once daily. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). Results: The Wilcoxon signed-rank test showed a significant reduction in pain ($p=0.000$). Before intervention, most respondents reported moderate (43.3%) and severe pain (46.7%). After intervention, 70.0% reported mild pain and 30.0% reported no pain. Conclusion: Gingerol in red ginger has anti-inflammatory and anticoagulant properties, while LV3 acupressure stimulates endorphin release. The combination effectively reduces dysmenorrhoea and can be recommended as an alternative therapy that is practical, inexpensive, and self-applicable.</i>
KEYWORD	
<i>dysmenorrhoea, red ginger, lv3 acupressure, adolescents, menstrual pain</i> dismenorea, jahe merah, akupresur LV3, remaja, nyeri haid	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama: Khusnul Khotimah Address: Menanggal, Surabaya E-mail: khusnulhotimahsm12@gmail.com No. Tlp : +6281939346230	Latar Belakang: Dismenorea merupakan keluhan nyeri haid yang sering dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi non-farmakologi seperti rebusan jahe merah dan akupresur LV3 dianggap sebagai alternatif yang efektif, aman, dan terjangkau. Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi rebusan jahe merah dan akupresur LV3 dalam menurunkan dismenorea pada remaja. Metode: Penelitian pra-eksperimen ini menggunakan desain one group pretest-posttest dengan melibatkan 30 siswi MTS dan SMA Nurussaleh Katol Timur, Kecamatan Kokop, Bangkalan, Madura. Intervensi diberikan selama dua hari, berupa rebusan jahe merah dua kali sehari dan akupresur LV3 sekali sehari. Tingkat nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil: Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan ($p=0,000$). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (43,3%) dan nyeri berat (46,7%). Setelah intervensi, 70,0% responden mengalami nyeri ringan dan 30,0% tidak merasakan nyeri. Kesimpulan: Gingerol pada jahe merah memiliki sifat antiinflamasi dan antikoagulan, sedangkan akupresur LV3 merangsang pelepasan endorfin. Kombinasi keduanya terbukti efektif menurunkan dismenorea dan dapat direkomendasikan sebagai terapi alternatif yang praktis, murah, serta dapat dilakukan secara mandiri.
DOI	
10.62354/jurnalmedicare.v4i4.265	

A. PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berada dalam kelompok usia 10-19 tahun. Menurut sensus penduduk Indonesia pada tahun 2020. Pada tahap ini remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek: pertumbuhan kognitif, pertumbuhan fisik dan pertumbuhan psikososial, sebagaimana dinyatakan oleh (WHO,2019). Remaja perempuan masa pubertasnya ditandai oleh awal menstruasi yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 16 tahun. Selama masa remaja banyak yang menghadapi tantangan saat haid seperti mengalami nyeri menstruasi dismenorea (Betty & Ayamah, 2021). Disminorea adalah rasa nyeri di perut yang terjadi sejak awal menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari sepanjang siklus haid. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan yang mengurangi pasokan oksigen ke sel-sel miometrium, sehingga memicu timbulnya rasa sakit. Meskipun tidak berbahaya dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan ketidaknyamanan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Misalnya, siswi yang mengalami dismenorea mungkin kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kehilangan motivasi untuk belajar, dan menghadapi gangguan tidur akibat rasa nyeri yang mengganggu selama proses pembelajaran (Prasetyowati & Triani, 2024).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenorea sekunder sebanyak 365 orang (9,75%) (Christiana et al., 2023).

Untuk mengatasi dismenorea terdapat dua pendekatan utama yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat analgetik seperti Novalgin, Ponstan, dan Aspirin, serta obat hormonal dan nonsteroid anti inflamasi seperti Ibuprofen dan Naproksen. Terapi non-farmakologi mencakup metode seperti kompres hangat, olahraga, mendengarkan musik terapi (misalnya musik Mozart), teknik relaksasi, massage, akupresur dan mengonsumsi minuman herbal. Salah satu terapi herbal yang mudah untuk mengurangi nyeri haid adalah air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*), yang efektif dan terjangkau (Betty & Ayamah, 2021).

Selain itu terapi Akupresur LV 3 yaitu titik utama pada meridian hati yang memiliki fungsi fisiologis untuk membantu meredakan nyeri, terutama dismenorea. Titik ini terletak di bagian dorsal kaki, di antara tulang metatarsal pertama dan kedua, pada remaja akupresur ini efektif untuk meredakan dismenorea didapatkan titik yang digunakan LV3 dimana teknik ini mudah dalam melakukan pada titik tersebut (Herawati et al., 2023).

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan desain one group *pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024 di MTS dan SMA Nurussaleh Katol Timur, Kecamatan Kokop, Bangkalan. Sampel berjumlah 30 remaja putri yang mengalami dismenorea dipilih dengan teknik *purposive sampling*.

Intervensi dilakukan selama 2 hari dengan pemberian air rebusan jahe merah dua kali sehari dan akupresur LV3 satu kali sehari. Air rebusan dibuat dari 10 gram jahe merah, 10 gram gula merah, dan 400 ml air, direbus hingga tersisa 200 ml. Pengukuran nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian ini telah dilakukan Uji *Ethical Clearance* di Komisi Uji Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, No: 172-KEPK pada tanggal 21 Juni 2025.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang efektivitas air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale var rubrum*) dan akupresur lv3 terhadap penurunan dismenorea pada remaja. Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas XIII MTS dan X,XI SMA Nurussaleh Katol Timur Bangkalan Madura.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Responden (n= 30)

KARAKTERISTIK	f	%
USIA (th)		
15 th	15	50
16 th	8	26.7
17 th	4	13.3
18 th	2	6.7
19 th	1	3.3
PENDIDIKAN		
MTS	13	43.3
SMA	17	56.7
KELAS		
VIII	13	43.3
X	7	23.3
XI	10	33.3
LAMA MENSTRUASI		
<3 hari	0	0
3-7 hari	18	60
>7 hari	12	40
KEBIASAAN MINUM OBAT		
Iya	2	6.7
Tidak	28	93.3
RIWAYAT NYERI		
Iya : memiliki riwayat nyeri	30	100
Tidak : tidak memiliki riwayat nyeri	0	0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden didapatkan hasil, karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 15 tahun, dengan jumlah 15 responden (50.0%). Berdasarkan karakteristik responden pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA 17 responden (56.7%). Berdasarkan karakteristik kelas didapatkan hasil sebagian besar responden kelas VIII 13 responden (43.3). Berdasarkan karakteristik responden lama menstruasi sebagian besar responden rata-rata lama menstruasi terbanyak adalah 3-7 hari 18 responden (60.0%). Berdasarkan karakteristik responden dalam kebiasaan tidak minum obat didapatkan 28 responden (93.3%) dan minum obat ada 2 responden (6.7%). Berdasarkan karakteristik responden riwayat nyeri sebanyak 30 responden (100.0%). Dan menerima perlakuan kombinasi air rebusan jahe merah dan akupresur LV3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Dilakukan Air Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV 3 Pada Remaja

DISMENOREA	f	%	Mean±SD Median; Min-Max	p value	p value
Pretest					
Tidak nyeri	0	0			
Nyeri ringan	3	10,0	3.37±3.30	2.500	
Nyeri sedang	13	43,3	3;2-4		
Nyeri berat	14	46,7			
Nyeri sangat berat	0	0			
Posttest					0.000
Tidak nyeri	0	0			
Nyeri ringan	21	70,0	2.30± 2.00	0.002	
Nyeri sedang	9	30,0	2;2-3		
Nyeri berat	0	0			
Nyeri sangat berat	0	0			

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa tingkatan nyeri sebelum pemberian air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan akupresur LV 3 sebagian besar responden mengalami nyeri berat yaitu 14 responden (46,7%). Dan setelah diberikan menunjukkan bahwa ada penurunan pemberian air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3 terhadap remaja ada (70,0%) nyeri ringan 21 responden.

Tabel 3. Pemberian Kombinasi Air Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3

Kombinasi Air Rebusan Jahe Merah Dan Akupresur Lv3	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang	
	f	%	f	%
Rutin	21	70	9	30
Tidak Rutin	0	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa kombinasi air rebusan jahe merah dan akupresur LV 3 dengan nyeri ringan 1-3 dan 21 responden (70.0%), nyeri sedang 4-6 dengan 9 responden (30.0%).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	statistic	df	sig
Hasil Pretest	295	30	.000	764	30	000
Hasil Posttest	440	30	.000	577	30	00.0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa hasil dari uji normalitas *shapiro wilk* sebelum intervensi menunjukkan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$ sedangkan setelah intervensi menunjukkan nilai *p-value* $0.000 < 0.000$ data berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank-	Sum of Rank
Negative Ranks	25 ^a	13.00	325.00
Positive Ranks	0 ^b	00.00	00.00
Ties	5 ^c		
Total	30		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5, diketahui hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan selisih negatif (*negative ranks*) atau selisih dengan peringkat (*mean ranks*) ada 13.00 sedangkan jumlah jumlah peringkat (*sum of rank*) 325.00. *Positive Ranks* atau selisih *mean ranks* 00.00 dan jumlah *sum of ranks* 00.00.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^b	
Posttest dismenorea – Hasil Pretest dismenore	
Z	4.590 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan uji analisis menggunakan uji *wilcoxon Signed Ranks Test* dengan Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 menunjukkan nilai $p=0.000 < 0.005$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat efektivitas air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan akupresur lv3 terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

D. PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Disminorea pada remaja sebelum pemberian Air Rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3

Sebelum dilakukan intervensi dan diukur menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS), sebagian besar remaja putri di SMA Nurussaleh mengalami dismenorea nyeri berat sebanyak 14 responden (46,7%). Tingginya angka nyeri menstruasi pada remaja disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di endometrium saat fase luteal akhir dalam siklus menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri atau kram yang intens di bagian perut bawah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Indrayani, 2023), yang menjelaskan bahwa peningkatan kadar prostaglandin $F_{2\alpha}$ dan E_2 saat menstruasi memicu vasokonstriksi, iskemia jaringan, dan hipersensitivitas pada serabut saraf nyeri, yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri hebat. Disminorea dapat dialami oleh perempuan yang sedang menstruasi, tanpa mengenal hari keberapa dalam siklus maupun batasan usia, umumnya nyeri menstruasi muncul pada hari pertama haid. Nyeri ini sering menjalar ke punggung, paha, kaki, pangkal paha, hingga area vulva. Bahkan beberapa perempuan mengalami nyeri setiap kali menstruasi datang.

Sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun (50%), yang merupakan fase puncak aktivitas hormonal dan perkembangan organ reproduksi. Pada usia ini sensitif terhadap prostaglandin lebih tinggi, yang menjelaskan mengapa remaja lebih sering mengalami dismenorea primer dibandingkan kelompok usia dewasa (Wildayani et al., n.d). Tingkat pendidikan juga berperan dalam pengelolaan nyeri. Responden terbanyak berasal dari jenjang SMA (56,7%), yang secara kognitif sudah lebih mampu memahami dan memilih pendekatan non-farmakologi seperti konsumsi jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan akupresur LV3 dibandingkan responden MTS (43,3%). Hal ini diperkuat oleh penelitian Triningsih & Mas'udah (2023), yang menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap manajemen nyeri sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan.

Dari segi durasi menstruasi, (60%) responden mengalami haid lebih dari 3-7 hari, yang berhubungan dengan peningkatan produksi prostaglandin dan kontraksi uterus yang lebih lama. Lama menstruasi yang berlebihan ini dapat memperpanjang proses inflamasi lokal dan meningkatkan resiko terjadinya dismenorea berat (Fadliyah & Sudiamin, 2022). Riwayat nyeri juga sangat dominan dengan (100%) responden memiliki pengalaman nyeri sebelumnya, menunjukkan adanya pola berulang yang memperkuat sensitivitas saraf terhadap nyeri uterus. Sebagian besar responden (93,3%) tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi obat pereda nyeri yang menunjukkan kecenderungan untuk memilih cara pengobatan alternatif atau bahkan membiarkan nyeri tanpa penanganan. Hal ini penting karena kebiasaan

tersebut dapat memperburuk kualitas hidup dan aktivitas harian, sebagaimana diungkapkan oleh Wijayanti et al. (2023), bahwa minimnya penanganan farmakologis bisa memperparah gejala dismenoreia. Distribusi kelas responden menunjukkan bahwa kelas VIII menjadi yang terbanyak (43,3%), kelompok usia ini biasanya sedang berada pada masa pubertas aktif, di mana fluktuasi hormon sangat intens dan secara fisiologis menjadikan mereka kelompok paling rentan terhadap dismenoreia (Suryana et al., 2022). Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa dismenoreia pada remaja bukan hanya kondisi fisiologis biasa, namun erat kaitannya dengan karakteristik individual dan faktor lingkungan, yang memerlukan pendekatan holistik dalam penatalaksanaannya.

Berdasarkan hasil penelitian ini Berdasarkan hasil penelitian responden cenderung mengalami intensitas nyeri berat, nyeri sedang dan nyeri ringan sebelum pemberian minuman jahe merah dan akupresur lv3. Sebagian responden diketahui hanya membiarkan saja saat nyeri menstruasi datang, hal ini membuat sebagian aktivitas mereka menjadi terganggu dan susah berkonsentrasi saat belajar. (Suryana et al., 2022).

Mengidentifikasi penurunan dismenoreia pada remaja sesudah pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian air rebusan jahe merah dan teknik akupresur LV3 selama dua hari, hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri haid yang dialami responden. Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala NRS, 21 responden (70%) nyeri ringan.

Penurunan intensitas nyeri ini dapat dijelaskan secara fisiologis. Jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik alami. Senyawa ini mampu menghambat enzim *cyclooxygenase* (COX) yang terlibat dalam sintesis prostaglandin, sehingga mengurangi kontraksi uterus dan mengurangi sensasi nyeri. Selain itu akupresur pada titik LV3 merangsang sistem saraf pusat untuk melepaskan endorfin, yaitu hormon analgesik alami tubuh yang dapat meredakan rasa nyeri secara cepat dan aman. Usia responden sebagian besar remaja berada pada rentang usia 15–19 tahun, yang merupakan usia rentan mengalami dismenoreia primer. Pada usia ini, keseimbangan hormonal masih belum stabil sepenuhnya, sehingga nyeri haid lebih sering dirasakan. Respons terhadap terapi jahe merah dan akupresur pada kelompok usia ini menunjukkan efektivitas yang baik karena sistem hormonal mereka masih sangat responsif terhadap pengaruh alami seperti gingerol dan stimulasi titik akupresur lv 3. Lama menstruasi sebagian besar memiliki lama menstruasi antara 3–7 hari. Durasi haid yang panjang biasanya berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin, penyebab nyeri haid. Namun, intervensi ini tetap mampu menurunkan tingkat nyeri, membuktikan bahwa gingerol dalam jahe merah dapat menekan sintesis prostaglandin secara efektif. Riwayat Keluarga Responden yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenoreia juga mengalami penurunan intensitas nyeri. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada predisposisi genetik, terapi kombinasi tetap memberikan efek positif. Derajat Nyeri Sesudah intervensi sebagian besar mengalami nyeri ringan (70%). Karakteristik seperti usia remaja,

usia menarche, lama menstruasi, dan riwayat keluarga sangat berperan dalam respons terhadap terapi. Namun, kombinasi air rebusan jahe merah dan akupresur LV3 terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada hampir seluruh karakteristik responden, menjadikannya alternatif terapi non-farmakologi yang menjanjikan bagi remaja (Sri Utami, 2024).

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Utami Prasetyowati & Yuyyun Triani (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah secara teratur selama dua hari mampu menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja secara signifikan dan akupresur pada titik LV3 memberikan efek relaksasi, mengurangi spasme otot rahim, dan menurunkan keluhan nyeri menstruasi.

Penelitian ini sejalan oleh Icha Meilani, Ikhsaputri, & Deny Eka Widyastuti (2024) di MAN 1 Surakarta juga menyimpulkan bahwa air rebusan jahe merah (olahan jahe merah) efektif sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi dan membuktikan bahwa kombinasi titik akupresur Tai Chong (LV3) berhasil menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri Sri Utami, 2024.

Mengidentifikasi Efektivitas pemberian Air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3 terhadap penurunan dismenorea pada remaja

Berdasarkan hasil didapatkan uji analisis menggunakan uji wilcoxon Signed Ranks Test dengan Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 menunjukkan nilai $p=0.000 < 0.005$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat efektivitas air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) dan Akupresur LV3 terhadap penurunan dismenorea remaja.

Kombinasi intervensi air rebusan jahe merah dan akupresur LV3 terbukti secara statistik dan klinis efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja. Kedua metode ini saling melengkapi: air rebusan jahe merah memberikan efek sistemik melalui kandungan bioaktif yang mengurangi inflamasi dan kontraksi uterus, sementara akupresur memberikan efek lokal melalui stimulasi titik meridian hati (LV3) yang memengaruhi saraf dan sistem endokrin untuk meredakan nyeri.

Efektivitas kombinasi ini didukung oleh hasil penurunan rata-rata skor nyeri yang cukup signifikan dan perubahan kategori nyeri dari berat ke ringan setelah intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sri Utami Pratiwi, yang menunjukkan bahwa air rebusan jahe merah memiliki efek yang nyata dalam menurunkan skala nyeri menstruasi. Keunggulan lain dari metode kombinasi ini adalah sifatnya yang non-farmakologis, mudah dilakukan, terjangkau, dan minim resiko efek samping ini sangat relevan untuk remaja yang masih dalam fase pertumbuhan dan belum dianjurkan mengonsumsi obat analgesik jangka panjang.

Karakteristik responden juga menjadi dasar bahwa metode ini sangat tepat. Sebagian besar responden adalah remaja usia 15–19 tahun dengan pola menstruasi teratur tetapi sering mengalami nyeri berat. Kelompok ini belum menggunakan kontrasepsi atau memiliki pengalaman melahirkan, sehingga sensitivitas hormonal dan nyeri masih tinggi. Oleh karena itu terapi herbal dan teknik akupresur sangat tepat dijadikan alternatif pengelolaan dismenorea secara mandiri

dan alami. Pemberian air rebusan jahe merah ini dilakukan pada sebagian siswi, dimulai dari hari pertama hingga hari kedua masa haid (Sri Utami, 2024).

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi air rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) dan akupresur titik LV3 terbukti efektif dalam menurunkan tingkat dismenorea pada remaja. Hasil *uji Wilcoxon* memperlihatkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$), di mana sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami nyeri ringan hingga tidak nyeri sama sekali. Secara ilmiah, efektivitas ini didukung oleh kandungan gingerol pada jahe merah yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik alami, serta stimulasi akupresur LV3 yang dapat merangsang pelepasan endorfin sehingga membantu mengurangi sensasi nyeri.

Temuan ini memberikan rekomendasi bagi praktik kebidanan bahwa terapi komplementer berupa kombinasi jahe merah dan akupresur LV3 dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman, murah, mudah dilakukan, dan dapat diaplikasikan dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan uji klinis dengan sampel lebih besar dan variabel yang lebih luas sehingga efektivitas terapi ini dapat dipastikan serta diaplikasikan secara lebih luas dalam pelayanan kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswa Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>
- Christiyawati, M. D., Sofin Imaratul Aini, & Purwanto. (2023). Pengaruh Terapi Akupunktur Dengan Kombinasi Terapi Aurikular Akupunktur Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Kasus Dysmenorrhea Mahasiswa Jurusan Akupunktur Dan Terapi Wicara Poltekkes Kemenkes Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 71–88. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.273>
- Hardiyanti, E. T., Apriyani, M. T. P., & Pangestu, G. K. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di PMB Eti Winarti Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 917–926. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10289>

- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1237>
- Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Moniz, M. R., Audina, R., & Afriani, L. D. (2022). Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 415–425. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/113/89/765>
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL EDUNursing*, 2(2), 54–62. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Pradita, A. I., Kasifah, K., Firmansyah, A. P., & Pudji, N. P. (2022). PERTUMBUHAN TANAMAN JAHE MERAH (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) PADA BERBAGAI KONSENTRASI EKSTRAK BAWANG MERAH (*Allium cepa* L.). *AGrotekMAS Jurnal Indonesia: Jurnal Ilmu Pertanian*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33096/agrotekmas.v3i1.203>
- Prasetyowati, U., & Triani, Y. (2024). Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Desa Semangau. 5(2), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Rosaliya Katili, Agust A. Laya, & Kristine Dareda. (2023). Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Assalaam Manado. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 115–123. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.90>
- Sri Utami, P. (2024). Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswi Dismenore di SMAN 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam *The Influence of Red Ginger Boiled Water Delivery Against the Reduction of the*

Scale of Pain in Dysmenorrhea Students at SMAN 1 Tanju. 1(1).
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro
Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalassemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(3), 375–382.