Akupresure TITIK SP-6 dengan Minuman G*inger* terhadap Dismenore pada Remaja di SMA Swasta LanudSoewondo

Ristika Julianty Singarimbun[1], Tri Budiarti[2], Dwi Ris Hasanah[3], Rianti Bondar[4], Nur Adipa[5]

[1, 3, 4, 5)] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Medan,

[2)] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati, Medan

e-mail: ristikasinga88@gmail.com

Abstrak

Program Pemberdayaan Masyarakat Pemula (PMP) di SMA Swasta LanudSoewondo, Kecamatan Medan Polonia, Kota Medan yang memiliki fokus pada pendidikan akademik, karakter, dan kedisplinan yang tinggi, mengingat kaitannya dengan lingkungan militer. Mitra sekolah ini bisa mencakup masyarakat, alumni, instansi pemerintah, dan pihak swasta yang bekerja sama dalam kegiatan pendidikan dan pengembangan siswa. Dismenore adalah nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak masuk kerja atau sekolah, apabila masalah ini tidak segera diatasi akan sangat merugikan. Kegiatan dilaksanakan melalui lima tahapan, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan, evaluasi, dan keberlanjutan program, Sasaran utama adalah siswi kelas X-XII dengan usia rata-rata 15-18 tahun. remaja yang siklus haidnya teratur, dan remaja yang bersedia menjadi responden. Pemberian kombinasi pemberian *akupresure* TITIK SP-6 dengan minuman *ginger* pada remaja putri. Pada minuman *ginger* diberikan 250 ml sebanyak 3 kali sehari dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Tujuan PMP mengenai Kurangnya pengetahuan siswi tentang *akupresure* TITIK SP-6 dengan minuman *ginger* terhadap dismenore. Padahal minuman *ginger* bisa dikonsusmsi oleh semua umur dengan khasiat untuk batuk dan meringankan badan yang masuk angin. Kebanyakan masyarakat membuat minuman *ginger* untuk meringankan batuk dan masuk angin pada tubuh. Potensi yang dimiliki mitra membantu untuk peningkatan pengetahuan dengan melakukan penyuluhan dengan memberikan edukasi kepada siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan. Dengan program ini memberikan perubahan pengetahuan, keterampilan, sikap dan produktivitas kepada Siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan dalam mengatasi dismenore, karena mampu melakukan pengolahan keadaan tubuh dengan melakukan *akupresure* TITIK SP-6 dengan minuman *ginger* tehadap pengelolaan dismenore saat haid. Materi meliputi leaflet, spanduk, banner, video yang di upload ke youtube institusi, surat kabar SUMUT POS, artikel jurnal publikasi sinta 4 di Jurnal: Medika. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap dismenore, peningkatan pengetahuan remaja putri terkait *akupresure* TITIK SP-6, peningkatan pengetahuan remaja putri terkait manfaat minuman *ginger* untuk mengurangi nyeri saat dismenore.

Kata kunci: *akupresure* TITIK SP-6, Minuman *ginger*, Dismenore, Remaja Putri

Abstract

The Novice Community Empowerment Program (PMP) at Lanud Soewondo Private High School in Medan Polonia District, Medan City, focuses on academic education, character building, and high standards of discipline—reflecting the school's connection to the military environment. Partners in this initiative include the local community, alumni, government agencies, and the private sector, all collaborating on student education and development activities. Dysmenorrhea (menstrual pain) can disrupt daily activities, such as causing absences from work or school; if left unaddressed, it can have significant negative consequences. The program is implemented in five stages: outreach/socialization, training, technology application, mentoring, and evaluation/sustainability. The primary target group consists of female students in grades X through XII (aged 15–18) who have regular menstrual cycles and are willing to participate as respondents. The intervention involves a combination of SP-6 acupressure and ginger drink consumption; participants consume 250 ml of ginger drink three times daily, with a sample size of 30 students. The program addresses

the students' lack of knowledge regarding SP-6 acupressure and ginger drinks. Ginger drinks are suitable for all ages and are known for their benefits in treating coughs and relieving symptoms of the common cold or "wind-chill". Many people already prepare ginger drinks to alleviate coughs and cold symptoms. Leveraging the partners' capabilities, the program enhances knowledge through educational outreach sessions for the students at Lanud Soewondo Private High School. Ultimately, the program fosters improvements in knowledge, skills, attitudes, and productivity, empowering students to manage dysmenorrhea effectively by utilizing SP-6 acupressure and ginger drinks during menstruation. The materials included leaflets, banners, and videos uploaded to the institution's YouTube channel, as well as coverage in the "SUMUT POS" newspaper and a journal article published in Medika (SINTA 4-indexed). Evaluation results demonstrated increased knowledge among adolescent girls regarding dysmenorrhea, SP6 acupressure, and the benefits of ginger drinks for alleviating dysmenorrhea pain.

Keywords: *SP6 acupressure, ginger drink, Dysmenorrhea, Adolescent girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi. Salah satu tanda kematangan sistem reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan endometrium yang terjadi secara berkala apabila tidak terjadi kehamilan. Dalam proses tersebut, sebagian remaja putri mengalami keluhan berupa nyeri menstruasi atau dismenore yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kenyamanan, serta konsentrasi dalam belajar (Daily, J. W., Zhang, X., Kim., et al.,2024).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada bagian bawah perut sebelum atau selama menstruasi. Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer, yaitu nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi, dan dismenore sekunder, yaitu nyeri menstruasi yang berkaitan dengan kondisi atau kelainan tertentu pada organ reproduksi. Dismenore primer umumnya berhubungan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lebih kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2024).

Dismenore merupakan salah satu keluhan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan perempuan usia muda, dengan prevalensi yang dilaporkan berkisar antara 50% hingga 90%. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya pada kelompok remaja. Dismenore yang dialami remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti terganggunya aktivitas belajar, menurunnya konsentrasi, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, serta menurunnya kualitas hidup. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik juga dapat menyebabkan remaja merasa tidak nyaman selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan dismenore yang tepat dan aman, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Penanganan non-farmakologis dapat menjadi salah satu pilihan pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi, dengan tetap memperhatikan kondisi kesehatan dan kebutuhan masing-masing remaja (Laila, 2021).

Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi adalah *akupresure* pada TITIK SP-6 atau Sanyinjiao. TITIK SP-6 terletak pada bagian dalam tungkai bawah, sekitar empat jari di atas tonjolan mata kaki bagian dalam, di dekat tepi belakang tulang kering. Akupresuree dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik tertentu menggunakan jari atau ibu jari. Metode ini relatif sederhana dan tidak memerlukan penggunaan obat-obatan. Penelitian oleh Abaraogu, Igwe, dan Tabansi-Ochiogu (2025), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa *akupresure* pada TITIK SP-6 berpotensi mengurangi intensitas nyeri dismenore primer, terutama segera setelah intervensi. Meskipun demikian, penulis juga menekankan bahwa kualitas sejumlah penelitian yang dianalisis masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti efektivitasnya.

Selain *akupresure*, penggunaan bahan alami seperti jahe (*Zingiber officinale*) juga dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Jahe mengandung senyawa bioaktif, termasuk gingerol dan shogaol, yang memiliki aktivitas biologis terkait proses peradangan. Minuman jahe merupakan salah satu bentuk konsumsi jahe yang relatif mudah disiapkan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Daily et al. (2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap uji klinis acak menunjukkan bahwa konsumsi *ginger* berpotensi membantu mengurangi intensitas nyeri pada perempuan dengan dismenore primer. Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian yang dianalisis menggunakan bentuk sediaan dan dosis jahe tertentu yang belum tentu sama dengan minuman jahe yang dibuat secara tradisional (Daily et al., 2024).

Akupresure TITIK SP-6 dan minuman jahe memiliki pendekatan yang berbeda, tetapi keduanya berpotensi digunakan sebagai metode pendamping dalam penanganan dismenore. *Akupresure* memberikan stimulasi melalui tekanan pada titik tertentu di tubuh, sedangkan minuman jahe memberikan asupan senyawa bioaktif dari bahan alami. Penggunaan kedua metode tersebut dalam penelitian dapat memberikan informasi mengenai perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah intervensi. Namun, efektivitas masing-masing metode maupun efektivitas kombinasi keduanya perlu dinilai melalui pengukuran yang sistematis agar kesimpulan yang diperoleh didasarkan pada hasil penelitian, bukan hanya pada dugaan manfaatnya (Khayat.etal.,2024).

SMA Swasta Lanud Soewondo merupakan lokasi yang dapat digunakan untuk mengkaji masalah dismenore pada kelompok remaja putri usia sekolah. Penelitian di lingkungan sekolah penting dilakukan karena nyeri menstruasi dapat berkaitan dengan kenyamanan dan kemampuan siswi dalam mengikuti proses pembelajaran. Akan tetapi, data mengenai jumlah siswi yang mengalami dismenore, tingkat nyeri yang dirasakan, serta penanganan yang selama ini dilakukan di SMA Swasta Lanud Soewondo perlu diperoleh melalui studi pendahuluan. Data tersebut diperlukan untuk menggambarkan kondisi nyata di lokasi penelitian dan menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan intervensi (French.,2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* terhadap dismenore pada remaja di SMA Swasta LanudSoewondo penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian intervensi, serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menambah informasi ilmiah mengenai pemanfaatan metode non-farmakologis sebagai pendamping penanganan dismenore.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di SMA Swasta LanudSoewondo, Kelurahan Suka Damai, Kecamatan Medan Polonia, Kota Medan, Sumatera Utara pada 29 September– 05 Oktober 2026, dengan rangkaian program yang direncanakan sejak Agustus sampai Oktober 2026. Sasaran utama adalah siswi kelas X-XII dengan usia rata-rata 15-18 tahun. Pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi, praktik langsung, demonstrasi, pendampingan, dan evaluasi.

Metode kegiatan terdiri atas lima tahapan. Pertama, sosialisasi dilakukan melalui koordinasi kepala sekolah dengan guru dan siswi di SMA Swasta LanudSoewondo. Kedua, pelatihan dilakukan melalui presentasi, diskusi, demonstrasi, dan praktik *Akupresure* TITIK SP-6 dan Minuman *Ginger* terhadap dismenore pada remaja. Ketiga, penerapan teknologi menggunakan laptop, internet, spanduk, leaflet baner, dan video yang diunggah di youtube institusi. Keempat, evaluasi menggunakan pre-test, post-test, daftar hadir, pengamatan pengetahuan siswi, keterampilan siswi mengenai *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger*, dan respons siswi tehadap pengurangan intensitas nyeri mereka. Kelima, keberlanjutan dilakukan melalui pendampingan dari pihak sekolah SMA Swasta LanudSoewondo melalukan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* dalam ekstrakulikuler di SMA Swasta LanudSoewondo, monitoring pihak sekolah dan kunjungan berkala.

Analisis peningkatan kemampuan menggunakan kuisioner. Data peningkatan pengetahun serta intensitas nyeri dismenore yang dirasakan siswi diperoleh dari kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Kuisioner disusun dalam bentuk pernyataan menggunakan skala Likert. Kuisioner digunakan untuk membandingkan peningkatan skor pre-test dan post-test siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal dan Respons Mitra

Kurangnya pengetahuan siswi tentang *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* teradap penurunan skala nyeri dismenore pada siswi. Padahal minuman *ginge*r biasa dikonsusmsi oleh semua umur dengan khasiat untuk meredahkan batuk serta meringankan badan yang sedang masuk angin. Kebanyakan masyarakat membuat minuman *ginger* untuk meringankan batuk dan masuk angin pada tubuh. Potensi yang dimiliki mitra membantu untuk peningkatan pengetahuan dengan melakukan penyuluhan dengan memberikan edukasi kepada siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan. Dengan program ini memberikan perubahan pengetahuan, keterampilan, sikap dan produktivitas kepada Siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan dalam mengatasi dismenore, karena mampu melakukan pengolahan keadaan tubuh dengan melakukan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* tehadap pengelolaan dismenore saat haidpada remaja putri.

Siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan, memiliki jumlah sampel sebanyak 30 orang, dimana nantinya mitra akan bekerja sama dengan pelaksana pengabdian masyarakat untuk bertemu dengan siswi kelas X-XII dengan usia rata-rata 15-18 tahun.

Pengetahuan Siswi

Kegiatan dilaksanakan pada 05 Oktober 2026. Materi diberikan melalui leaflet, spanduk, banner yang di persentasikan di depan siswi SMA Swasta Lanudswondo Medan mengenai dismenore, Akupresureee SP6 dan minuman ginger (Ricky., et al., 2021).



Gambar 1. Penyuluhan mengenai Dismenore pada Siswi

Modul Pelatihan Siswi

Kegiatan *Akupresure* TITIK SP-6 dilaksanakan pada 05 Oktober 2026. *Akupresure* TITIK SP-6 dilakukan demonstrasi di depan kelas sebanyak 30 siswi yang berpartisipasi, yang diawal dilakukan oleh pelaksana PkM dan Mahasiswa STIKes Darmo setelah didemontrasikan maka siswi melakukannya masing-masing sebanyak 30 siswi sampai siswi dapat melaksanakan sendiri tanpa dibantu dari TIM Pelaksana dan mahasiswa STIKes Darmo.

Tim mengatasinya dengan praktik kelompok kecil dan praktik mandiri bertahap. Pendekatan partisipatif dan praktik langsung mendukung siswi untuk mandiri dalam melakukannya sendiri di rumah (Adira.dkk., 2022).



Gambar 2. Demonstrasi *Akupresure* TITIK SP-6 terhadap Dismenore Siswi

Kegiatan minuman *ginger* dilaksanakan pada 05 Oktober 2026. Pembuatan minuman *ginger* dilakukan demonstrasi di depan kelas sebanyak 30 siswi yang berpartisipasi, yang diawal dilakukan oleh pelaksana PkM dan Mahasiswa STIKes Darmo setelah didemontrasikan maka siswi

melakukannya masing-masing sebanyak 30 siswi sampai siswi dapat melaksanakan sendiri tanpa dibantu dari TIM Pelaksana dan mahasiswa STIKes Darmo.



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Minuman *Ginger* terhadap Dismenore Siswi

Pemilihan teknologi didasarkan pada leaflet, spanduk, banner, video pemijatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan video pembuatan minuman *ginger*. Dokumen program yang dilakukan TIM pelaksana PkM dan mahasiswa STIKes Darmo ternyata sangat berhasil membantu dalam peningkatan pengetahuan siswi serta memandirikan siswi dalam mengatasi nyeri dismenore pada mereka secara pelaksanaannya di rumah, dengan tingkat skor relevansi implementasi/teknologi sebesar 95% dengan kategori sangat relevan.



Gambar 4. Hasil pelatihan berupa logo pada kemasan, leaflet, spanduk, banner

Partisipasi pihak sekolah SMA Swasta LanudSoewondo dan Siswi menjadi kekuatan utama program. Keterlibatan mereka sangat membantu mulai dari perencanaan, penyediaan lokasi, penyulihan, demonstrasi *Akupresure* TITIK SP-6 dan pembuatan minuman *ginger* dan dukungan operasional. Kehadiran rata-rata mencapai 100%, sekitar 20 siswi mengalami peningkatan pengetahuan, 8 siswi cukup dalam peningkatan pengetahun dan 2 siswi kurang dalam peningkatan pegetahun terhadap dismenore dan untuk intensitas nyeri 25 siswi mengalami perubahan nyeri dan 5 belum mengalami perubahan nyeri saat dismenore.

Faktor Pendukung, Kendala, dan Keberlanjutan

Faktor pendukung utama adalah keterlibatan pihak sekolah dan guru yang sangat membantu dalam memfasilitasi TIM Pelaksana PkM dan Mahasiswa STIKes Darmo dalam melakukan pengabdian masyarakat pemula (PMP) tentnag *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* terhadap dismenore siswi dapat membantu siswi dalam peningkatan pengetahuan siswi dan membantu keterampilan siswi dalam mengurangi nyeri saat menstruasi. Kendala meliputi saat pelaksanaan tidak semua siswi yang sedang mestruasi dikarenakan waktu menstruasi siswi yang berbeda-beda sehingga intervensi terkait intensintas skala nyeri belum optimal di waktu siswi sedang menstruasi.

Keberlanjutan yang dilakukan bahwa kegiatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* akan dibuat dalam mata pelajaran muatan lokal di sekolah, dan kegiatan estrakulikuler dalam

pemijatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* di sekolah SMA Swasta Lanudsoewondo. Target lanjutan adalah pihak sekolah dapat menerapkan kegiatan ini secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Program PMP oleh TIM STIKes Darmo dan STIKes Malahayati di SMA Swasta Lanudsoewondo berhasil meningkatkan pengetahuan siswi dalam mengenal gejala dismenore serta dapat memandirikan siswi melakukan kombinasi pemijatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* terhadap dismenore siswi saat menstruasi. Lima tahapan program meliputi: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, evaluasi, dan keberlanjutan.

Kegiatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* akan dibuat dalam mata pelajaran muatan lokal di sekolah, dan kegiatan estrakulikuler dalam pemijatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* di sekolah SMA Swasta Lanudsoewondo.

SARAN

Kegiatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* akan dibuat dalam mata pelajaran muatan lokal di sekolah, dan kegiatan estrakulikuler dalam pemijatan *Akupresure* TITIK SP-6 dan minuman *ginger* di sekolah SMA Swasta Lanudsoewondo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana PMP STIKes Darmo dan STIKes Malahayati menyampaikan terima kasih kepada Pihak sekolah SMA Swasta Lanudsoewondo, siswi SMA Swasta Lanudsoewondo, mitra, mahasiswa STIKes Darmo, LPPM STIKes Darmo, dosen STIKes Malahayati, Kemendiktisaintek, Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM)/Ditjen Risbang Kemendiktisaintek, BIMA Kemdiktisaintek, LLDIKTI wilayah 1 atas dukungan berupa materil dan moril terhadap pelaksanaan kegiatan PMP ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abaraogu, U. O., Igwe, S. E., & Tabansi-Ochiogu, C. S. 2024. 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 .

Andira, Dita. Seluk Beluk Kesehatan ReproduksiWanita. 2026. Jogjakarta: APlus Books. 6. Kusumawati,Y., Kurniawati, D. Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas pada Siswi SMK 2021.Jurnal Kesehatan Olahraga [Online], 6 (2), 93-99 halaman. Tersedia : http//journal.unnes.ac.id/index.php/kemas [15 Juli 2026].

Anonim. Scientific Research on acupuncture – Ming Qi Natural. 2022. Avaible https://www.drmingqi.com/school/school.php?pg=10 *Accessed on* 06 Juli 2026.

Anuhgera.,dkk. Edukasi Minuman Jahe Merah dan Akupresureee sebagai Terapi Penurunan Rasa Nyeri Disminore Primer. 2023. Jurnal Pengmas Kestra (JPK).Vol.3,No.1.

Chen, C. X., Barrett, B., & Kwekkeboom, K. L. 2022. Efficacy of oral ginger (Zingiber officinale) for dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2016, Article 6295737. https://doi.org/10.1155/2016/6295737 .

Daily, J. W., Zhang, X., Kim, D. S., & Park, S. 2025. Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Pain Medicine, 16 (12), 2243–2255. https://doi.org/10.1111/pme.12853 .

French, N., Gabrielli, L.,Uncertainty Feasibility Studies: An Italian Case Study, Working Papers in Real Estate & Planning. 2020. University of Reading, pp 24.

Herlinadiyaningsih. Efektivitas Wedang Jahe (Zingibers Officinale) Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah. 2023. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.

Khayat, S., Kheirkhah M., Moghadam Z., Fanaei H., Kasaeian A & Javadimehr M. Effect of Treatment with Ginger on the Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms. 2024. ISRN Obstetrics and Gynecology. Volume 2.

Laila, N., Buku Pintar Menstruasi. 2021. Buku Biru, Jogjakarta. Mintaningtyas.,dkk.Perbandingan Akupresureeee dan Herbal Kunyit Asam Terhadap Dysmenorhea pada Remaja Putri.Jurnal: MAHES-Malahayati Health Student Journal, Vol.5, No.10.

Mardianti.,dkk.The Effect ofAcupressure on Dysmenorhore in Adolescent WomenYear 2024. Jurnal Biologi Tropis, Vol 3, No.2.

Novitasari.,dkk. Edukasi Penatalaksanaan Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Terapi Akupresureee di Posyandu Remaja. Prosiding: Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan. 2025.Universitas Ngudi Waluyo, Vol.4, No1.

Ricky, Andy, Setyawan.,Sri,Tasminatun. Efektivitas Krim Ekstrak Zingiber officinale Linn. var. rubrumsebagaiPenurun NyeriSendi pada Lansia. 2023. Mutiara Medika Vol. 13 No. 2: 105-110.

Ozgoli.,G. Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, and Ibuprofen on pain women with primary Dysmenorrhea. 2022. Halaman 1.

Prawirohardjo.Ilmu Kebidanan. Jakarta. 2021.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Suparmi.Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore. 2024.

Wiknjosastro. H. Ilmu kandungan.2024.YBP-SP: Jakarta.

Widiastuti., dkk. Aplikasi Kombinasi Akupresureee TITIK Sanyinjiao dan Rebusan Jahe Merah pada Remaja dengan Dismenore: Studi Kasus. 2022. Indonesia Jurnal Perawat, Vol.6, No.2.