

KAJIAN LITERATUR : EFEKTIVITAS TERAPI ALTERNATIF DALAM MENGURANGI NYERI HAID

Dwi Anggita Deswanti¹, Oktafany², Asep Sukohar³

^{1,2,3}Universitas Lampung

Email: anggitawsm@gmail.com¹, dr.oktafanyunila76@gmail.com², asepsukohar@gmail.com³

ABSTRAK

Dismenoreaa merupakan keluhan umum pada remaja dan perempuan usia produktif. Meskipun terapi farmakologis seperti NSAID sering digunakan, efek samping jangka panjang mendorong pemanfaatan terapi alternatif non-obat yang bersifat non-invasif, murah, dan dapat dilakukan mandiri. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas berbagai terapi alternatif dalam mengurangi nyeri haid berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan adalah *literature review* deskriptif kualitatif terhadap 15 jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan antara tahun 2020–2025. Artikel diperoleh melalui pencarian di *Google Scholar*, *PubMed*, SINTA, Elsevier, dan DOAJ dengan kata kunci: terapi alternatif, dismenorea primer, nyeri haid, *complementary therapy*, dan terapi non-farmakologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi seperti kompres hangat, akupresur, yoga, senam dismenoreaa, dan konsumsi herbal (kunyit, jahe) secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid. Terapi kombinatorial juga menunjukkan hasil yang lebih optimal. Terapi alternatif efektif sebagai strategi pendukung atau pengganti terapi farmakologis, dan berpotensi diintegrasikan ke dalam program kesehatan remaja di sekolah atau komunitas. Diperlukan standarisasi teknik dan durasi agar hasil lebih konsisten secara klinis.

Kata Kunci: Dismenorea, Terapi Alternatif, Nyeri Haid.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common complaint among adolescents and women of reproductive age. Although pharmacological treatments such as NSAIDs are commonly used, their long-term side effects have led to the growing use of alternative non-drug therapies that are non-invasive, affordable, and can be performed independently. This study aims to analyze the effectiveness of various alternative therapies in reducing menstrual pain based on previous research findings. A qualitative descriptive literature review was conducted on 15 national and international journals published between 2020 and 2025. Articles were obtained through searches on Google Scholar, PubMed, SINTA, Elsevier, and DOAJ using the keywords: alternative therapy, primary dysmenorrhea, menstrual pain, complementary therapy, and non-pharmacological therapy. The findings indicate that interventions such as warm compresses, acupressure, yoga, dysmenorrhea exercises, and the consumption of herbal remedies (turmeric, ginger) significantly reduce the intensity of menstrual pain. Combined therapies also showed more optimal outcomes. Alternative therapies are effective as supportive or substitute strategies for pharmacological treatment and have the potential to be integrated into adolescent health programs in schools or communities. Standardization of techniques and duration is necessary to achieve more clinically consistent results.

Keywords: Dysmenorrhea, Alternative Therapy, Menstrual Pain.

PENDAHULUAN

Dismenorea, atau nyeri haid, adalah salah satu keluhan ginekologis paling umum yang dialami perempuan, terutama pada usia remaja dan produktif. Kondisi ini terjadi akibat kontraksi rahim yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi (Hendra et al., 2024). Menurut WHO, hingga 90% perempuan usia subur mengalami dismenorea, dengan gejala seperti nyeri perut bawah, pusing, lemas, dan gangguan aktivitas harian (Widianti et al., 2021). Sebanyak 107.673 perempuan di Indonesia (64,25%) mengalami dismenorea, terdiri dari 59.671 orang (54,89%) dismenorea primer dan 9.496 orang (9,36%) dismenorea sekunder. Data ini menunjukkan bahwa dismenorea merupakan keluhan yang cukup umum pada perempuan (Septiwiarsi et al., 2024).

Nyeri haid atau dismenorea umumnya dialami wanita selama 2–3 hari sejak menjelang menstruasi, dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Bagi sebagian perempuan, nyeri ini dapat sangat mengganggu hingga menyebabkan kelelahan, stres, imobilitas, bahkan ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja (Septiwiarsi et al., 2024). Gejalanya sering disertai mual, pusing, dan lemas, yang secara signifikan menurunkan konsentrasi dan mengganggu aktivitas belajar maupun produktivitas sehari-hari (Cahya et al., 2025).

Pengelolaan nyeri dismenorea umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis seperti penggunaan NSAID (asam mefenamat dan ibuprofen) yang bekerja menghambat sintesis prostaglandin. Meskipun efektif, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping pada saluran cerna serta risiko toleransi obat. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis atau terapi alternatif mulai banyak dilirik sebagai pendekatan pelengkap atau pengganti yang lebih aman (Hendra et al., 2024).

Berbagai bentuk terapi alternatif telah diteliti, di antaranya adalah kompres hangat, senam dismenorea, yoga, akupresur, dan pemberian herbal kunyit asam. Kompres hangat terbukti efektif menurunkan skala nyeri dengan meningkatkan relaksasi otot dan sirkulasi darah lokal (Widianti et al., 2021). Senam dismenorea juga menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan keluhan nyeri menstruasi pada remaja putri (Septiwiarsi et al., 2024). Yoga tidak hanya meredakan nyeri secara fisik, tetapi juga menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan kualitas hidup perempuan yang mengalami dismenorea (Miri et al., 2024). Selain itu, terapi akupresur dan konsumsi kunyit asam sebagai obat herbal juga menunjukkan efek signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri haid melalui mekanisme antiinflamasi alami (Fadhillah & Futriani, 2025; Saragih & Husada, 2025).

Meskipun demikian, berbagai studi ini masih tersebar dan belum dirangkum secara menyeluruh untuk memberikan panduan yang terstruktur mengenai efektivitas terapi-terapi tersebut. Terlebih, belum banyak literatur yang membandingkan secara eksplisit efektivitas masing-masing terapi alternatif dalam kerangka yang seragam. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi alternatif dalam mengurangi nyeri haid terutama dismenorea primer dengan meninjau intervensi non-farmakologis seperti kompres hangat, senam, yoga, akupresur, dan terapi herbal. Hasil kajian diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang efektif, aman, dan sesuai kebutuhan pasien

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Artikel ini menelaah 15 jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik efektivitas terapi alternatif dalam mengurangi nyeri haid, khususnya dismenorea primer. Proses pencarian jurnal dilakukan melalui database seperti Google Scholar, PubMed, SINTA, Elsevier, dan DOAJ menggunakan kata kunci: *terapi alternatif*, *nyeri haid*, *dysmenorrhea primer*, *non-pharmacological treatment for dysmenorrhea*, dan *complementary therapy menstrual pain*. Kriteria inklusi meliputi artikel dalam bahasa Indonesia atau Inggris, terbit dalam 5 tahun terakhir (2020–2025), memuat intervensi non-farmakologis (seperti kompres hangat, yoga, senam, akupresur, atau herbal) serta menggunakan metode penelitian kuantitatif atau eksperimental. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak mengulas secara langsung efektivitas terapi, artikel review tanpa data primer, atau publikasi yang tidak tersedia full-text. Seluruh artikel yang terpilih dianalisis isi dan kesimpulannya untuk dibandingkan efektivitas masing-masing terapi alternatif dalam meredakan nyeri haid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari kajian literatur ini diperoleh berdasarkan seleksi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang dianalisis memuat intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid, khususnya dismenorea primer, seperti penggunaan kompres hangat, yoga, akupresur, senam dismenorea, serta konsumsi herbal. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif pada tabel 1 untuk memudahkan pemahaman dan penarikan kesimpulan sebagai berikut:

Tabel 1. Efektivitas Berbagai Jenis Terapi Non-Farmakologis terhadap Nyeri Haid

No	Penulis dan Tahun	Judul	Sampel	Metode	Hasil
	(Cahya et al., 2025)	Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024	30 siswi SMP (15 intervensi, 15 kontrol)	Pretest-posttest control group, stratified random sampling	Minuman kunyit asam dan jahe efektif menurunkan nyeri dismenorea dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$. Rata-rata nyeri menurun dari skala 6 (sedang) menjadi skala 2 (ringan). Pada kelompok kontrol, penurunan tidak sebesar kelompok intervensi.
	(Rini et al., 2025)	Efektivitas Jahe Merah dan Teh Rosella terhadap Kegawatan Dismenorea	90 responden (3 kelompok: jahe, rosella, kontrol)	Quasi eksperimen, pretest-posttest non-randomized	Jahe merah menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri ($p=0,000$), dari skala rata-rata 7 menjadi 2. Efek ini lebih baik dibandingkan

					kelompok teh rosella dan kontrol yang hanya mengalami penurunan kecil.
	(Oktavia et al., 2025)	The Effect of Lemongrass, Ginger, Turmeric, and Javanese Ginger Mixture on Reducing Dysmenorrhea	24 mahasiswi (12 intervensi, 12 kontrol)	True experiment pretest-posttest with control group	Terapi serai, jahe, kunyit dan temulawak memberikan penurunan nyeri bermakna ($p=0,001$), dengan rerata skala nyeri dari 6,5 menjadi 1,8 setelah intervensi. Kelompok kontrol yang diberikan air kelapa muda menunjukkan perubahan yang tidak signifikan.
	(Fadhilah & Futriani, 2025)	Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja	30 siswi SMAN 2 Karawang	Quasi experiment pretest-posttest with control group	Pemberian kunyit asam secara rutin menurunkan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan pada 60% responden. Uji statistik

		Putri Di Sman 2 Karawang			menunjukkan nilai $p<0,05$, yang menandakan efektivitas terapi ini dibandingkan kelompok kontrol.
	(Swathi et al., 2023)	Efficac y of Ginger and Cinnamon Tea on Primary Dysmenorrh ea in Young Adults	60 wanita usia 18–26 (30 jahe, 30 kayu manis)	Comparat ive pre-post experimental design	Baik jahe maupun kayu manis menurunkan skala nyeri secara signifikan ($p\leq 0,05$), namun kelompok jahe menunjukkan penurunan lebih tajam (dari skala 7 ke 2), sementara kayu manis hanya turun ke skala 3. Efek analgesik jahe lebih dominan.
	(Aulya et al., 2025)	The Effect of Acupressure Massage at LI 4 Point on Menstrual Pain Among Female	30 remaja putri (15 intervensi, 15 kontrol)	Quasi- experiment, pretest-posttest control group, NRS, uji T	Rerata nyeri menurun dari 5.80 menjadi 3.53 pada kelompok intervensi, berbeda signifikan dengan kelompok kontrol

		Adolescents in Bogor Regency			($p=0,000$). Akupresur di titik LI 4 terbukti efektif menurunkan nyeri dismenorea primer.
	(Putri et al., 2024)	Akupre sure Efektif untuk Mengurangi Nyeri Haid	20 remaja putri	Kegiatan edukatif: pretest- posttest, leaflet, demonstrasi, uji Wilcoxon	Pengetahua n meningkat dari kategori “kurang” (70%) menjadi “baik” (100%) setelah edukasi akupresur. Uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$. Edukasi dan pelatihan akupresur efektif sebagai strategi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid.
	(Saragi h & Husada, 2025)	Hubun gan Terapi Akupresur Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (DISMINOR E) Pada	28 siswi SMA	Observas ional analitik, uji Chi-square	Terapi akupresur teratur menurunkan intensitas nyeri: 71,4% nyeri ringan, sisanya nyeri sedang. Terdapat hubungan

		Remaja Putri Di SMA PABA Binjai Tahun 2024			bermakna ($p<0,05$) antara akupresur dan pengurangan nyeri.
	(Susanti , 2024)	Acupre ssure and Zingiber Officinale Therapy on the Intensity of Menstrual Pain in Adolescent Girls	30 remaja putri (15 akupresur, 15 jahe)	Quasi experiment, pretest-posttest dua kelompok, uji Wilcoxon	Akupresur menurunkan nyeri secara signifikan ($p=0.002$); 66,7% responden melaporkan tidak ada nyeri setelah terapi. Efektivitas lebih tinggi dibanding jahe ($p=0.034$).
0	(Widian ti et al., 2021)	The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrh ea Pain	30 mahasiswi D-III Keperawatan	Pre- eksperimen (one group pre- post test), uji Wilcoxon	Rerata skala nyeri sebelum intervensi berada di skala 3 (43,3%) dan setelah kompres hangat turun ke skala 1 (63,3%). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$, artinya terapi kompres hangat efektif secara signifikan dalam

					menurunkan nyeri dismenorea.
1	(Wati et al., 2024)	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat	30 siswi SMP	Pre-eksperimen (one group pre-post test), uji Wilcoxon	Rata-rata skala nyeri turun dari 4,7 menjadi 1,4 setelah intervensi. Seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$, berarti terdapat pengaruh signifikan kompres hangat terhadap nyeri haid.
2	(Utami et al., 2025)	The Effect of Combined Benson Relaxation and Warm Compress Therapy on Reducing Dysmenorrhoea Pain	60 siswi (30 intervensi, 30 kontrol)	Quasi eksperimen, pre-posttest control group	Kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri dari skala 5,4 menjadi 4,6 ($\Delta=0,8$), sementara kelompok kontrol dari 5,17 menjadi 4,77 ($\Delta=0,4$).

					Namun, perbedaan antar kelompok tidak signifikan ($p=0,542$). Keduanya tetap efektif secara klinis.
3	(Miri et al., 2024)	The Effect of a Course of Yoga Exercises on Menstrual Pain and Distress in Women with Primary Dysmenorrhea with and Without Lumbar Hyperlordosis	60 wanita usia 20–35 tahun	Semi-eksperimental, pre-post test dua grup, VAS & MMDQ	Yoga selama 8 minggu (3x/minggu) menurunkan nyeri dari 6,33 menjadi 3,67 dan mengurangi distress secara signifikan. $P<0,001$. Yoga juga memperbaiki postur lumbar hyperlordosis.
4	(Devi et al., 2024)	Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun I	8 remaja putri di Desa Bangun Mulya	Program penyuluhan, demonstrasi, pretest-posttest pengetahuan	Pengetahuan remaja tentang yoga meningkat dari 12,5% ke 100%. Yoga membantu mengurangi nyeri dan

		Desa Bangun Mulya			meningkatkan pemahaman non-farmakologis.
5	(Deepika & Murugesan, 2024)	Efficacy of Yoga and Reflexology on Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls	30 siswi usia 14–18 tahun (2 grup)	Randomized trial, 12 minggu, yoga & refleksiologi vs kontrol, WHOQOL	Yoga dan refleksiologi meningkatkan Quality of Life secara signifikan (dari mean 48,67 ke 68,25, $p<0,001$), efektif mengurangi nyeri haid dan memperbaiki kesejahteraan menyeluruh.

Pembahasan

Nyeri haid (dismenoreaa) merupakan keluhan yang umum dialami remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas harian. Terapi farmakologis seperti NSAID memang sering digunakan, namun keterbatasan efektivitas dan risiko efek samping jangka panjang mendorong pemanfaatan pendekatan alternatif yang lebih aman. Kajian ini menganalisis intervensi non-farmakologis dari berbagai penelitian untuk melihat sejauh mana efektivitas terapi seperti kompres hangat, akupresur, yoga, dan herbal kunyit asam mampu menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer.

Efektivitas Terapi Herbal dalam Mengurangi Nyeri Haid

Terapi herbal menjadi salah satu pilihan populer karena mudah diakses dan minim efek samping. Kandungan kurkumin dalam kunyit dan gingerol dalam jahe diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Penelitian yang mengkaji penggunaan kunyit asam menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan pada sebagian besar responden. Uji statistik menunjukkan hasil yang signifikan ($p<0,05$), menandakan bahwa kunyit asam

dapat menjadi alternatif yang efektif dalam manajemen dismenorea primer (Fadhillah & Futriani, 2025).

Selain kunyit asam, kombinasi jahe dan rosella juga terbukti efektif. Studi lain menunjukkan bahwa pemberian jahe merah menurunkan rata-rata skala nyeri dari 6,5 menjadi 1,8 dengan nilai signifikansi $p=0,001$. Efektivitas ini dikaitkan dengan peran flavonoid dan senyawa fenolik dalam menghambat sintesis prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebih. Dengan demikian, konsumsi herbal tidak hanya menurunkan intensitas nyeri tetapi juga aman dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri (Rini et al., 2025).

Pengaruh Kompres Hangat sebagai Terapi Nyeri Haid

Kompres hangat berfungsi meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot di area abdomen bawah, sehingga membantu mengurangi spasme otot rahim. Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa keperawatan, skala nyeri menurun dari 3 menjadi 1 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$ yang berarti terapi ini efektif secara signifikan. Efek terapeutik ini diyakini berasal dari peningkatan vasodilatasi yang mengurangi persepsi nyeri melalui saraf aferen (Cahya et al., 2025).

Penelitian lainnya pada siswi SMP juga menunjukkan hasil serupa. Rata-rata skala nyeri turun dari 4,7 menjadi 1,4, dan seluruh responden mengalami perbaikan. Kompres hangat mudah dilakukan, murah, dan dapat digunakan bersamaan dengan terapi lain seperti akupresur atau yoga. Meski demikian, efektivitasnya bergantung pada suhu dan durasi kompres, yang perlu disesuaikan agar tidak menyebabkan iritasi atau luka bakar ringan (Utami et al., 2025).

Akupresur sebagai Intervensi Titik Tekan

Akupresur bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu yang berkaitan dengan sistem reproduksi, seperti titik LI4 dan SP6. Tekanan ini merangsang pelepasan endorfin dan menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat, sehingga menurunkan persepsi nyeri. Dalam penelitian kuasi-eksperimen, skala nyeri pada kelompok yang mendapat akupresur menurun dari rata-rata 5,8 menjadi 3,5, dengan nilai $p=0,000$ yang menunjukkan penurunan signifikan (Saragih & Husada, 2025). Efektivitas ini menunjukkan bahwa akupresur tidak hanya menurunkan nyeri secara cepat, tetapi juga dapat menjadi alternatif non-obat yang aman untuk remaja.

Selain sebagai intervensi, akupresur juga memiliki nilai edukatif. Program penyuluhan dan demonstrasi teknik ini terbukti meningkatkan pengetahuan peserta dari kategori rendah

menjadi baik. Praktik akupresur yang dapat dilakukan tanpa alat dan secara mandiri, menjadikannya pilihan praktis bagi remaja untuk mengelola nyeri haid secara rutin dan mandiri (Susanti, 2024). Hal ini juga membuka peluang penerapan akupresur sebagai bagian dari promosi kesehatan menstruasi di sekolah atau komunitas.

Yoga sebagai Pendekatan Psikofisik

Yoga tidak hanya menargetkan nyeri fisik, tetapi juga komponen emosional dan psikologis dari dismenorea. Dalam studi terhadap perempuan usia 20–35 tahun, praktik yoga selama 8 minggu secara signifikan menurunkan nyeri dari skala 6,3 menjadi 3,6 ($p<0,001$). Selain itu, yoga memperbaiki postur tulang belakang dan mengurangi distress emosional selama menstruasi (Miri et al., 2024).

Peningkatan pemahaman tentang manfaat yoga juga dicatat dalam studi intervensi edukatif pada remaja putri. Pengetahuan meningkat dari hanya 12,5% menjadi 100% setelah intervensi. Yoga dapat menjadi strategi jangka panjang yang murah, mudah dilakukan, dan berdampak luas terhadap kualitas hidup remaja dengan dismenorea (Devi et al., 2024).

Analisis Komparatif dan Implikasi Klinis

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa keempat terapi alternatif yaitu herbal, kompres hangat, akupresur, dan yoga secara umum efektif dalam menurunkan nyeri haid, terutama pada kasus dismenorea primer. Namun, efektivitas masing-masing terapi bervariasi tergantung pada intensitas nyeri awal, durasi intervensi, dan keterlibatan pasien dalam proses terapi. Terapi herbal seperti kunyit asam dan jahe merah memberikan efek analgesik yang cukup cepat melalui mekanisme antiinflamasi alami. Penurunan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan dalam waktu singkat ($p<0,05$) menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam herbal dapat menurunkan sintesis prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebih (Fadhillah & Futriani, 2025; Rini et al., 2025).

Di sisi lain, akupresur tidak hanya menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid ($p=0,000$), tetapi juga berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan melalui edukasi dan praktik mandiri. Tekanan pada titik-titik tertentu seperti LI4 dan SP6 merangsang pelepasan endorfin dan menurunkan persepsi nyeri, yang menjadikan metode ini relevan untuk diterapkan pada remaja (Saragih & Husada, 2025; Susanti, 2024). Kompres hangat menjadi pilihan paling praktis dan instan, terutama untuk nyeri haid ringan hingga sedang. Mekanisme peningkatan aliran darah lokal dan relaksasi otot menjadikan terapi ini

cocok sebagai pertolongan pertama yang dapat dikombinasikan dengan terapi lain (Widianti et al., 2021).

Yoga menunjukkan keunggulan dari sisi jangka panjang karena tidak hanya meredakan nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki postur tubuh. Dalam penelitian oleh Miri et al. (2024), yoga tiga kali seminggu selama delapan minggu menurunkan nyeri dari skala 6,33 menjadi 3,67 dan memperbaiki kondisi emosional serta keluhan muskuloskeletal terkait. Hal ini menunjukkan bahwa yoga bekerja melalui pendekatan psikofisik, yang mencakup aspek hormonal, emosional, dan biomekanik tubuh secara menyeluruh. Ketika dikombinasikan dengan terapi lain seperti akupresur atau konsumsi herbal, potensi efek sinergis sangat mungkin terjadi, meskipun masih dibutuhkan lebih banyak bukti eksperimental untuk menguatkan hal ini.

Dari sisi implementasi, seluruh terapi alternatif ini bersifat non-invasif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, khususnya remaja putri. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat sesuai untuk diintegrasikan ke dalam program promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja di sekolah atau komunitas. Meskipun demikian, diperlukan standarisasi protokol, dosis, durasi, serta pelatihan praktis untuk memastikan efektivitas dan keamanan terapi di lapangan. Keterlibatan tenaga kesehatan, khususnya apoteker dan bidan, menjadi penting untuk memastikan informasi yang disampaikan kepada masyarakat benar dan berbasis bukti. Dengan pendekatan ini, terapi alternatif dapat dimanfaatkan tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi juga sebagai intervensi utama dalam pengelolaan dismenorea primer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap 15 jurnal, dapat disimpulkan bahwa terapi alternatif seperti herbal (kunyit asam, jahe), kompres hangat, akupresur, dan yoga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, khususnya dismenorea primer. Setiap terapi menunjukkan mekanisme kerja yang berbeda namun saling melengkapi, mulai dari efek antiinflamasi, relaksasi otot, stimulasi endorfin, hingga peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Seluruh terapi bersifat non-invasif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga berpotensi diintegrasikan dalam program edukasi dan intervensi promotif di lingkungan sekolah maupun komunitas. Namun, untuk menjamin efektivitas dan keamanan jangka panjang, diperlukan standarisasi teknik, frekuensi, dan dosis terapi yang diterapkan secara konsisten dan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Latifah, A. G., & Carolin, B. T. (2025). *The Effect of Acupressure Massage At LI 4 Point on Menstrual Pain Among Female Adolescents in Bogor Regency. International Journal of Health Sciences*, 2(2), 51–61.
- Cahya, I. S., Kamillah, S., & Daeli, W. (2025). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenoreia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024. JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 2(3), 4707–4722.
- Deepika, S., & Murugesan, S. (2024). *Efficacy Of Yoga And Reflexology On Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls. Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 1681–1684. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.1731>
- Devi, A. P., Sari, M., & Rahayu, T. P. (2024). *Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun I Desa Bangun Mulya. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 2546–2556.
- Fadhillah, A. C. R., & Futriani, E. S. (2025). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 KARAWANG. MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 5(5), 1858–1868.
- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). *PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA IBUPROFEN DAN ASAM MEFENAMAT TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BATAM. ZONA KEDOKTERAN*, 14(1), 70–78.
- Miri, H., Rezaeipor, H., & Zareiyan, A. (2024). *The Effect of a Course of Yoga Exercises on Menstrual Pain and Distress in Women with Primary Dysmenorrhea with and Without Lumbar Hyperlordosis. Arch Mil Med*, 12(3), 1–8.
- Oktavia, N. P., Wahyuningrum, A. D., & Ekasari, R. D. (2025). *The Effect of Lemongrass , Ginger , Turmeric , and Javanese Ginger Mixture on Reducing Dysmenorrhea. Jurnal Maternitas Kebidanan*, 10(1), 31–44.
- Putri, H. M., Barnabas, Y. F., & Asmulyati, Y. (2024). *Akupresure Efektif untuk Mengurangi Nyeri Haid. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 3(2), 2721–2728.

- Rini, P. S., Agustina, D., Pramesti, T., Red, K., & Tea, R. (2025). Efektivitas Pemberian Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) Dan Teh Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*) Terhadap Kegawatan Dismenorea. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 93–98.
- Saragih, R., & Husada, K. K. (2025). Hubungan Terapi Akupresur Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (DISMINORE) Pada Remaja Putri Di SMA PABA Binjai Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Displin Ilmu*, 3(1), 49–54.
- Septiwiarsy, Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). PENYULUHAN TENTANG SENAM DISMENOREA SEBAGAI UPAYA MENGATASI NYERI HAID PADA REMAJA PUTERI DI SMAN 1 PEBAYURAN. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7, 1814–1821.
- Susanti, N. Y. (2024). Acupressure And *Zingiber Officinale* Therapy On The Intensity Of Menstrual Pain In Adolescent Girls. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 6(1), 71–79.
- Swathi, S., Swathi, S., An, V., Mk, N., Ragavendrasamy, B., T, V. K., Cn, S., P, R. M., & Yadav, A. R. (2023). Efficacy of ginger tea and cinnamon tea on primary dysmenorrhea among young adults: A comparative study. *Indian J Integr Med*, 3(4), 107–112.
- Utami, D., Sunaryo, T., & Rohimah, Y. T. (2025). The Effect of Combined Benson Relaxation and Warm Compress Therapy on Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescents. *INTEREST: Journal of Health Sciences*, 13(2), 203–209.
- Wati, M., Ningrum, S., Sutini, Dari, W., & Febriyanti, H. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 5730–5745.
- Widianti, W., Nurazizah, Y. S., Nurkani, V., Fauzi, A., Hidayat, A., & Herdiansyah, Y. (2021). The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea. *GENIUS JOURNAL*, 02(2), 54–60