



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6821-6831

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dan Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Studi Kasus Pada Remaja Putri di PMB S Tahun 2023

Sri Hartati^{1✉}, Agustina Sari², Agussanti Br Ginting³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: sri.hartati13373@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi atau peralihan antara masa anak menuju usia dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok dengan rentang usia 10-21 tahun. Terjadi banyak perubahan pada masa remaja ini, seperti perubahan fisik, perubahan hormon dan juga perubahan psiko sosial. Hal tersebut menandakan bahwa seorang inividu sedang berada pada masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu menstruasi. Masalah yang dialami sebagian besar wanita saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini disebut dengan nyeri haid (dismenorea). Tingginya angka kejadian dismenorea kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Penyebab dismenorea belum diketahui dengan pasti, namun diduga akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi dengan kuat serta dapat mengakibatkan vasospasme arteriolar. Penanganan nyeri haid tersebut dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi ataupun nonfarmakologi. Upaya pemberian terapi non farmakologis pada kasus nyeri haid dapat dilakukan dengan memberikan minuman jahe dan jamu temulawak. Berdasarkan data yang didapatkan di PMB S pada tahun 2022 tercatat 20 remaja yang mengalami nyeri haid. Sedangkan pada tahun 2023 dari Januari sampai Desember terdapat 32 remaja yang mengalami nyeri haid. Terlihat dari data tersebut terdapat peningkatan jumlah remaja yang mengalami nyeri haid. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengambil studi kasus dengan judul "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dan Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Studi Kasus di PMB S Tahun 2023".

Abstract

Adolescence is defined as a transition period or transition from childhood to adulthood. According to the World Health Organization (WHO), teenagers are a group with a age range of 10-21 years. Many changes occur during adolescence, such as physical changes, hormonal changes and also psychological and social changes. This indicates that a person is in puberty. One of the signs of puberty in teenage girls is menstruation. The most common problem experienced by most women during menstruation is the feeling of discomfort or great pain. This line is called menstrual pain (dysmenorrhea). The high incidence of dysmenorrhoea is less likely to receive attention from oneself and society, because teenagers only accept the feeling of pain as a normal thing. The cause of dysmenorrhoea is not yet known with certainty, but it is thought to be due to the excessive formation of prostaglandins, which causes the uterus to contract strongly and can also result in arteriolar vasospasm. Management of menstrual pain can be done by administering pharmacological or non-pharmacological therapy. Efforts to provide non-pharmacological therapy in cases of menstrual pain can be done by providing ginger drinks and curcuma herbal medicine. Based on data obtained by LPMB LS in 2022, 120 teenagers were recorded as experiencing menstrual pain. Meanwhile, in 2023, from January to December, there were 32 teenagers who experienced menstrual pain. It can be seen from this data that there is an increase in the number of teenagers experiencing menstrual pain. Based on the description above, the researcher is interested in carrying out a case study with the title "The Effect of Providing Ginger Drinks and Curcuma Herbs on the Decrease in Menstrual Pain in Adolescent Girls, Case Study in PMB in the Year 2023".

Keywords: *Ginger, Curcuma, Menstrual Pain, Young Women*

PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi atau peralihan antara masa anak menuju usia dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok dengan rentang usia 10-21 tahun. Terjadi banyak perubahan pada masa remaja ini, seperti perubahan fisik, perubahan hormon dan juga perubahan psiko sosial. Hal tersebut menandakan bahwa seorang inividu sedang berada pada masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu menstruasi. (Manalu et al., 2020)

Menstruasi merupakan proses yang terjadi karena adanya pelepasan dinding dinding rahim yang menyebabkan adanya pengeluaran darah, hal ini akan terjadi secara berkala setiap bulan kecuali pada saat adanya kehamilan. Menstruasi yang berulang ini akhirnya membentuk siklus menstruasi. Masalah yang dialami sebagian besar wanita saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini disebut dengan nyeri haid (dismenorea). (Manalu et

al., 2020) Dismenorea merupakan nyeri atau kram perut yang dirasakan menjelang atau selama menstruasi umumnya nyeri berpusat di bagian bawah perut dan kadang keluhan tersebut dirasakan hingga mengganggu keseharian. (Mega, 2023)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.(Andriyani et al., n.d.) Angka kejadian dismenorea di Jawa Barat, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, terdiri dari 24,5% kategori ringan, 21,28% kategori sedang, dan 9,36% mengalami dismenorea kategori berat (Jayanti et al., 2022)

Tingginya angka kejadian dismenorea kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktivitas. (Manalu et al., 2020)

Penyebab dismenorea belum diketahui dengan pasti, namun diduga akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi dengan kuat serta dapat mengakibatkan vasospasme arteriolar. Faktor-faktor psikologis seperti ansietas dan ketegangan juga dapat menunjang dysmenorrhea. Bertambahnya usia seorang wanita, nyeri cenderung menurun dan akhirnya hilang setelah melahirkan anak. (Keumalahayati et al., 2018)

Penanganan nyeri haid tersebut dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi ataupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah tindakan pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh dismenorea, sedangkan terapi non farmakologis adalah Tindakan pemberian minuman herbal dan relaksasi. (Hartika & Mariyana, 2021)

Upaya pemberian terapi farmakologi yaitu dengan memberikan obat anakgerik yang bermanfaat sebagai anti nyeri. Kombinasi aspirin, kafein serta fenasetin adalah obat analgesik yang biasanya diberikan diberikan sebagai Pereda nyeri. Novalgin, acet-aminophen dan ponstan merupakan obat paten yang biasanya beredar dipasaran. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri haid tanpa menggunakan obat-obatan kimia dapat dilakukan dengan memberikan terapi non farmakologis yang lebih aman dan meminimalkan efek samping. Upaya

pemberian terapi non farmakologis pada kasus nyeri haid dapat dilakukan dengan memberikan minuman jahe dan jamu temulawak. (Mega, 2023)

Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Antioksidan dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh, memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi. Sedangkan pada temulawak, rimpangnya mengandung curcumin yang berfungsi sebagai antiinflamasi (antiradang). Selain itu mengandung minyak asiri yang bermanfaat untuk menghilangkan nyeri. (Keumalahayati, n.d.) Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Betty dan Ayamah (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan Dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang terlihat dari nilai p-value menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh Manalu A dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa pemberian Jamu temulawak berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan hasil $P\text{-value} > 0,05$. Setelah minum jamu temulawak mayoritas remaja putri mengalami penurunan nyeri dari sedang menjadi ringan dan bahkan tidak mengalami nyeri dengan mayoritas mengalami nyeri ringan 12 orang (60%) dan tidak nyeri 7 orang (35%). Karena kandungan kurkumin dan desmetoksi kurkuminnya mampu menghilangkan nyeri lmenstruasi.

Berdasarkan penelitian (2022) di SMA IT An-Nafi Kabupaten bogor menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna antara pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dari nilai p value $0.02 < \alpha (0.05)$. sehingga ada pengaruh signifikan pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan data yang didapatkan di PMB S pada tahun 2022 tercatat 20 remaja yang mengalami nyeri haid. Sedangkan pada tahun 2023 dari Januari sampai Desember terdapat 32 remaja yang mengalami nyeri haid. Terlihat dari data tersebut terdapat peningkatan jumlah remaja yang mengalami nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengambil studi kasus dengan judul "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dan Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Studi Kasus di PMB S Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah Study Case Literatur Review (SCLR) yaitu berdasarkan hasil *Case Study* atau studi kasus secara langsung dan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidence Based. Penelitian akan dilakukan di PMB S pada bulan Januari 2024. Sampel penelitian terdiri dari 2 remaja putri yang mengalami nyeri haid. 1 remaja akan diberikan jahe dan 1 remaja lagi

akan diberikan jamu temulawak . Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri yang Sebelum dan Sesudah Diberikan Jamu Jahe

Asuhan kebidanan Intervensi Jamu Jahe					
No	Pasien	Sebelum diberikan	Sesudah diberikan intervensi		
		intervensi	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
1	Nn. A	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 4. Nyeri sedang	Skor intensitas 1. Nyeri ringan

Intervensi yang diberikan pada Nn. A adalah terapi minuman jahe diberikan 3 hari selama haid dan dilakukan observasi. Hari pertama didapat skor intensitas nyeri 6 dengan nyeri sedang, hari kedua didapatkan skor intensitas 4 dengan nyeri sedang, dan hari terakhir dengan skor intensitas nyeri 1 dengan nyeri ringan. Minuman jahe ini diberikan oleh peneliti pada hari kedua, ketiga dan keempat haid.

Penelitian serupa dilakukan oleh Hartika SS and Mariyana R tahun 2021 dengan judul Pengaruh minuman jahe merah (*zingiber officinale rosc var. Rubrum*) terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada mahasiswi di program studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. Berdasarkan studi yang dilaksanakan di Universitas Imelda Medan mengenai dampak minuman jahe merah tentang pengurangan sakit nyeri haid dapat disimpulkan sebagai berikut: temuan studi menunjukkan bahwa nyeri haid menghalangi kegiatan mahasiswi Universitas Imelda Medan dari 34 Keterangan pengajian mahasiswi (81,0%) terganggu aktivitasnya. Studi tersebut menunjukkan bahwa dismenore, atau sakit datang bulan, berdampak signifikan terhadap aktivitas di kalangan mahasiswi. Menurut hasil penelitian ini minuman jahe merah dapat mengurangi sakit haid atau sakit dismenore menurut persentase penelitian sebanyak 29 siswi (69,0%). Studi ini memperlihatkan bahwa minuman jahe merah memiliki efek yang besar dalam mengurangi kram menstruasi atau dismenore.

Penelitian lain oleh Mega Astria dkk dengan judul pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor tahun 2022. Berdasarkan hasil studi ini terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dengan nilai p value $0,02 < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor tahun 2022.

Peninjau berpendapat bahwa remaja putri dengan dismenore primer ringan sampai sedang tidak perlu minum obat karena konsumsi tanaman tradisional mampu menurunkan sakit haid tanpa efek samping. Seperti jahe, yang sebagai fungsi minuman herbal mampu mencegah sakit haid yaitu anti inflamasi, karena mencegah aktivitas enzim pada siklus siklooksigenase, yang bisa mencegah mengeluarkan enzim berubah menjadi prostaglandin pro inflamasi.

Intensitas Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri yang Sebelum dan Sesudah Diberikan Jamu Temulawak

Asuhan kebidanan Intervensi Jamu Temulawak					
No	Pasien	Sebelum diberikan	Sesudah diberikan intervensi		
		intervensi	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
11	Nn. M	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 3. Nyeri ringan	Skor intensitas 0. Tidak nyeri

Intervensi yang diberikan pada Nn. M adalah terapi jamu temulawak. Diberikan 3 hari selama haid dan dilakukan observasi. Hari pertama pemberian jamu temulawak didapat skor intensitas nyeri 6 dengan nyeri sedang, hari kedua didapatkan skor intensitas 3 dengan nyeri ringan, dan hari terakhir dengan skor 0 intensitas nyeri dengan tidak adanya nyeri lagi. Jamu rebusan Temulawak ini diberikan oleh peneliti hari kedua, ketiga dan keempat haid.

Penelitian lain dilakukan oleh Keumalahayati, dkk.dengan jurnal Pengaruh pemberian ramuan temulawak dan jahe terhadap penurunan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi komponen jahe dan temulawak terhadap penurunan sakit menstruasi (dismenore). Konsep studi ini merupakan quasi-experimental, memakai seperangkat desain pretest-posttest. Perolehan studi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah mengkonsumsi

campuran jahe. Target studi yaitu akan melihat dampak penggunaan campuran jahe dan temulawak terhadap pengurangan sakit menstruasi (dismenore). Rancangan studi merupakan quasi-experimental, menggunakan seperangkat desain pretest-posttest. Rancangan studi menunjukkan adanya perbedaan signifikan penurunan intensitas nyeri haid sebelum serta setelah mengonsumsi campuran jahe serta temulawak melalui dosis 20:20 gram versus dosis 15:15 gram. Hal ini terbukti dari p-value yang terdapat sejumlah 0,000 ($p < 0,05$). Temuan studi diharapkan mampu memperluas sektor studi keperawatan kebidanan oleh mahasiswa tentang intervensi non farmakologis guna mengurangi nyeri haid. Oleh karena itu, dalam rangka penerapan penggunaan komponen jahe dan temulawak pada manajemen keperawatan ibu dengan dismenorea primer, diperlukan studi lebih lanjut mengenai keefektifan komponen jahe dan temulawak dalam mengatasi dismenorea sehingga efek ini dapat digunakan sebagai intervensi alternatif. (Keumalahayati K, 2018)

Hal serupa dilakukan oleh Andayani BM, dkk dengan jurnal Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. Studi dilakukan di SMA Negeri 1 selesai. Menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental. Desain studi yaitu seperangkat pretest-posttest pre-experiment. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa pemberian Jamu Temulawak dapat mengurangi sakit haid dengan P-value $> 0,05$. Sesudah minum jamu temulawak sebagian besar sakit remaja putri berkurang dari sedang menjadi ringan malahan tidak terasa sakit sebagian besar sakit ringan 12 (60%) serta tidak sakit 7 (35%). Sebab mengandung curcumin serta desmetoxic curcumin dapat meredakan sakit haid. Jamu temulawak juga merupakan alternatif yang lebih aman tanpa efek samping. (Andayani BM dkk. 2020)

Peninjau berpendapat bahwa remaja putri dengan dismenore primer ringan sampai sedang tidak perlu minum obat karena konsumsi tanaman tradisional mampu menurunkan sakit haid tanpa efek samping. Sebagaimana halnya temulawak, sebagai analgesik dan inhibitor, pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui epitel uterus serta penghambatan kontraksi uterus dapat menurunkan kejadian dismenore.

Perbandingan pengaruh intensitas penurunan nyeri haid pada remaja yang sebelum dan sesudah diberikan jamu jahe dan jamu temulawak

Asuhan kebidanan Intervensi Jamu Jahe					
No	Pasien	Sebelum diberikan	Sesudah diberikan intervensi		
		intervensi	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
11	Nn. A	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 4. Nyeri sedang	Skor intensitas 1. Nyeri ringan
Asuhan kebidanan Intervensi Jamu Temulawak					
No	Pasien	Sebelum diberikan	Sesudah diberikan intervensi		
		intervensi	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
11	Nn. M	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 6. Nyeri sedang	Skor intensitas 3. Nyeri ringan	Skor intensitas 0. Tidak nyeri

Intervensi yang diberikan pada Nn. A adalah terapi jamu jahe. Diberikan 3 hari selama haid dan dilakukan observasi. Hari pertama diberikan intervensi didapat skor intensitas nyeri 6 dengan nyeri sedang, hari kedua diberikan intervensi didapatkan skor intensitas 4 dengan nyeri sedang, dan hari terakhir diberikan intervensi didapatkan skor 1 intensitas nyeri dengan nyeri ringan.

Intervensi yang diberikan pada pasien kedua Nn. M diberikan jamu temulawak. Skor yang didapat pada kunjungan pertama adalah 6 dengan nyeri sedang. Hari kedua skor intensitas 3 dengan nyeri ringan dan terakhir skor intensitas 0 dengan tidak ada nyeri lagi.

Asumsi peneliti intervensi pemberian minum jamu temulawak dapat menurunkan nyeri haid sampai pasien tidak merasakan nyeri haid kembali. Sedangkan intervensi yang diberikan minuman jamu jahe juga dapat menurunkan nyeri haid, hanya sanya pasien masih merasakan nyeri walau hanya sedikit. Hal ini dapat terjadi karena pasien mengikuti arahan yang telah diberikan dan semangat untuk melakukan yang dianjurkan sehingga nyeri haid dapat teratasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman temulawak dan jamu jahe. Minuman jamu temulawak paling berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Sehingga intervensi jamu temulawak dan jamu jahe dapat digunakan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Pemberian minuman jahe dan jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri" diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan hasil selama 3 hari diberikan rebusan jamu jahe pada hari ke 2, hari ke 3 dan hari ke 4 saat menstruasi dapat diberikan intervensi pada jamu jahe mengalami penurunan skala nyeri haid skala 6 menjadi skala 1
2. Didapatkan hasil selama 3 hari diberikan rebusan jamu temulawak pada hari ke 2, hari ke 3 dan hari ke 4 saat menstruasi dapat diberikan intervensi pada jamu temulawak mengalami penurunan nyeri haid dari skala 6 menjadi skala 0
3. Mengetahui perbandingan intensitas penurunan nyeri haid antara jamu jahe dan jamu temulawak, kedua intervensi sama-sama dapat menurunkan nyeri haid, hanya saja jamu temulawak sangat berpengaruh menurunkan nyeri haid, dibandingkan dengan jamu jahe, selisih antara jamu temulawak dan jamu jahe adalah jamu temulawak didapatkan skor 0 (tidak adanya nyeri), dan jamu jahe didapatkan skor 1 (nyeri ringan).

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, INur. (2022). *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak Karya Tulis Ilmiah.*
- Aldizal Mahendra Rizkio Syamsudin, IR., Perdana, IF., Suci Mutiaz, IF., Galuh, IV., Putri Ayu Rina, IA., Dwi Cahyani, IN., Aprilia, IS., Yanti, IR., & Khendri, IF. (n.d.). *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari Temulawak Plant (Curcuma xanthorrhiza Roxb) as a Traditional Medicine.* www.journal.uniga.ac.id
- Andreyani, IL., & Kuswida Bhakti, IW. (2023). *Jambura Journal of Health Science and Research Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog dan Numerik Ranting Scales (vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog dan Numerical Visual Pain Measuring Scales (vanrs) Against Pain Assessment.* <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Andriyani, IS., Sumartini, IS., & Nur Afifah, IV. (n.d.). *Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung.*
- Annisa Nur Adzani, IN. (n.d.). *Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas Xi Jurusan Tata Boga Di Smk N 16 Yogyakarta Tahun 2020.* Retrieved November 17, 2023, from

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5366/>

- Armini, IN. IK. IM. I(2021). I*Gambaran IDismenore IPada IRemaja IPutri IDi ISma INegeri I1 Selat ITahun I2021*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7598/>
- Astria, IMega. I(2023). IPemberian IAir IJahe IMerah IDan IAir IKelapa IHijau ITerhadap IPenurunan INyeri IHaid IPada IRemaja IPutri IDi ISma IIt IAn-Naafi IKabupaten IBogor ITahun I2022. <http://repository.unas.ac.id/7637/1/02%20BAB%20I.pdf>
- Betty, I& IAYamah. I(2021). IPengaruh IPemberian IAir IRebusan IJahe IMerah ITerhadap IPenurunan IDismenorea IPada IMahasiswi ISemester I8 IStikes IWidya IDharma IHusada ITangerang IEdu IDharma IJournal: IJurnal IPenelitian IDan IPengabdian IMasyarakat. IEdu IDharma IJournal: IJurnal IPenelitian IDan IPengabdian IMasyarakat, I5(2), I61–76. I<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Dina, IY. IDan IF. IP. I(2021). IEfektifitas IPemberian IAromaterapi ILavender Iterhadap IPenurunan IIntensitas INyeri IPada IPasien IPost ISectio ICaesarea: IMetode ILiterature IReview I[Universitas IMuhammadiyah IKalimantan ITimur]. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2540>
- Fathiah. I(2022). IIdentifikasi ITanaman IJahe I(Zingiber IOfficinale) IBerdasarkan IMorfologi. IJurnal IAGRIFOR, I21(2).
- Jayanti, IR., IDwimawati, IE., IStudi IKesehatan IMasyarakat, IP., IIlmu IKesehatan, IF., I& IBn IKhaldun IBogor, IU. I(2022). IHubungan IAntara ITingkat IStres IDalam IPembelajaran IJarak IJauh IDi IMasa IPandemi ICovid-19 IDengan IKejadian IDismenore IPada IRemaja IPutri IDi ISma IIslam IHasmi IBoarding ISchool IKabupaten IBogor. IIn IPROMOTOR IJurnal IMahasiswa IKesehatan IMasyarakat I(Vol. I5, IIssue I2). I<http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Keumalahayati, IN. IK. IF. I(n.d.). IView Iof IPengaruh IPemberian IRamuan IJahe IDan ITemulawak Iterhadap IPenurunan INyeri IHaid I(Dysmenorea). IRetrieved INovember I8, I2023, Ifrom <https://www.poltekkesjakarta3.ac.id/ejurnalnew/index.php/JKep/article/view/201/151>
- Kistriyono, IM. IDan ID. IF. IH. IA. IL. IH. II. I(2021). IPenguatan IPengetahuan IRemaja IPutri IUntukmelakukan IPenanganan IDismenorea IDengan IKonsumsitemulawak. IHospital IMajapahit, I13(2).
- Manalu, IA. IB., ISiagian, IN. IA., IAriescha, IP. IA. IY., IYanti, IM. ID., I& IMELINDA5, IN. I(2020). IPengaruh IPemberian IJamu ITemulawak I(Curcuma IZanthorrhiza) ITerhadap IPenurunan INyeri IMenstruasi I(Dismenorea) IPada IRemaja IPutri IDi ISma INegeri I1 ISelesai ITahun I2019. IJURNAL IKEBIDANAN IKESTRA I(JKK), I2(2), I151–158.

<https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.346>

- Misliani, Anita. Mahdalena. S. Firdaus., Poltekkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan, S. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi* (Vol. 17, Issue 1).
- Naja, IZ. S. and IK. IA. and IW. IB. (2020). *Pengaruh Pemberian Vitamin E Dan Guideline Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Kota Semarang Tahun 2019*. <http://eprints.undip.ac.id/82281/>
- Nani Rohaeni, dan, Program Studi Agroteknologi, ID., Tinggi Pertanian Kutai Timur IJ Soekarno-Hatta INo, IS., & Timur, IK. (n.d.). *Uji Pertumbuhan Dan Hasil Tanaman Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxb) Dengan Berbagai Media Tanam*.
- Pinzon, IR. IT., IRs, IU. I/, & Yogyakarta, IB. (2016). *Pengkajian Nyeri*. https://publikasi-fk.ukdw.ac.id/Buku_Pengkajian_Nyeri_Dr_Pinzon.pdf
- Rai Pertiwi, IN. Iwayan IF. IW. and IS. IS. ISi. IT. I, IM. IK. IN. IN. and IR. IS. ISi. IT. I, IM. IK. IDr. IN. IK. IY. (2020). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gaya Pacaran Sehat Dengan Media Video* [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4785/>
- Sari, ID., Nasuha, IA., Sultan Maulana Hasanuddin Banten IJ Syech Nawawi AI Bantani IKp Andamu, IN., Sukawana, IK., & Curug, IK. (2021). *Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (Zingiber officinale Rosc.): A review*. In *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science* (Vol. 11, Issue 12).
- Saroh, IN.Y.M. (2021). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kelas Reguler Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Repository Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7933/>
- Siagian, IH. IS., & Ritonga, IM. (2021). *Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan*. In *JURNAL ILMIAH FARMASI IMELDA* (Vol. 15, Issue 1).
- Syaputri, IEgy IRay. IDkk. I2021. *Manfaat Tanaman Jahe (Zingiber officinale) Sebagai Obat lobatan Tradisional (Traditional Medicine)*. Universitas Negeri Padang: Prosiding SEMNAS Bio I2021, Vol I01, Ihal I579-586. IFrom: <https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id/index.php/prosiding/article/download/71/60/209>.