

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 KOTA SORONG

Risky Pratiwi¹, Maylar Gurning², Novita Mansoben³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua

Email: riskypratiwi2000@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian dismenore di dunia sebesar 90% dan angka kejadian dismenore pada wanita di Indonesia yaitu 64,25% yang terdiri atas 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan design one group pre test – post test. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Sorong pada tanggal 15 Agustus sampai 20 September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja putri yang mengalami dismenore dengan sampel keseluruhan remaja putri dari populasi menggunakan teknik stratified random sampling dan instrumen yang digunakan dalam mengukur nyeri adalah numeric rating scale untuk mengetahui skala dismenore. Hasil: penelitian didapatkan penurunan skala dismenore untuk nilai pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi α 0,000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong.

ABSTRACT

Background: The incidence of dysmenorrhea in the world is 90% and the incidence of dysmenorrhea in women in Indonesia is 64.25%, consisting of 54.89% experiencing primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. 75% of teenagers suffer from primary dysmenorrhea with varying levels of pain. Objective: This research is to determine the effect of giving tamarind turmeric drinks on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 2 Sorong City. Method: This research uses pre-experimental quantitative research with a one group pre test – post test design. This research was conducted at SMA Negeri 2 Sorong City from 15 August to 20 September 2022. The population in this study was 50 teenage girls who experienced dysmenorrhea with the entire sample of teenage girls from the population using a stratified random sampling technique and the instrument used to measure pain was numerical. rating scale to determine the scale of dysmenorrhea. Results: the research found a decrease in the

dysmenorrhea scale for the pre-test and post-test scores with a significance value of a 0.000, which means that there was an effect of giving turmeric acid drinks on reducing dysmenorrhea. Conclusions and suggestions: this research shows that there is an effect of giving sour turmeric drinks on reducing dysmenorrhea in young women at SMA Negeri 2 Sorong City. It is hoped that the school can work together with the community health center in conducting outreach regarding reproductive health to young women.

Keywords: Dysmenorrhea, Sour Turmeric Drink, adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis yang berusia antara 11 hingga 21 tahun. Fisik remaja ditandai dengan adanya perubahan ukuran dan kemampuan bereproduksi. Adapun perubahan psikologis remaja diantaranya kognitif mental, sosial, dan moral. Bagi remaja putri usia pubertas ditandai dengan menstruasi pertama kali (*menarche*) (Husna, 2018), menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara rutin setiap bulan, kecuali pada saat terjadinya kehamilan, dan masalah yang sering dialami remaja saat menstruasi salah satunya adalah *dismenore* (Nuraeni, 2017).

Berdasarkan data pada tahun 2018, angka kejadian *dismenore* yang dialami oleh wanita pada setiap negara di dunia rata-rata sebesar 90%. Angka ini cukup tinggi mengingat di setiap negara memiliki angka kejadian *dismenore* yang berbeda-beda seperti di Amerika yang berkisar antara 60% dan Swedia yang memiliki angka kejadian *dismenore* yaitu 72% (WHO, 2018). Studi di Turki tercatat bahwa rata-rata prevalensi nyeri haid pada saat menstruasi yang dialami oleh wanita yaitu ringan sebanyak 28%, sedang 43%, dan berat 29%, sedangkan prevalensi perempuan yang mengalami menstruasi

tidak teratur sebanyak 34% (Wang et al., 2019). Penelitian (Dewi & Runiari, 2019), menemukan angka kejadian *dismenore* pada wanita di Indonesia yaitu 64,25%, terdiri atas 54,89% mengalami *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda (Dewi & Runiari, 2019)

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik dan antiinflamasi, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi dilakukan dengan kompres hangat, olahraga, terapi mozart, relaksasi dan minum-minuman herbal yang dipercaya dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri seperti kunyit asam (Rosmayanti, 2018).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 2 Kota Sorong terhadap 10 siswi yang diambil secara acak dari kelas XI dan XII. Dari 10 orang siswi tersebut mengalami *dismenore*, rata-rata nyeri yang dialami remaja putri tersebut adalah nyeri dibagian perut dan punggung bawah, mengakibatkan ketidaknyamanan saat beraktivitas serta konsentrasi belajar terganggu yang menimbulkan rasa malas untuk bersekolah dan memilih istirahat ketika nyeri yang dirasakan begitu berat. Sehingga mengharuskan mereka untuk

mengonsumsi obat-obatan sebagai penghilang nyeri haid yang menimbulkan efek samping seperti sakit kepala dan diare. Siswi yang mengalami *dismenore* belum begitu memahami bagaimana cara mengatasi *dismenore* dengan cara non farmakologi. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru kelas mengatakan bahwa sekitar 6-7 siswi tiap bulan yang berhalangan hadir karena nyeri menstruasi dan ada juga yang izin pulang akibat nyeri menstruasi. Dampaknya siswi tidak mengikuti pelajaran dikelasnya dan ketinggalan pelajaran. Dari pihak sekolah sendiri tidak ada tindakan khusus untuk siswi yang sedang *dismenore* supaya mengurangi intensitas nyerinya kecuali hanya diberikan keringanan untuk beristirahat. Hal ini berimbas terhadap jumlah absensi serta menurunnya keinginan siswi untuk mengikuti proses pembelajaran. Maka diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan cara sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh remaja putri.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Sorong”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif *pre-eksperimental* dengan *design one group pre test – post test*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Sorong pada tanggal 15 Agustus sampai 20 September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja putri yang mengalami *dismenore*. Sampel penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri dari populasi. Pengambilan sampel

menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan instrumen yang digunakan dalam mengukur nyeri adalah *numeric rating scale* untuk mengetahui skala *dismenore*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik (*wilcoxon sign rank test*) dengan batas kemaknaan yang digunakan adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Usia *menarche*

Distribusi frekuensi responden usia *Menarche* di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *Menarche* di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

No	Usia <i>Menarche</i>	F	P (%)
1.	10 Tahun	1	2,0
2.	11 Tahun	5	10,0
3.	12 Tahun	16	32,0
4.	13 Tahun	23	46,0
5.	14 Tahun	5	10,0
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah usia *menarche* 13 tahun dengan persentase .46,0%.

b. Riwayat Kesehatan Reproduksi terkait Menstruasi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat kesehatan reproduksi terkait menstruasi di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun

2022, dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat kesehatan reproduksi terkait menstruasi di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

Riwayat Kesehatan Reproduksi Terkait Menstruasi			
No	Riwayat Kesehatan Reproduksi Terkait Menstruasi	F	P (%)
1.	Tidak Ada	39	78,0
2.	Menstruasi Tidak Teratur	11	22,0
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak responden tidak memiliki riwayat masalah kesehatan reproduksi berjumlah 39 responden dengan persentase 78,0%.

c. Lama nyeri

Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama nyeri menstruasi di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama nyeri menstruasi di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

No	Lama Nyeri Menstruasi	F	P (%)
1.	1 Hari	14	28,0
2.	2 Hari	31	62,0
3.	3 Hari	5	10,0
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak responden lama nyeri yang dirasakan selama 2 hari berjumlah 31 responden dengan persentase 62,0%.

d. Tingkat *Dismenore* sebelum pemberian kunyit asam

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat *Dismenore* sebelum pemberian kunyit asam di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat *Dismenore* sebelum pemberian kunyit asam di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

Tingkat <i>Dismenore</i> sebelum pemberian kunyit asam			
No	Tingkat <i>Dismenore</i> sebelum pemberian kunyit asam	F	P (%)
1.	0	0	0
2.	1	0	0
3.	2	7	14,0
4.	3	20	40,0
5.	4	13	26,0
6.	5	6	12,0
7.	6	4	8,0
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam berada pada skala nyeri responden skala nyeri 3 yaitu 20 responden dengan persentase 40,0%.

- e. Tingkat *Dismenore* setelah pemberian kunyit asam
 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat *Dismenore* setelah pemberian kunyit asam di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat *Dismenore* setelah pemberian kunyit asam di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

No	Tingkat <i>Dismenore</i> setelah pemberian kunyit asam	F	P (%)
1.	0	27	54,0
2.	1	13	26,0
3.	2	6	12,0
4.	3	4	8,0
5.	4	0	0
6.	5	0	0
7.	6	0	0
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan bahwa jumlah responden yang paling banyak setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam berada pada skala nyeri responden skala nyeri 0 yaitu 27 responden dengan persentase 54,0%.

2. Analisis Bivariat

- a. Pengaruh Skala *Dismenore* Sebelum dan Setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

Pengaruh Skala *Dismenore* Sebelum dan Setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 6 analisis pengaruh skala *dismenore* sebelum dan setelah diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong Tahun 2022

Jenis Data	N	Mea n Rank	Sum Of Rank
Pre Negati Eksperi men Post Ekspre rimen	50 ^a	25,50	1275,00
Positi ve Ranks Ties	0 ^b	0,00	0,00
Total	50	0,00	0,00
p value		0,000	

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Analisis bivariat dilakukan untuk memberikan gambaran responden menurut perubahan skala *dismenore* sebelum dan setelah diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah diberikan minuman kunyit asam.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* dan diperoleh nilai $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) yang berarti bahwa ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa minuman kunyit asam efektif untuk menurunkan *dismenore*

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai penurunan skala *dismenore* untuk sebelum intervensi dan sesudah intervensi adalah 50 dengan *mean rank* 25,50 dan *sum of ranks* 1275,00 yang berarti bahwa semua responden mengalami penurunan atau pengurangan tingkat *dismenore* dari sebelum intervensi ke sesudah intervensi. Selain itu didapatkan pula nilai $p \leq 0,05$ yang berarti bahwa minuman kunyit asam efektif untuk menurunkan *dismenore*.

Berdasarkan data hasil penelitian ini, intensitas *dismenore* setelah diberikan minuman kunyit asam lebih rendah apabila dibandingkan dengan sebelum diberikan minuman kunyit asam.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong ini dapat diketahui bahwa, intensitas *dismenore* sebelum diberikan minuman kunyit asam adalah nilai rata-rata skala *dismenore* 3,60 yaitu dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 6. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri SMA Negeri 2 Kota Sorong mengalami *dismenore* dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 27 siswi, dan intensitas nyeri sedang sebanyak 23 siswi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sari & Hayati, 2020), frekuensi tingkatan skala *dismenore* pada remaja putri di SMK Arjuna Depok menunjukkan dari jumlah sampel sebanyak 129 siswi

diantaranya 60 siswi mengalami nyeri ringan, 44 siswi mengalami nyeri sedang, dan 25 siswi mengalami nyeri berat. Skala nyeri sebelum pemberian intervensi dengan adanya upaya yang dilakukan oleh responden sebagai tindakan penanganan *dismenore* yang dirasakan berbeda-beda. Dapat dilihat pada distribusi frekuensi bahwa sebagian besar remaja putri (74,0%) tidak melakukan tindakan terapi apapun untuk mengatasi *dismenore* nya sedangkan yang lainnya menggunakan terapi farmakologi berupa obat anti nyeri, kompres hangat, minum jamu dan tarik nafas.

Menurut (Fatmawati et al., 2016), menggunakan obat analgetik mampu menurunkan skala nyeri haid yang dirasakan wanita tetapi dapat mengakibatkan munculnya efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga teknik ini tidak diajukan untuk dilakukan oleh wanita yang mengalami *dismenore*.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa, intensitas *dismenore* setelah diberikan minuman kunyit asam adalah nilai rata-rata skala *dismenore* 0,74 yaitu dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri SMA Negeri 2 Kota Sorong mengalami penurunan *dismenore* dengan intensitas tidak nyeri sebanyak 27 siswi, dan intensitas nyeri ringan sebanyak 23 siswi.

Perubahan ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada remaja putri dengan *dismenore*. Hal ini

sejalan dengan pendapat (Asroyo et al., 2019), menjelaskan pada skala nyeri 1 sampai 3 dikategorikan sebagai nyeri ringan dengan ciri-ciri terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat beraktifitas, masih bisa berkonsentrasi belajar. Menurut (Gurning & Pademme, 2021), bahwa saat terjadi premenstrasi syndrome bukan hanya menyebabkan nyeri secara fisik namun juga akan menyebabkan perubahan *mood* pada remaja. Remaja akan lebih sensitif apalagi dengan adanya *dismenore*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Suri & Mutia D. Nofitri, 2015), bahwa minuman kunyit asam dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena kunyit memiliki bahan aktif alamiah yang bisa menurunkan reaksi inflamasi dan menekan terjadinya kontraksi yang berlebihan serta mengurangi stress emosional yang bekerja melalui sistem saraf otonom.

Penelitian tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Hillard (2009), bahwa minuman kunyit asam berfungsi sebagai analgetik dan antiinflamasi. Kunyit mengandung *curcumine* sebagai antiinflamasi dan *curcumenol* sebagai analgetika, sedangkan asam mengandung *anthocyanin* sebagai antiinflamasi, dan antipiretika. Pada saat jamu yang mengandung kunyit dan asam dikonsumsi akan menghambat pelepasan prostaglandin serta proses inflamasi dan influx ion pada sel epitel uterus yang mampu mengurangi atau menghilangkan kontraksi pada uterus

sehingga *dismenore* primer tidak terjadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian Suri (2014), dan Jamila dan A'yun (2014), bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Ada banyak teknik mengurangi nyeri saat menstruasi, salah satunya tanpa menggunakan minuman atau obat adalah dengan *Abdominal Stretching Exercise*, menurut (Mansoben et al., 2021), bahwa ada pengaruh teknik *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan *dismenore* pada remaja.

Salah satu teknik non farmakologi lainnya adalah menggunakan minuman kunyit asam. Terapi ini tidak membutuhkan dana yang banyak dan mudah didapat karena untuk membuat caranya sangat mudah dan bahan-bahan yang digunakan ada disekitar kita. Minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah *curcumine*. Sedangkan sebagai analgetika adalah *curcumenol*. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alamiah *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Selain itu buah asam jawa

juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkoid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Jamila et al., 2018)

Nyeri menstruasi juga didukung dari indeks masa tubuh, menurut (Jusni et al., 2022), ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan *dismenore* dengan nilai $p=0,001$ dimana indeks massa tubuh tidak normal yang mengalami *dismenore* sebesar 88,2% sedangkan indeks masa tubuh normal yang tidak mengalami *dismenore* hanya 35,5%. Oleh karena itu indeks massa tubuh dapat menjadi faktor lain yang menyebabkan *dismenore* terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan judul pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Skala *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam didapatkan skala *dismenore* terbanyak berada pada skala nyeri 3 sebanyak 20 responden (40,0%) dan skala nyeri terkecil adalah skala nyeri 6 (8,0%).
2. Skala *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam mengalami penurunan skala *dismenore* dapat dilihat dari skala *dismenore* dengan skala nyeri terbanyak adalah skala 0 sebanyak 27 responden (54,0%) dan skala nyeri terendah berada pada skala 3 dengan jumlah 4 responden (8,0%)

3. Ada pengaruh skala *dismenore* sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam dan setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam efektif untuk menurunkan *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi *Dismenore* Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1).
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, bagoes. (2016). Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi *Dismenore* (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 2356–3346. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gurning, M., & Pademme, D. (2021). Perubahan Mood Saat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 119–122. <https://ideapengabdianmasyarakat.id/eajournal.id/index.php/ipm/article/view/55/34>
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2). <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Jamila, F., Qurota, S., & Yun, A. ' (2018). Pengaruh Pemberian Minuman

- Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Infokes : Info Kesehatan*, 8(2).
- Jusni, Akhfar, K., Arfiani, & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1).
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat Dismenorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. In *Jurnal Gema Keperawatan | Desember* (Vol. 12).
- Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, I. H. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 201–209. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201>
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(1).
- Rosmayanti. (2018). Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Budaya Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 4(4), 151–156.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Best Journal (Biologi Education Science & Technology)*, 3(2), 226–230.
- Suri, S. I., & Mutia D. Nofitri. (2015). Pengaruh Minuman Kunyit terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada remajaKelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah*, 2(1).
- Wang, Z.-Y., Liu, Z.-Z., Jia, C.-X., & Liu, X. (2019). Age at menarche, menstrual problems, and daytime sleepiness in Chinese adolescent girls. *Sleep*, 42(6). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz061>