

Pengaruh pemberian minuman “JARASELA” terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Kabupaten Sorong

Vera Iriani Abdullah^{1*}, Nur Annisa Utami²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia.

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 7 Agustus 2024
Tanggal direvisi, 13 November 2024
Tanggal dipublikasi, 30 Desember 2024

Kata kunci:

Dismenore;
Jahe Merah;
Serai;
Gula Merah;
Air Hangat;

 10.32536/jrki.v8i2.321

Keyword:

Dysmenorrhea;
Red Ginger;
Lemongrass;
Brown Sugar;
Warm Water;



ABSTRAK

Latar belakang: Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 107.673 jiwa (64,24%), terdiri atas 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) yang mengalami *dismenore sekunder*. *Dismenore* ditandai dengan kram dan nyeri di perut saat menstruasi, yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti menstruasi retrograd, infertilitas, kehamilan ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim akibat IUD dan infeksi. **Tujuan penelitian:** Menganalisis pengaruh pemberian minuman "JARASELA" terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Kabupaten Sorong. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *two-group pretest-posttest control design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 9A dan 9B SMP N 1 Kabupaten Sorong yang berjumlah 34 orang, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*. **Hasil:** Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam penurunan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok "JARASELA" ($p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$) dan kelompok air hangat ($p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,05$). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata penurunan intensitas *dismenore* yang signifikan antara kelompok "JARASELA" dan kelompok air hangat dengan $p\text{-value} = 0,035 < \alpha = 0,05$, serta selisih rata-rata sebesar 7,00 poin. **Simpulan:** Pemberian minuman "JARASELA" terbukti efektif menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Kabupaten Sorong.

Background: The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reached 107,673 people (64.24%), consisting of 59,671 people (54.89%) who experienced primary dysmenorrhea and 9,496 people (9.36%) who experienced secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is characterized by cramps and pain in the stomach during menstruation, which if left untreated can cause complications such as retrograde menstruation, infertility, ruptured ectopic pregnancy, ruptured cysts, uterine perforation due to the IUD and infection. **Objective:** Analyze the effect of giving "JARASELA" drinks on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP N 1 Sorong Regency. **Methods:** The research used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest control design. The research population was all 34 female students in class 9A and 9B of SMP N 1 Sorong Regency, using a total sampling technique. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney Test. **Results:** The Wilcoxon test showed that there was a significant difference in reducing the intensity of dysmenorrhea before and after the intervention in the "JARASELA" group ($p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0.05$) and the warm water group ($p\text{-value} = 0.003 < \alpha = 0, 05$). The Mann-Whitney test showed that there was a significant difference in the average reduction in the intensity of dysmenorrhea between the "JARASELA" group and the warm water group with $p\text{-value} = 0.035 < \alpha = 0.05$, and an average difference of 7.00 points. **Conclusion:** Providing the drink "JARASELA" has been proven to be effective in reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP N 1 Sorong Regency.

Pendahuluan

Dismenore merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada wanita, ditandai dengan nyeri kram pada perut saat menstruasi. Berdasarkan data WHO tahun 2018, sebanyak 1.769.425 wanita (90%) mengalami *dismenore*, dengan (10-15%) di antaranya tergolong *dismenore* berat. Di Indonesia, prevalensi *dismenore* mencapai 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri atas 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (Hanafiah et al., 2023). *Dismenore* terjadi akibat berkurangnya suplai oksigen pada otot rahim selama kontraksi yang menyebabkan iskemia dan memicu sensasi nyeri (Irawati et al., 2024).

Dismenore memiliki dampak jangka pendek seperti gangguan aktivitas sehari-hari, kesulitan berkonsentrasi, ketidakhadiran di sekolah atau kuliah, gangguan emosional serta kecemasan. Secara jangka panjang, *dismenore* yang tidak tertangani dapat menyebabkan komplikasi serius seperti infertilitas, menstruasi retrograd, kista pecah, perforasi rahim hingga risiko kematian (Karlinda & Hasanah, 2022; Saputra et al., 2021). Oleh karena itu, penanganan *dismenore* menjadi hal yang penting untuk mencegah dampak negatif tersebut.

Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang efektif, aman dan minim efek samping untuk mengatasi *dismenore* adalah penggunaan terapi herbal. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) adalah tanaman herbal yang dikenal memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan. Jahe merah berfungsi sebagai antiinflamasi dengan menghambat enzim *siklooksigenase* (COX) sehingga menurunkan produksi prostaglandin yang bertanggung jawab terhadap nyeri dan peradangan (Hanafiah et al., 2023).

Penelitian pada remaja putri menunjukkan bahwa konsumsi rebusan jahe merah efektif menurunkan intensitas *dismenore* secara signifikan (Rosaliya Katili, 2023; Wijayanti et al., 2023).

Serai mengandung senyawa aktif seperti *sitronelal* dan *geraniol* yang memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi. Mekanisme ini menghambat sintesis prostaglandin, sehingga membantu mengurangi sensasi nyeri akibat *dismenore* (Salisatullutiah et al., 2020). Studi lain menunjukkan bahwa konsumsi minuman serai secara signifikan menurunkan intensitas *dismenore* pada mahasiswa dengan p-value < 0,05 (Smart et al., 2018).

Gula merah sering digunakan sebagai pemanis dalam minuman herbal karena mengandung potasium dan vitamin B6, yang membantu relaksasi otot rahim, mengurangi kontraksi, serta memperlancar menstruasi (Kadek Sri Ariyanti, 2018). Selain minuman herbal, air hangat juga sering digunakan sebagai cara sederhana untuk meredakan *dismenore*, seperti yang dilaporkan dalam penelitian Sandra (2015), bahwa sebagian besar remaja putri memilih minum air hangat untuk meredakan nyeri menstruasi (Ni Made Widyanti, 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 22 Februari 2024 di SMP N 1 Kabupaten Sorong, dari 10 remaja putri sembilan di antaranya mengalami *dismenore* dengan distribusi nyeri ringan pada satu orang, nyeri sedang pada lima orang, dan nyeri berat pada tiga orang. *Dismenore* menyebabkan gangguan aktivitas belajar, seperti sulit berkonsentrasi, emosi yang tidak stabil serta ketidakhadiran di kelas. Sebagian besar responden mencoba mengatasi nyeri dengan minum air hangat, kompres hangat atau istirahat, sementara sebagian lainnya tidak melakukan penanganan apa pun.

Berdasarkan fakta tersebut, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas minuman herbal yang memadukan jahe merah, serai dan gula merah disebut "JARASELA" dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Kabupaten Sorong.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *two-group pretest and posttest control design*. Responden dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima minuman "JARASELA"

*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: nurannisautm@mail.com

sebanyak 200 ml (setara dengan 1 gelas) yang diminum setiap pagi setelah sarapan, sedangkan kelompok kontrol diberikan air hangat dengan volume yang sama.

Pengukuran intensitas nyeri pada responden dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan tiga hari setelah pemberian minuman "JARASELA" (*posttest*). Penilaian tingkat nyeri menggunakan kuesioner yang berisi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang nilai 1 hingga 10.

Hasil dan Pembahasan

Data Umum Responden

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia *Manarche*, Riwayat Keluarga, Status Gizi Dan Lama Menstruasi.

Karakteristik	Frekuensi				Jumlah
	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		
	F	N	F	N	
Umur					
13 tahun	0	0.0	0	0.0	0
14 tahun	5	29.4	3	17.6	8
15 tahun	10	58.8	12	70.6	22
> 15 tahun	2	11.8	2	11.8	4
Total	17	100.0	17	100.0	34
Menarche					
< 11 tahun	3	17.6	6	35.3	9
> 11 tahun	14	82.4	11	64.7	25
Total	17	100.0	17	100.0	34
Riwayat keluarga					
Ada	11	64.7	6	35.3	17
Tidak ada	6	35.5	11	64.7	17
Total	17	100.0	17	100.0	34
Status gizi					
Kurus	3	17.6	4	23.5	7
Normal	14	82.4	13	76.5	27
Gemuk	01	0.0	0	0.0	0
Total	17	100.0	17	100.0	34
Lama menstruasi					
4 hari	0	0.0	0	0.0	0
5 hari	3	17.6	2	11.8	5
6 hari	7	41.2	7	41.2	14
7 hari	6	35.3	6	53.3	12
> 7 hari	1	5.9	2	11.8	31
Total	17	100.0	17	100.0	34

Berdasarkan [tabel 1](#), distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari total 22 responden, sebagian besar berusia 15 tahun dengan jumlah terbanyak pada kelompok

intervensi adalah 10 orang (58,8%) dan pada kelompok kontrol adalah 12 orang (70,6%).

Distribusi frekuensi berdasarkan usia *menarche* pada total 25 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 11 tahun dengan jumlah terbanyak pada kelompok intervensi adalah 14 orang (82,4%) dan pada kelompok kontrol adalah 11 orang (64,7%).

Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat keluarga pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga sebanyak 11 orang (64,7%) sementara pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga yaitu 11 orang (64,7%).

Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi pada total 27 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki status gizi normal dengan jumlah terbanyak pada kelompok intervensi adalah 14 orang (82,4%) dan pada kelompok kontrol adalah 13 orang (76,5%).

Distribusi frekuensi berdasarkan lama menstruasi pada total 14 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki lama menstruasi 6 hari dengan jumlah terbanyak pada kelompok intervensi adalah 7 orang (41,2%) dan pada kelompok kontrol juga 7 orang (41,2%).

2. Tingkat Nyeri *Dismenore* Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi

Tabel 2. Frekuensi Berdasarkan Kategori *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Kelompok	Kategori	Frekuensi				Jumlah
		Pre Test		Post Test		
		F	%	F	%	
intervensi	Tidak nyeri	0	0.0	7	41.2	7
	Nyeri ringan	6	35.3	9	52.9	15
	Nyeri sedang	9	52.9	1	5.9	10
	Nyeri berat	2	1.18	0	0.0	2
Jumlah		17	100.0	17	100.0	34

Berdasarkan [tabel 2](#), frekuensi responden berdasarkan kategori tingkat nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan menunjukkan bahwa kategori nyeri sedang memiliki jumlah terbanyak yaitu 9 orang (52,9%). Setelah diberikan perlakuan, kategori nyeri ringan menjadi yang terbanyak dengan jumlah 9 orang (52,9%).

3. Tingkat Nyeri *Dismenore* Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Tabel 3. Frekuensi Berdasarkan Kategori *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Kelompok	Kategori	Frekuensi				Jumlah
		Pre Test		Post Test		
		F	%	F	%	
Kontrol	Tidak nyeri	0	0.0	3	17.6	3
	Nyeri ringan	9	52.9	13	76.5	22
	Nyeri sedang	7	41.2	1	5.9	8
	Nyeri berat	1	5.9	0	0.0	1
Jumlah		17	100.0	17	100.0	34

Berdasarkan [tabel 3](#), frekuensi responden berdasarkan kategori tingkat nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan menunjukkan bahwa kategori nyeri ringan memiliki jumlah terbanyak yaitu 9 orang (52,9%). Sementara itu, setelah diberikan perlakuan, kategori nyeri ringan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dengan jumlah terbanyak yaitu 13 orang (76,5%).

4. Hasil Analisis Uji Normalitas Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. Uji *Shapiro-Wilk* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di SMP N 1 Kabupaten Sorong Tahun 2024

Shapiro-Wilk			
Kelompok	Statistic	df	Sig.
Intervensi	.724	17	.001
Kontrol	.886	17	.040

Berdasarkan [tabel 4](#), hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,040. Karena nilai signifikansi pada kedua kelompok, baik intervensi maupun kontrol, masing-masing lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal.

5. Intensitas *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 5. Uji *Wilcoxon* Intensitas *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di SMP N 1 Kabupaten Sorong Tahun 2024

Kelompok intervensi	N	Mean	SD	Min	Max	P
Pre test	17	4.47	1.940	2	9	0.001
Post test	17	1.18	1.510	0	6	
Kelompok kontrol						
Pre test	17	3.59	1.543	2	7	0.003
Post test	17	2.06	1.519	0	6	

Berdasarkan [tabel 5](#), rata-rata intensitas *dismenore* pada kelompok intervensi sebelum diberikan minuman JARASELA adalah 4,47 sedangkan setelah pemberian minuman JARASELA, rata-rata intensitas *dismenore* menurun menjadi 1,18. Dengan demikian, terdapat penurunan sebesar 3,29 poin pada intensitas *dismenore*. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), yang menunjukkan bahwa penurunan intensitas *dismenore* pada kelompok intervensi yang diberikan minuman JARASELA adalah signifikan.

Pada kelompok kontrol, rata-rata intensitas *dismenore* sebelum diberikan air hangat adalah 3,59 sementara setelah pemberian air hangat, rata-rata intensitas *dismenore* turun menjadi 2,06. Hal ini menunjukkan penurunan sebesar 1,53 poin. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,003$ ($\alpha < 0,05$), yang menunjukkan bahwa penurunan intensitas *dismenore* pada kelompok kontrol yang diberikan air hangat juga signifikan.

6. Perbedaan Intensitas *Dismenore* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 6. Uji *Mann-Whitney Test* Perbedaan Intensitas *Dismenore* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di SMP N 1 Kabupaten Sorong Tahun 2024

Kelompok	N	Mean Rank	Asymp. Sig (2-tailed)
Intervensi	17	14	0.035
Kontrol	17	21	

Berdasarkan [tabel 6](#), hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan p-value sebesar 0,035 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata

penurunan intensitas dismenore pada kelompok yang diberikan minuman "JARASELA" dan kelompok yang diberikan air hangat. Mean rank pada kelompok intervensi tercatat lebih rendah (14,00) dibandingkan dengan kelompok kontrol (21,00) dengan selisih sebesar 7,00 poin. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman JARASELA lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan dengan pemberian air hangat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti umur, usia manarche, riwayat keluarga, status gizi, lama menstruasi dan jenis perlakuan dapat mempengaruhi kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Umur

Umur remaja putri yang paling sering mengalami *dismenore* adalah 15 tahun, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, yang sejalan dengan pendapat WHO (2018) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah periode terjadinya perubahan fisik, termasuk menstruasi, yang dapat memicu masalah menstruasi seperti *dismenore* (Pangestu & Fatmarizka, 2023). Berdasarkan penelitian lain, semakin bertambah usia, frekuensi dan intensitas *dismenore* cenderung menurun karena penurunan sensitivitas saraf rahim seiring bertambahnya usia (Christiana & Jayanti, 2020).

Usia manarche

Usia *manarche* juga menjadi faktor penting dalam kejadian *dismenore*. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia *manarche* >11 tahun, yang dianggap sebagai usia matang. *Manarche* dini (<11 tahun) dapat meningkatkan risiko *dismenore* karena organ reproduksi yang belum sepenuhnya berkembang (Tiara Mayang Sari, 2023). Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara usia *manarche* dan kejadian *dismenore* primer (Tulis et al., 2023; Abror, 2024).

Riwayat keluarga

Riwayat keluarga juga ditemukan berhubungan signifikan dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Anak yang memiliki ibu dengan riwayat *dismenore* berisiko lebih

tinggi mengalami kondisi yang sama, hal ini berhubungan dengan faktor genetik dan pola perilaku yang dipelajari dari ibu (Horman et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat keluarga *dismenore* memiliki peluang 18 kali lebih besar untuk mengalami *dismenore* dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga (Hamzah & Hamzah, 2021).

Status gizi

Status gizi juga berpengaruh terhadap kejadian *dismenore*. Remaja dengan status gizi normal memiliki prevalensi *dismenore* yang lebih rendah dibandingkan mereka dengan status gizi kurang atau berlebih. Gizi kurang dapat mengganggu fungsi reproduksi dan menyebabkan *dismenore*, sedangkan gizi berlebih dapat meningkatkan kadar prostaglandin, yang menyebabkan spasme miometrium dan nyeri menstruasi (Kasma & Mayangsari, 2024). Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* (Syafriani, 2021; Sari, 2021).

Lama menstruasi

Lama menstruasi juga mempengaruhi intensitas *dismenore*. Penelitian ini menemukan bahwa lama menstruasi yang lebih panjang dapat meningkatkan sekresi prostaglandin, yang memicu kontraksi rahim dan meningkatkan nyeri. Faktor ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara lama menstruasi yang tidak normal dengan *dismenore* primer (Wardani, 2021; Apriliani et al., 2024).

Intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Dalam hal perlakuan, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami penurunan signifikan dalam intensitas *dismenore* setelah perlakuan, dengan *p-value* < 0,05.

Namun, uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi minuman herbal JARASELA mengalami penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang mengonsumsi air hangat. Hal ini mengindikasikan bahwa minuman herbal

JARASELA, yang mengandung jahe merah dan serai, lebih efektif dalam meredakan *dismenore*. Jahe merah mengandung gingerol yang berfungsi memblokir prostaglandin, sedangkan serai mengandung senyawa antioksidan yang dapat meredakan nyeri haid (Sari & Listiarni, 2021; Wahyuni et al., 2024; Octaviani & Hanifa, 2024).

Meskipun air hangat juga dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi, efeknya tidak sekuat minuman herbal. Penelitian menunjukkan bahwa minuman herbal seperti JARASELA dapat menjadi alternatif yang lebih efektif dan mudah diakses untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

Simpulan

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas *dismenore* yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan, dengan $p\text{-value} = 0,001$ untuk kelompok intervensi dan $p\text{-value} = 0,003$ untuk kelompok kontrol ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$).

Hasil uji *Mann-Whitney* juga menunjukkan adanya perbedaan penurunan intensitas *dismenore* yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan $p\text{-value} = 0,035$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$). Rata-rata peringkat pada kelompok intervensi lebih rendah (14,00) dibandingkan dengan kelompok kontrol (21,00), dengan selisih 7,00 poin.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman "JARASELA" memberikan penurunan intensitas nyeri yang lebih signifikan dibandingkan pemberian air hangat.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah SMP N 1 Kabupaten Sorong dan semua pihak yang telah memberikan dukungan untuk penelitian ini.

Daftar Pustaka

Apriliani, P. E., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. 2024. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Banyuasin III. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1), 45–53.

Barreto, Z., Ernawati, E., & Prabandari, F. H. 2023. Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri: Systematic Literatur Review. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2(2), 82–92.

Christiana, I., & Jayanti, D. 2020. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90–103.

Fatima, S., Yolandia, R. A., & Darmi, S. 2023. Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe Dan Kompres Air Dingin Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4907–4912.

Hamzah, S., & Hamzah, B. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Siswi Sman 1 Lolak. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813.

Hanafiah, M., Saputra, M., & Ayuni, R. 2023. Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), 73–80.

Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore Primer* Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.

Irawati, I., Ismawati, I., Nengtyas, R. R., Sulistyorini, L., Fransisca, S. N., Nurahmawati, D., & Yanti, E. S. 2024. Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Permasalahan Menstruasi pada Remaja di SMK PGRI 3 Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 3(1), 62–67.

Kadek Sri Ariyanti, M. D. S., C. I. M. P. N. P. Y. A. 201). Terapi Non Farmakologis Berbasis Kearifan Lokal Yang Digunakan Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Tabanan Bali. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*.

Karlinda, B., & Hasanah, O. 2022. Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami *Dismenore*. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137.

- Kasma, A. S. R., & Mayangsari, R. 2024. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22–28.
- Kosvianti, E. 2023. Perbedaan Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Antara Rebusan Jahe Merah Dan Kunyit Asam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 1–6.
- Mouliza, N. 2020. Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550.
- Mutia, R., Silaen, A., Ani, L. S., Citra, W., & Putri, W. S. 2019. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. In *Medika Udayana*.
- Ni Made Widyanti. 2021. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1745–1756.
- Noviani, A. 2022. Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30.
- Octaviani, U. W., & Hanifa, F. 2024. Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Dan Minum Air Sereh Kurma Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea: Pada Remaja Di Poli Kebidanan Rsud Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 141–146.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. 2023. Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. *Prosiding University Research Colloquium*, 735–744.
- Rahmel Linda Abror, F. M. W. R. D. A. A. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7.
- Rasyid, P. S., Sujawati, S., & Biki, Y. 2021. Terapi Air Putih Untuk Dismenorea Primer. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 7(2), 98.
- Rosaliya Katili, A. A. L. K. D. 2023. Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Assalaam Manado. *Urnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 115–153.
- Salisatullutfiah, S., Priastana, I. K. A., & Dwijayanto, I. M. R. 2020. Pemanfaatan Tanaman Serai Dan Jahe Sebagai Anti Nyeri. *Indonesian Journal Of Health Research*, 3(1), 27–31.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. 2021. Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215–220.
- Sarlis, N., & Desmariyenti, D. 2024. Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 5. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3045–3050.
- Smart, J., Tinggi, K. S., Kesehatan, I., Stikes, (Karya), Semarang, H., Royhanaty, I., Mayangsari, D., Novita, M., & Karya, S. 2018. Manfaat Minuman Serai (Cymbopogo Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore.
- Syafriani. 2021. Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Tiara Mayang Sari, S. R. A. S. Y. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8.
- Torkan, B., Mousavi, M., Dehghani, S., Hajipour, L., Sadeghi, N., Ziaei Rad, M., & Montazeri, A. 2021. The Role Of Water Intake In The Severity Of Pain And Menstrual Distress Among Females Suffering From Primary Dysmenorrhea: A Semi-Experimental Study. *Bmc Women's Health*, 21(1).

- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. 2019. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219.
- Tualena, M. T. S. S. 2022. *Perbedaan Pemberian Kompres Air Hangat Dan Minum Air Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Wanita Usia Subur Di Daerah Tlogomas Gang V Kota Malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi.
- Tulis, K., Diajukan, I., Memenuhi, U., Memperoleh, P., Sarjana, G., Program, K., Kebidanan, P. S., & Profesi Bidan, P. 2023. *Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kotabaru Kabupaten Karawang Program Studi Kebidanan Program Sarjana Dan*.
- Wahyuny, R., Yuli, N., Fitria, R., & Junita, E. 2024. Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Mahasiswi D-iii Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1), 21–26.
- Wibowo, S. S. 2023. Pengaruh Status Gizi Terhadap Skor Nyeri Desminore Pada Remaja Berdasarkan Dokumen Rekam Medis. *Jurnal Endurance*, 8(3), 443–449.
- Wijayanti, W., Meilani Ikhsaputri, I., & Eka Widyastuti, D. 2023. Efektivitas Pemberian Edan Jarah (Wedang Jahe Merah) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Man 1 Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 26–33.
- Zaitun, & Salamah. 2023. Hubungan Usia Menarche dan Lama Menarche dengan Dismenorea di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie Tahun 2023. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 9, Issue 1).