

**PENGARUH KOMPRES BAWANG MERAH (*ALLIUM ASCALONICUM L.*)
TERHADAP TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI
PADA REMAJA**

Lutfi Nurjanah¹⁾, Martina Ekacahyaningtyas²⁾, Deoni Vioneery³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

lutfinrjnh277@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

mekacahyaningtyas@ukh.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja terdapat perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi dan dapat menyebabkan *dismenore*. Terapi kompres bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak bawang merah yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu pada perut bagian bawah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh Pengaruh Kompres Bawang Merah (*Allium Ascalonicum L.*) Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah remaja yang ada di Desa Cuki, Kadipaten, Andong, Boyolali, sebanyak 35 remaja. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *nonprobability sampling* dengan *total sampling*.

Hasil analisis *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada variabel Intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan Kompres bawang merah (*Allium ascalonicum l.*) terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kompres Bawang Merah (*Allium Ascalonicum L.*) Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja.

Kata Kunci : Kompres bawang merah, Remaja, *Dismenore*

Daftar Pustaka : 56 (2011-2020)

*NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021*

Lutfi Nurjanah

***THE EFFECT OF ONION COMPRESSES (ALLIUM ASCALONICUM L.) ON
THE LEVEL OF MENSTRUATING PAIN IN ADOLESCENTS***

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. During adolescence, there are hormonal, physical, psychological and social changes. One of the signs of puberty in teenage girls is the occurrence of menstruation which can cause dysmenorrhea. Onion compress therapy (Allium ascalonicum L.) on the degree of menstrual pain in teenage girls due to a warm feeling which is the effect of onion extract on the painful part, namely the lower abdomen. This study aims to analyze the effect of Onion Compress (Allium Ascalonicum L.) toward the level of pain during menstruation on adolescents.

This type of research is quantitative. The research method applies a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design without control. The population in this study are adolescents in Desa Cuki, Kadipaten, Andong, Boyolali, as many as 35 adolescents. Sampling in this study applies non-probability sampling with total sampling.

The results of the Wilcoxon test analysis indicate that there is a significant difference in the pain intensity variable before and after given onion compress (Allium ascalonicum l.) toward the level of pain during menstruation on adolescents with p value = 0.000 (p value <0.05). It can be concluded that there is an effect of onion compress (Allium Ascalonicum L.) toward the level of pain during menstruation on adolescents.

Key words : *Onion Compress, Adolescents, Dysmenorrhea*

References : *56 (2011-2020)*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Diananda, 2018). Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid atau *dismenore* (Rahayu, 2020).

Dismenore merupakan suatu keadaan nyeri yang dirasakan pada bagian bawah perut pada saat mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2018). Nyeri timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Jika nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, jika nyeri sangat hebat sampai mengganggu aktivitas atau tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk pada nyeri gangguan yang dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Rifiana dan Sugiarno, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa angka kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425

(90%) jiwa. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 21.920.556 jiwa, sedangkan yang mengalami *dismenore* di Propinsi Jawa Tengah mencapai 51,27%.

Dampak nyeri menstruasi atau *dismenore* pada remaja putri meliputi terganggunya rasa nyaman, nyeri, aktivitas sehari-hari menurun, terganggunya pola tidur, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar, menurunnya prestasi serta rasa nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan (Puspita dan Anjarwati, 2019).

Nyeri menstruasi jika tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri, maka pemberian penanganan *dismenore* penting diberikan. Banyak penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi menggunakan berupa obat-obatan (Anurogo, 2011). Penanganan *dismenore* secara nonfarmakologis dapat dilakukan kompres hangat, jahe (*Zingiber officinale*), dan serai (*Cymbopogon citratus*). Kompres biasanya dapat

mengendalikan rasa nyeri, memberikan rasa nyaman sekaligus meredakan ketegangan. Kompres memang tidak menghilangkan keseluruhan nyeri namun setidaknya memberikan rasa nyaman (Krisdiana, 2018).

Kompres hangat adalah suatu metode penggunaan suhu hangat setempat untuk menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas ke dalam tubuh (Prabowo, 2017).

Menurut Fadillah (2018), menyatakan dalam penelitiannya bahwa kompres bawang merah efektif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Aryanta (2019) yang mengatakan penggunaan bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) juga dapat digunakan untuk kompres karena terdapat kandungan minyak atsiri, vitamin A, B, C, dan senyawa bioaktif, senyawa yang mengandung selenium dan sulfur seperti *Allylcysteine sulfoxide (Alliin)* yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembekuan darah, antiinflamasi, antianalgesik (rasa hangat dari bawang merah di respon oleh ujung syaraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Selain itu, rasa hangat pada bawang merah dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan

keringat). Pemberian kompres bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak bawang merah yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu pada perut bagian bawah.

Dalam pengobatan tradisional, bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) dapat digunakan untuk mengobati gangguan penglihatan, kejang, disentri, nyeri perut, rematik, masuk angin, ambeien, asma, demam, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan jantung dan luka memar (Tran, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 8 Desember 2020 dengan tehnik wawancara terhadap 15 remaja di Dusun Cuki Rw/Rt 4/28 Kelurahan Kadipaten, Kecamatan Andong, Kabupaten Boyolali bahwa remaja di Dusun Cuki Rw/Rt 4/28 didapatkan sebanyak 12 remaja mengalami *dismenore*. Hasil wawancara kepada 12 remaja yaitu 10 remaja mengurangi nyeri *dismenore* dengan tiduran di kamar atau diolesi minyak kayu putih, dan 2 remaja tidak melakukan upaya penanganan hanya ditahan dan dibiarkan saja. Mereka mengatakan keadaan ini mengganggu aktifitas sehari-hari, kesulitan berkonsentrasi yang dapat menyebabkan

menurunnya prestasi karena merasakan dismenore.

Menurut keterangan dari para remaja, rata-rata remaja yang mengeluh sakit perut disertai pusing 12 remaja (80%), dan yang 3 remaja (20%) mengeluh lemas saja. Banyak remaja di Dusun Cuki, Kelurahan Kadipaten, Kecamatan Andong, Kabupaten Boyolali yang mengalami *dismenore* tetapi masih belum tepat dalam penanganannya.”.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian kompres bawang merah terhadap tingkat nyeri saat menstruasi atau *dismenore* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Cuki, Kadipaten, Andong Boyolali pada periode 9 April-9 Mei 2021. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design without control* (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan *total sampling* tehnik *total sampling* yaitu 35 responden. Variabel independen kelompok intervensi pada penelitian ini adalah pemberian kompres bawang merah pada remaja *dismenore*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Standart Operating Prosedur* (SOP)

kompres bawang merah dan lembar observasi menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*)

Uji normalitas yang digunakan yaitu *Shapiro Wilk* dan analisa pengaruh pemberian kompres bawang merah pada remaja *dismenore* menggunakan uji *Wilxocon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 35 responden dengan metode simulasi durasi 20 menit dalam 2 hari berturut-turut didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi (n=35)

Lama Menstruasi	F (n)	(%)
3 Hari	3	8,6
4 Hari	9	25,7
5 Hari	15	42,9
6 Hari	5	14,3
7 Hari	2	5,7
8 Hari	1	2,9
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami lama menstruasi yaitu selama 5 hari terdapat 15 remaja (42,9%). Lama menstruasi normal adalah 7 hari, menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama

mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan, semakin lama menstruasi terjadi maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan (Lubis, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emilia (2013), yang menyampaikan pada remaja putri tingkat SMP di Sulawesi Selatan yang menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami lama menstruasi selama 3-8 hari sebanyak (97,5%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Parawita (2014), menyatakan bahwa teratur atau tidaknya lama menstruasi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor aktivitas remaja yang berlebih sehingga mengakibatkan stres yang bisa menjadikan lama menstruasi tidak menentu. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2-10 hari, darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid, namun bila telah lebih dari 10 hari dapat dikategorikan sebagai gangguan (Judha, 2012).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=35)

Usia	Min	Max	Mean	SD
Tahun	12	18	14,57	1,558

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa hasil rata-rata usia 14,57 tahun, usia minimum 12 tahun dan usia maksimum 18 tahun dengan *std.deviation* 1,558. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa umumnya remaja mengalami *dismenore* diantara usia 12-18 tahun (Lubis, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2018), yang menunjukkan hasil pada usia 14 tahun berjumlah 30 responden (15,4%).

Studi epidemiologi di Mesir melaporkan faktor yang berhubungan dengan insidensi *dismenore* dan peningkatan derajat *dismenore* diantaranya usia, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, *menarche* dini, interval siklus menstruasi (Mohamed, 2012). Hasil serupa juga dilaporkan oleh penelitian yang menyampaikan pengaruh usia *menarche* dini pada *dismenore* disebabkan karena belum berkembangnya fungsi organ reproduksi secara optimal dan ketidaksiapan sistem reproduksi saat terpapar prostaglandin (Yesuf et al, 2018).

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *dismenore* adalah usia pada usia awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Lubis, 2018).

Tabel 3. Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Pemberian Kompres Bawang Merah (n=35)

Nyeri <i>Dismenore</i>	F (n)	(%)
Nyeri Sedang (4-6)	28	80
Nyeri Berat (7-9)	7	20
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa tingkat nyeri *dismenore pre test* yaitu skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 28 responden (80,0%), skala nyeri 7-10 (nyeri berat) sebanyak 7 responden (20,0%). Menstruasi terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi sehingga menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi (Pratiwi, 2011).

Hal ini menunjukkan perbedaan cara mempersepsikan sensasi nyeri pada setiap orang yaitu perbedaan faktor psikologis dan kognitif yang berinteraksi dengan faktor-faktor neurofisiologis dalam mempersepsikan nyeri dimana perempuan cenderung mengalami ansietas sehingga persepsi menyadari individu dan mengartikan nyeri secara cepat dan kemudian individu dapat bereaksi terhadap nyeri yg dirasakan (Potter & Perry, 2013).

Peneliti berasumsi bahwa faktor pemicu terjadinya peningkatan nyeri *dismenore* pada remaja adalah karena faktor stress yang diakibatkan oleh beban sekolah, keluarga maupun lingkungan dimana pada masa remaja juga sudah

mengalami perkembangan secara psikologis sehingga dapat memicu berbagai permasalahan.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa kondisi stress akan memicu produksi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH) yang kemudian akan menyebabkan gangguan perkembangan folikel. Gangguan pada folikel ini akan memicu sintesis dan pelepasan hormon progesteron yang akan mempengaruhi aktivitas prostaglandin sehingga terjadilah *dysmenorrhea*. Selain progesteron, kondisi stress juga memicu sekresi dari hormon adrenalin dan kortisol yang kemudian mempengaruhi sintesis prostaglandin pada myometrium dan mengakibatkan terjadinya *dysmenorrhea* (Silaen dkk, 2019).

Tabel 4. Tingkat Nyeri *Dismenore* Setelah Pemberian Kompres Bawang Merah (n=35)

Nyeri <i>Dismenore</i>	F (n)	(%)
Nyeri Ringan (1-3)	32	91,4
Nyeri Sedang (4-6)	3	8,6
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *dismenore post test* yaitu skala nyeri 1-3(nyeri ringan) sebanyak 32 responden (91,4%), skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 3 responden (8,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

Fadlilah (2018), yang menunjukkan hasil nyeri *dismenore* sebelum diberikan kompres bawang merah yaitu 2,20 dan sesudah diberikan kompres bawang merah yaitu 1,09 dengan penurunan sebesar 1,11.

Bawang merah merupakan salah satu komoditas sayuran unggulan yang sejak lama telah diusahakan oleh petani secara intensif yang berfungsi sebagai bumbu penyedap makanan serta bahan obat tradisional (Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, 2017). Bawang merah mengandung senyawa aktif yaitu minyak atsiri, flavonglikosida, floroglusin, peptida, dihidroaliin, saponim, sikloaliin, metialiin, kuersetin, dan kaemferol (Utami & Mardiana, 2013). Kaemferol merupakan senyawa aktif yang memiliki efek sebagai analgesik (Kuswardhani, 2016).

Penelitian yang dilakukan Fadlilah & Ririn (2018), tentang efektivitas kompres bawang merah terhadap nyeri sendi pada lansia di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta menyebutkan bahwa senyawa aktif lain yang ada pada bawang merah yaitu flavonoid yang bersifat anti inflamasi atau anti radang. Bawang merah juga mengandung *allylcysteine sulfoxie* yaitu senyawa yang dapat menghasilkan panas, sensasi panas yang keluar dari bawang merah akan membuat responden merasa lebih nyaman sehingga nyeri yang

dirasakan dapat berkurang (Kuswardhani, 2016).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisa Pengaruh pemberian kompres bawang merah terhadap tingkat nyeri saat menstruasi atau *dismenore* pada remaja (n=35)

Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	0,000
<i>Post test</i>	

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 sehingga (*p value* < 0,05) sehingga didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah. Penggunaan bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) juga dapat digunakan untuk kompres karena terdapat kandungan minyak atsiri, vitamin A, B, C, dan senyawa bioaktif, senyawa yang mengandung selenium dan sulfur seperti *Allylcysteine sulfoxide (Alliin)* yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembekuan darah, antiinflamasi, antianalgesik (rasa hangat dari bawang merah di respon oleh ujung syaraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Selain itu, rasa hangat pada bawang merah dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat) (Aryanta, 2019).

Menurut Suherry, Yusuf & Indrawati (2016), berpendapat bahwa dengan pemberian kompres bawang merah dapat menurunkan nyeri yang mempunyai senyawa aktif seperti kaemferol sebagai antiinflamasi dan analgesik. Cara kerja dari kandungan kaemferol tersebut dengan menghambat enzim siklooksigenase yang dapat menurunkan sintesis prostaglandin sehingga mengurangi terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan migrasi sel radang pada area radang akan menurun karena kandungan kaemferol pada bawang merah. Kompres bawang merah mengandung senyawa aktif sebagai inflamasi juga dapat mengurangi nyeri haid dengan menurunkan tekanan intra uterin dan menurunkan level prostaglandin F2 alpha pada cairan menstruasi (Risnomarta, 2015).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi adanya pengaruh pemberian kompres bawang menunjukkan bahwa kandungan yang terdapat dalam bawang merah dapat memberikan stimulus yang bisa menurunkan nyeri *dismenore*. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa kandungan bawang merah terdapat senyawa-senyawa turunan seperti senyawa alin yang berubah menjadi allisin, asam piruvat, dan ammonia karena adanya enzim allinase selain itu juga pada bawang

merah terdapat kandungan flavonoid dan senyawa aktif berupa kaemferol yang mempunyai efek farmakologi sebagai antiinflamasi dan analgesik (Kuswardhani, 2016).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden menurut usia terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja menunjukkan bahwa usia minimum 12 tahun dan usia maksimum 18 tahun.
2. Karakteristik responden menurut lama menstruasi terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami lama menstruasi yaitu selama 5 hari terdapat 15 remaja (42,9%).
3. Hasil penelitian tingkat nyeri *dismenore* sebelum pemberian kompres bawang merah pada remaja di Desa Cuki, Kadipaten, Andong, Boyolali menunjukkan hasil skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) terdapat 28 remaja (80,0%).
4. Hasil penelitian tingkat nyeri *dismenore* setelah pemberian kompres bawang merah pada remaja di Desa Cuki, Kadipaten, Andong, Boyolali menunjukkan hasil skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) terdapat 32 remaja (91,4%).
5. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian kompres bawang

merah terhadap tingkat nyeri saat menstruasi atau *dismenore* pada remaja di Desa Cuki, Kadipaten, Andong, Boyolali. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P value* 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman berharga bagi peneliti dan dapat menjadi informasi dan pedoman bagi masyarakat untuk mengaplikasikan dalam mengatasi nyeri *dismenore* khususnya pada remaja, dikarenakan bawang merah sangat mudah dilingkungan rumah sehingga dapat memanfaatkannya. Penelitian ini dapat menjadi acuan perawat untuk memberikan intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja dengan kombinasi intervensi lain. Serta untuk peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi rekan peneliti lain dalam mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti dapat di kombinasikan dengan dzikir, relaksasi nafas dalam, aromaterapi atau penanganan nyeri lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. *Jurnal*

Pendidikan dan Pemikiran Islam, Vol 1(1) : 116-133. Diakses Pada 20 Desember 2020

<http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20/2>

- Emilia, (2013). Perbandingan Usia Menars dan Pola Siklus Menstruasi antara Remaja Putri di Kota dan Desa (SMP Negeri 6 Makasar dan SMP Negeri 11 Bulukumba). Di Sulawesi selatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS, Makasar.
- Fadlilah, (2018). Efektivitas Kompres Bawang Merah terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018 ISSN 2086-7751.
- Krisdiana. (2018). *Pemberian Kompres Hangat Dan Massage Effleurage Terhadap penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Jurnal STIKES 'Aisyiyah Surakart*. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020. <http://eprints.aiska-university.ac.id/271/>
- Lubis, (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-IV Kebidanan.

- Parawita, (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Jember.
- Pratiwi, N. (2011). *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Imperium: Yogyakarta.
- Potter, P.A. & Perry A.G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, Dan Praktek*. Jakarta : EGC
- Puspita, L., Anjarwati, T. (2019). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran*. *Wellness And Healthy Magazine*. 1(2) : 215-222. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i227wh>
- Rahayu, S. (2020). *Analisis Kejadian Disminore Pada Siswi Wanita Di Sman 1 Kelekar Tahun 2018*. *Jurnal Maker Medika*. 82-92. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020.
<https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/makermedika/article/view/382/322>
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Kperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tran, G. *et al.* (2020). *Chemical Composition And Antioxidant, Antiinflammatory, And Anticancer Effects Of Ethanol Extract Of Black Shallot (Allium Ascalonicum)*. *Jurnal Pharmacophore*, 11(3) : 30-37. Diakses pada 4 November 2020.
<https://pharmacophorejournal.com/en>
- World Healt Organization (WHO). (2017). *Health Adolescent Reproduction*. Di unduh tanggal 21 November 2020
- Yesuf TA, Eshete NA dan Sisay EA, (2018). Dysmenorrhea among University Health Science Students, Northern Ethiopia: Impact and Associated Factors. *International Journal of Reproductive Medicine*: 1-5.