

# **PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KOMBINASI KUNYIT ASAM DAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA BENDAN**

Fitri Widiastuti Utami<sup>1</sup>, Galih priambodo<sup>2</sup>, Atiek Murhayati<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Universitas Kusuma Husada Surakarta*  
*fitriwidiastuti930@gmail.com*

## **ABSTRAK**

Masa remaja dikenal pula dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, yang ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama). Hal yang dirasakan remaja putri saat mengalami *menarche* yaitu gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang disebut dismenore. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental designs* menggunakan *one group pretest-posttest*. Teknik sampling *Non Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* sejumlah 67 responden. Instrumen penelitian menggunakan NRS dan SOP. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Rata-rata sebelum dan sesudah mengalami penurunan, yaitu 6,19 menjadi 3,00. Pada uji wilcoxon diperoleh nilai sig 0,000. Dapat disimpulkan bahwa 0,000 < 0,005 artinya ada perbedaan antara nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Maka “Ha diterima” artinya ada pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis.

Kata kunci : *Minuman Kunyit Asam, Kayu Manis, Nyeri Haid*

## **ABSTRACT**

*Adolescence, known as puberty, is characterized by changes in physical and physiological functions, including the onset of menarche (first menstruation). During this period, adolescent girls often experience cramping, pain, and discomfort, understood as dysmenorrhoea. This research employed a quantitative study with an experimental design, using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method. The sampling technique utilized Non-Probability Sampling with a Purposeful Sampling approach involving 67 respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon Test. Before administering the intervention, which consisted of combined turmeric, tamarind and cinnamon, the mean intensity of menstrual pain was documented at 6.19. Following the intervention, the mean pain intensity was reduced to 3.00. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 < 0.05. This result signifies a statistically significant difference in pain intensity in pre- and post-intervention, thereby leading to the acceptance of the alternative hypothesis (Ha). Therefore, a combination of turmeric tamarind and cinnamon beverages significantly reduces the menstrual pain scale.*

**Keywords:** *Cinnamon, Menstrual Pain, Turmeric Tamarind*

## PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal pula dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, yang ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama). Hal yang dirasakan remaja putri saat mengalami *menarche* yaitu gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang disebut dismenore. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, *dismenore* (nyeri haid) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri (Anisyah, 2021). Nyeri haid merupakan keluhan ginekologis yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri saat haid ini menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. (Eka, 2022). Selain itu, rasa nyeri ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari seperti proses belajar remaja saat di sekolah. Temuan terkini dari penelitian menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang mengalami nyeri haid tidak mampu menghadiri sekolah dan produktivitas kerja mereka terganggu selama 1-3 hari setiap bulan, karena intensitas nyeri yang signifikan (Rifiana, 2021). Kunyit asam merupakan salah satu ramuan atau obat tradisional yang dapat mengatasi rasa nyeri pada remaja putri saat haid. Dalam lingkungan masyarakat, khususnya pada remaja putri mengatakan bahwa kunyit asam jika diminum rasanya sedikit pahit. Hal ini menyebabkan stigma di kalangan remaja putri bahwa rasa dari minuman kunyit asam tersebut tidak enak dan pahit. Pada penelitian ini, minuman kunyit asam dikombinasi dengan kayu manis untuk mengurangi rasa pahit dari kunyit tersebut.

Ketidakseimbangan hormon seperti prostaglandin menjadi penyebab sehingga meningkatkan kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea.

Prostaglandin (PG) adalah autacoids lipid yang berasal dari asam arakidonat yang menopang fungsi homeostatik dan memediasi mekanisme patogen termasuk respon inflamasi. PG membantu rahim berkontraksi dan berelaksasi sehingga terbentuk lapisan tebal pada fase luteal dilepaskan dari rahim. Nyeri timbul dari myometrium yang disebabkan PG (terutama PGF<sub>2a</sub>) yang berasal dari endometrium sekretori. Tingginya PG dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga timbul nyeri (Rahman, 2020). Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel (Almada, 2010) dalam (Pangestu, 2020).

Kunyit memiliki kandungan curcumine yang akan menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2), sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan mampu menghambat kontraksi uterus. Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang dapat mengatasi, dan meredakan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Rezkiyanti & Rusli, 2022). *Cinnamaldehyde* pada kayu manis memiliki sifat antispasmodik untuk meredakan kram perut, sedangkan eugenol dapat mencegah sintesis prostaglandin serta mengurangi peradangan (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Berdasarkan penelitian Selvy Afrioza (2022) dengan judul Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari, Hasil Penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri haid setelah dilakukan intervensi minuman kunyit asam mengalami penurunan sebanyak 1,55 yaitu dari 3,41 menjadi 1,86. Sehingga disimpulkan adanya pengaruh signifikan antara skala

nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian minuman kunyit asam pada usia remaja di Desa Sukasari Tahun 2021. Sedangkan penelitian dari Teguh Asroyo (2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri adalah hasil pembahasan yang diuraikan disimpulkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri sebelum (pre) diterapi yaitu rata-rata 6,27 dan sesudah (post) diberikan minuman kunyit asam dengan rata-rata nyeri 2,85. Kekurangan pada penelitian kedua adalah sebagian responden pada penelitian tersebut menyebutkan mengonsumsi kunyit asam tidak enak, dikarenakan rasanya yang pahit. Oleh karena itu dalam penelitian ini menggunakan kayu manis untuk menghasilkan rasa manis dan mengurangi rasa pahit yang ada pada kunyit asam. Rasa pahit ini disebabkan oleh kandungan yang ada pada kunyit.

Dari hasil studi yang dilakukan peneliti di Desa Bendan, khususnya di Dukuh Gabahan terdapat 10 remaja putri yang mengalami nyeri saat haid. Hasil wawancara yang peneliti lakukan, didapatkan 6 remaja putri mengalami nyeri haid dengan respon yang bervariasi. 3 remaja putri mengalami nyeri haid seperti di tusuk-tusuk dibagian perut. 3 remaja putri lainnya mengalami nyeri haid seperti ditekan. 4 remaja putri yang lain mengalami nyeri haid yang hilang timbul. Dari 10 remaja putri tersebut 4 remaja putri mengurangi nyeri haid hanya dengan istirahat cukup dan membiarkan rasa nyeri hilang dengan sendirinya, 3 remaja putri dengan mengoleskan minyak kayu putih, 3 remaja yang lain dengan minum air hangat. Saat wawancara, Sebagian remaja putri mengatakan bahwa saat nyeri haid timbul, aktivitas mereka terganggu terutama saat proses belajar.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Kunyit Asam Dan Kayu Manis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Di Desa Bendan”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen dengan bentuk pre-experimental designs menggunakan one group pretest-posttest yaitu dengan mengkaji apakah ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 10 – 19 tahun yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 206 wanita dengan sampel berjumlah 67 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah menstruasi, berusia 12 – 19 tahun dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah wanita yang tidak bersedia menjadi responden, belum menstruasi dan yang tinggal di luar kota. Tempat penelitian ini dilakukan di desa Bendan pada tanggal 22 Juli 2024 – 12 Agustus 2024. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan SOP Pembuatan Kunyit Asam. Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariat sebelum dan sesudah perlakuan. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa sejumlah 67 responden wanita yang berusia 12 – 19 tahun tentang penurunan intensitas nyeri skala haid mengalami penurunan dengan rata-rata sebelum perlakuan yaitu 6,19 menjadi 3,00.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

		UMUR			
		f	%	Valid %	Cumulative %
V	12- 13	8	11.9	11.9	11.9
	14-16	25	37.3	37.3	49.3
	17-18	34	50.7	50.7	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Pada tabel 1 didapatkan data pada wanita usia 12-13 tahun dengan jumlah 8 orang (11,9%). Usia 14-16 tahun berjumlah 25 orang (37,3%). Sedangkan, untuk usia 17-18 Tahun berjumlah 34 orang (50,7%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan

		PENDIDIKAN			
		f	%	V%	c%
V	Sd	2	3.0	3.0	3.0
	Smp	10	14.9	14.9	17.9
	Sma	51	76.1	76.1	94.0
	S1	4	6.0	6.0	100.0
	Total	67	100.0	100.0	0

Pada tabel 2 didapatkan dengan jumlah responden SD berjumlah 2 orang (3,0%), SMP 10 orang(14,9%), SMA 51 orang (76,1%), dan S1 sebanyak 4 orang (6,0%). Mereka sudah mengalami menstruasi, hal ini dikarenakan usia yang sudah mencapai umur 12 tahun. Usia menarche pada remaja putri di negara berkembang terjadi antara usia 12-13 tahun (Lante, 2019).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

	f	%	%	%
Teratur	67	100.0	100.0	100.0

Sebanyak 67 responden mengalami siklus menstruasi yang teratur. Siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 17 – 18 tahun, namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia menarche.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi

	F	%	%	%
<28 hari	7	10.4	10.4	10.4
28 hari	43	64.2	64.2	74.6
>28 hari	17	25.4	25.4	100.0
Total	67	100.0	100.0	0

Pada Tabel 4, didapatkan bahwa lama siklus menstruasi remaja putri di Desa Bendan 7 orang (10,4%) yaitu <28 hari. 43 orang dengan persentase 64,2% dengan lama siklus menstruasi 28 hari. 17 orang dengan persentase 25,4% dengan lama siklus menstruasi yaitu >28 hari.

Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan. Selain itu, panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi (Adianti dkk, 2019).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

	f	%	V%	C%
5-7	67	100.0	100.0	100.0

Sejumlah 67 responden mengalami lama menstruasi 5 – 7 hari. Tiap individu dapat berbeda pada kategori lama menstruasi.

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid

	f	%	%	%
Valid Hari ke-1	43	64.2	64.2	64.2
Hari ke-2	24	35.8	35.8	100.0
Total	67	100.0	100.0	

Pada Tabel 6, didapatkan bahwa sebanyak 43 responden dengan presentase 64,2% mengalami nyeri haid pada hari pertama. Sedangkan 24 responden dengan presentase 35,8% mengalami nyeri haid pada hari kedua. Responden memiliki intensitas nyeri setiap individu yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri.

Tabel 7. Nilai Rata-rata Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi

	N	Mean	Std. Deviatio n	Min	Max
Sebelum Intervensi	67	6.19	.857	4	8
Sesudah Intervensi	67	3.00	.696	2	5

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa 67 responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis. Hasil diatas diperoleh dari skala

pengukuran nyeri haid sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Hasil data diatas didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis adalah 6,19. Setelah diberikan minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis terjadi penurunan intensitas nyeri haid dengan rata-rata 3,00. Perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah adalah 3,19. Hal ini dikarenakan kunyit mengandung bahan *curcumine* yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Tabel 8. Skala Nyeri Haid Sebelum Intervensi

	Sebelum Intervensi			
	f	%	%	%
4	2	3.0	3.0	3.0
5	10	14.9	14.9	17.9
6	31	46.3	46.3	64.2
7	21	31.3	31.3	95.5
8	3	4.5	4.5	100.0
Total	67	100.0	100.0	

Pada Tabel diatas menunjukkan bahwa sejumlah 43 responden berada pada kategori nyeri sedang (4-6) dengan nilai skala nyeri 4 berjumlah 2 responden dengan presentase 3,0% dan responden dengan skala nyeri 5 berjumlah 10 responden dengan presentase 14,9%, 31 responden menilai dengan skala nyeri 6 dengan presentase 46,3%. Sedangkan, pada kategori nyeri berat (7-9) didapatkan 24 responden dengan skala nyeri 7 berjumlah 21 responden dengan presentase 31,3% dan skala nyeri 8 berjumlah 3 responden dengan presentase 4,5%.

Peningkatan produksi prostaglandin (PG) F2-alfa yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Semakin tinggi produksi prostaglandin semakin kuat kontraksi yang terjadi pada uterus. Karena adanya

kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah dismenore (Karlinda, 2022).

Tabel 9. Skala Nyeri Haid Sesudah Intervensi

Sesudah Intervensi				
	f	%	%	%
2	15	22.4	22.4	22.4
3	38	56.7	56.7	79.1
4	13	19.4	19.4	98.5
5	1	1.5	1.5	100.0
Total	67	100.0	100.0	

Pada tabel 9, didapatkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri ringan (1-3) berjumlah 53 responden yaitu skala nyeri 2 berjumlah 15 responden dengan presentase 22,4%, skala nyeri 3 berjumlah 38 responden dengan presentase 56,7%. Lalu, responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri sedang (4-6) berjumlah 14 orang. Skala nyeri 4 berjumlah 13 orang dengan presentase 19,4%, skala nyeri 5 berjumlah 1 orang dengan presentase 1,5%.

Tabel 10. Uji Wilcoxon

	Sesudah Intervensi - Sebelum Intervensi
Z	-7.214 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai Sig (2-tailed) pada tabel diatas adalah 0,000. Nilai signifikasi untuk uji wilcoxon adalah  $P = < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian

ini nilai Sig (2-tailed)  $< p=0,05$  yang artinya ada perbedaan diantara kedua sampel maka “Ha diterima” artinya ada pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis.

Ekstrak kunyit asam merupakan jamu herbal yang mengandung senyawa aktif curcumine dan anthocyanin yang berfungsi sebagai analgesik dan anti inflamasi sehingga dapat mengurangi atau mengatasi nyeri haid. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sina (2012) yang menyatakan secara alamiah kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Selain itu asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan antiinflamasi. Sedangkan kayu manis mengandung senyawa cinnamaldehyde yang berkhasiat menekan rasa nyeri pada saat haid. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa formulasi kayu manis dapat berfungsi sebagai minuman herbal untuk mengurangi nyeri haid (Handayani, 2024).

Hal ini sesuai dengan penelitian Novarina & Kasim (2018) di SMA Negeri Gorontalo Utara, dengan sampel sebanyak 92 responden dengan hasil uji Wilcoxon didapatkan p-value sebesar 0.000 ( $p=0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid dimana rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam sebesar 4,57 dan setelah diberikan minuman kunyit asam menjadi sebesar 1,9 sehingga adanya penurunan skala nyeri haid sebesar 2,67.

Penelitian Bunga Tiara Carolin (2023) didapatkan penilaian pretest sebelum

diberikan minuman kayu manis dengan nilai rata-rata 4,82 sedangkan sesudah diberikan mengalami penurunan yaitu dengan nilai rata-rata 0,27.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh pemberian minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di desa bendan dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Pada penelitian ini didapatkan hasil pada karakteristik responden, berjumlah 67 responden dengan beberapa kriteria responden diantaranya umur, pendidikan, lama siklus menstruasi, siklus menstruasi, hari datang nyeri haid yang masing-masing individu mengalami perbedaan skala intensitas nyeri haid.
- 2) Sebelum diberikan intervensi, sejumlah 43 responden berada pada kategori nyeri sedang (4-6). Sedangkan, pada kategori nyeri berat (7-9) didapatkan 24 responden.
- 3) Sesudah diberikan intervensi, didapatkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri ringan (1-3) berjumlah 53 responden. Lalu, responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri sedang (4-6) berjumlah 14 orang.
- 4) Hasil data diatas didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah adalah 6,19 dan 3,00.

### SARAN

- 1) Bagi Responden  
Dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi responden khususnya di Desa bendan dalam mengatasi keluhan nyeri haid
- 2) Bagi Keperawatan  
Dapat digunakan sebagai referensi dalam mengembangkan dan

meningkatkan pelayanan keperawatan.

- 3) Bagi Institusi Pendidikan  
Dapat memberikan referensi bagi tenaga pengajar dalam menyampaikan materi pembelajaran dan bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi atau karya ilmiah lain
- 4) Bagi Peneliti Lain  
Dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pemberian minuman kombinasi kunyit asam dan kayu manis atau variabel yang berhubungan dengan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99-108.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri. *IJF (Indonesia Jurnal Farmasi)*, 4(1), 24-28.
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., Lutfiatun, L., & Novelia, S. (2023). Pengaruh ekstrak kayu manis (cinnammomum lauraceae) terhadap dismenore pada siswi kelas ix. *Menara Medika*, 6(1), 70-76.
- Handayani, E. Y., Wulandari, S., Lestari, M., & Juita, I. (2022, September). Metode Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai. In *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4, No. 1, pp.

- 113-118).
- Handayani, I. A., Syahputra, G., Komalasari, M., Fadli, T., & Rohman, D. S. (2024). DEMONSTRASI PEMBUATAN REBUSAN JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) DAN KAYUMANIS (CINNAMON BURMANII) UNTUK MENGURANGI NYERI HAID. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 4(01).
- 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.
- Lante, N. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah I Kota Ternate Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 115-121.
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Imiah Medicamento, (L)*, 5S-61.
- Novarina, V. A., & Kasim. (2018). Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara. Program Studi Ilmu Keperawatan FOK UNG. 1-15.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Akbarini, O. F. (2020). Efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48-55.
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica (L.)*). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86-91.
- Rahman, S. F., Wisnu Hardi, G., Artha Jabatsudewa Maras, M. & Rachmia Riva, Y. *Influence of Curcumin and Ginger in Primary Dysmenorrhea: A Review*. *Int. J. Appl. Eng. Res.* 15, 634-638 (2020).
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v3i2.15500>.
- Rifiana, A. J., Chirunnisa, R., & Handayani, N. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI DI SMAN 11 SEPATAN TANGERANG BANTEN. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 3(2).
- Selvia, A., & Amru, D. E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresur. *Jurnal EDUNursing*, 5(2), 128-133.