

PENGELOLAHAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI OBAT PEREDA NYERI HAID

Maziyatul Khoiroh¹, Akyunul Jannah²

^{1,2}Magister Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: maziyatul02@gmail.com¹, akyun@kim.uin-malang.ac.id²

ABSTRAK

Masa remaja putri ditandai dengan proses menstruasi yang dapat disertai dengan nyeri haid. Dismenore merupakan kondisi medis yang sering dialami oleh wanita dan disebabkan oleh kontraksi kuat otot rahim saat menstruasi. Beberapa tanaman seperti kunyit asam, rosella, dan jahe memiliki potensi sebagai obat pereda nyeri haid karena kandungan senyawa aktifnya. Penggunaan tanaman herbal sebagai pengobatan nonfarmakologi dapat meredakan nyeri haid tanpa efek samping. Studi sebelumnya menunjukkan efektivitas rebusan kunyit asam dan olahan tanaman herbal rosella dalam mengurangi intensitas dismenore pada remaja putri. Dengan pengelolaan yang tepat, tanaman herbal dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam mengatasi nyeri haid pada wanita.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Pengobatan Nonfarmakologi, Remaja Putri, Tanaman Herbal.

ABSTRACT

Adolescent girls are characterized by menstruation, which can be accompanied by menstrual pain. Dysmenorrhea is a medical condition often experienced by women and is caused by strong contractions of the uterine muscles during menstruation. Some plants such as turmeric, rosella, and ginger have potential as menstrual pain relievers due to their active compounds. The use of herbal plants as a non-pharmacological treatment can relieve menstrual pain without side effects. Previous studies have shown the effectiveness of tamarind turmeric decoction and rosella herbal preparations in reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. With proper management, herbal plants can be a safe and effective alternative in overcoming menstrual pain in women.

Keywords: Menstrual Pain, Non-Pharmacological Treatment, Adolescent Girls, Herbal Plants.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan munculnya perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Riswan, 2022; Mustika & Uswatun, 2023; Hamidah & Saiful, 2022). Pada proses peralihan remaja putri ditandai dengan terjadinya proses menstruasi (Ain dkk, 2023; Jerimia, 2020). Menstruasi/haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari rahim seorang wanita yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara

berkala akibat terlepasnya (deskuamasi) lapisan endometrium uterus (Felicia dkk, 2015; Arifin dkk, 2023). Menstruasi merupakan pengurangan mendadak hormon estrogen dan progesterone pada ovarium, yang berhubungan dengan siklus endometrium uterus (Kusmiyati, 2011).

Siklus haid pada wanita merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala dan melibatkan interaksi kompleks antara hormon-hormon seperti estrogen, progesteron, FSH, dan LH (Ika dkk, 2024). Siklus haid terdiri dari dua komponen utama, yaitu siklus ovarium dan siklus endometrium (Arifin dkk, 2023). Pada siklus ovarium, terdapat fase folikuler di mana folikel berkembang dan ovum matang, diikuti oleh fase ovulasi di mana ovum dilepaskan dari ovarium, dan fase luteal di mana korpus luteum menghasilkan hormon-hormon penting seperti estrogen dan progesterone (Novianti, 2020). Sementara itu, siklus endometrium melibatkan fase proliferasi di mana endometrium tumbuh dan menebal, fase sekresi di mana endometrium mempersiapkan diri untuk menerima ovum yang telah dibuahi, dan fase menstruasi di mana endometrium luruh jika ovum tidak dibuahi. Siklus haid rata-rata berlangsung selama 28 hari, dengan variasi durasi haid antara 2-8 hari. Perubahan hormon selama siklus haid memengaruhi kondisi fisik dan emosional wanita serta mempersiapkan tubuh untuk kemungkinan kehamilan (Kusmiyati, 2011; Alshofa dkk, 2020).

Selama masa menstruasi, wanita akan mengalami rasa nyeri dengan tingkat dan masa nyeri yang berbeda-beda (Gusti & Emy, 2020; Desmawati, 2021; Riona dkk, 2021). Ada yang nyeri ringan hingga nyeri berat (Arini dkk, 2020). Keadaan tersebut dalam kondisi medis dinamakan dengan *dismenore* (Ramli & Santy, 2017). *Dismenore* adalah rasa nyeri ketika menstruasi yang dikategorikan sebagai nyeri singkat sebelum di mulai atau selama menstruasi dan termasuk permasalahan ginekologikal utama (sering dikeluhkan oleh wanita) (Rejeki dkk, 2019; Hayati dkk, 2020; Marlia, 2019). Rasa nyeri dismenore terjadi pada daerah perut bagian bawah, pinggang, dan punggung. Dismenore mengikuti gerak rahim dan dapat menjalar ke arah pinggang bagian belakang (Nani dkk, 2010; Hidayati & Dwiyani, 2022; Julyanti dkk, 2024).

Nyeri yang terjadi selama menstruasi, yang dikenal sebagai dismenore, disebabkan oleh kontraksi kuat dari otot rahim (miometrium) saat dinding rahim (endometrium) terlepas dan dikeluarkan dari tubuh sebagai haid. Proses ini dipicu oleh pelepasan senyawa kimia yang disebut prostaglandin dari jaringan endometrium yang terlepas. Prostaglandin adalah senyawa yang berperan dalam merangsang kontraksi otot Rahim (Rismaya dkk, 2020). Ketika kadar prostaglandin meningkat, otot rahim akan berkontraksi lebih kuat dan menyebabkan rasa nyeri

yang dirasakan oleh wanita selama menstruasi. Selain itu, prostaglandin juga dapat menyebabkan peradangan dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit (Sari, 2020; Pujiati, 2024). Selain faktor prostaglandin, nyeri haid juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti ketidakseimbangan hormon, gangguan pada sistem saraf, dan faktor psikologis. Kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau fibroid rahim juga dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih intens (Maya dk, 2021; Kusmiyati, 2011; Nani dkk, 2010)

Mengurangi atau menghilangkan rasa tidak nyaman saat haid bisa dilakukan dengan metode farmakologis dan non-farmakologis (Sri dkk, 2022; Noviani, 2022). Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat analgesik, sementara metode non-farmakologis mencakup proses fisiologis yang lebih aman, seperti aplikasi kompres hangat atau dingin, mendengarkan musik, obat tradisional, dan lainnya. Kedua pendekatan bertujuan untuk merilekskan otot dan mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan rasa tidak nyaman (Kusmiyati, 2011). Sebagian besar obat analgesic yang banyak dikonsumsi wanita di Indonesia sebagai solusi pereda nyeri haid yaitu asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Rustam, 2014; Anggriani dkk, 2021). Perlu adanya peralihan dari obat analgesic ke obat-obat tradisional yang berpotensi dapat meredakan rasa nyeri akibat nyeri haid salah satunya menggunakan senyawa tanaman. Beberapa tanaman yang berpotensi dijadikan sebagai obat pereda nyeri haid yaitu bunga rosella, rimpang kunyit, dan jahe. Penggunaan pengobatan nonfarmakologi dari senyawa tanaman tidak memiliki efek samping sehingga aman bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka panjang (Riristio dkk, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Systematic Literature Review sendiri merupakan metode sistematis untuk mengidentifikasi, mengkaji serta merangkum temuan dari penelitian yang serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jahe (*Zingibers officinale*)

Jahe merupakan tanaman yang dapat tumbuh dengan baik di daerah tropis. Jahe diduga berasal dari Asia Selatan dan tersebar luas ke seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia. Rimpang jahe mengandung berbagai jenis zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh, diantaranya energi, karbohidrat, serat, protein, sodium, zat besi, potasium, dan vitamin C. Selain itu, rimpang jahe juga mengandung magnesium, fosfor, seng, folat, vitamin B6, vitamin A, riboflavin, dan niasin (Sari & Nasuha, 2021; Supriani dkk, 2023). Jahe bagian rimpang memiliki manfaat sebagai analgesic, antipiretik, dan antiinflamasi (Awalia, 2023; Nurhazizah dkk, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam menghilangkan rasa nyeri saat haid (Ozgolo dkk, 2009). Jahe segar telah menghilangkan nyeri dan sebagai anti-efek peradangan, serta dapat digunakan untuk mengobati gangguan otot halus (Ramli & Santy, 2017).

Jahe merah (*Zingiber officinale*) dipercaya dapat rasa mengatasi nyeri saat menstruasi. Minuman jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, antiinflamasi dan analgesik. Senyawa shogaol dan gingerol efektif dapat mengurangi rasa sakit (Novia dkk, 2023). Jahe merah sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi (Hasanah dkk, 2023). Selain itu, jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Mutiarra & Ayu, 2017). Cara pembuatan ramuan jahe adalah sebagai berikut 15 gram jahe merah direbus dengan 2 gelas air (400 ml) ditambahkan 2 sendok makan gula merah. Air rebusan akhir sebanyak 200 ml diberikan pada responden kelompok perlakuan ramuan jahe (Ramli & Santy, 2017).

Penelitian pernah dilakukan oleh Charla (2021) terkait eksplorasi mengeksplorasi efektivitas air rebusan jahe merah dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Analisis statistik khususnya uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -7,047 yang menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah dikaitkan dengan penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan. Nilai p yang diperoleh adalah 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya pengaruh nyata air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa air rebusan jahe merah efektif membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada siswi.

Kunyit (*Curcuma longa*)

Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Leli dkk, 2011). Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah (Rahma dkk, 2014; Hidayah, 2022; Halimu, 2021).

Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit saat haid (nyeri haid). Kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi (Suprihatin dkk, 2020; Novi, 2022). Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadarnya antioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Mengkonsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin (Rahma dkk, 2014).

Penelitian pernah dilakukan oleh Mulia & Mareta (2019) bahwa pemberian jamu kunyit asam efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri haid adalah 6,40 dengan standar deviasi 0,828. Setelah diberikan jamu kunyit asam, rata-rata skala nyeri haid menurun menjadi 1,73 dengan standar deviasi 1,223. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman kunyit asam efektif mengurangi nyeri haid dengan nilai $P = 0,000$. Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa minuman kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan dengan rempah jahe

asam. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea

Rosella (*Hibiscus sabdariffa*)

Tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa*) adalah tumbuhan yang memiliki banyak manfaat untuk pencegahan penyakit. Bunga dan biji rosella dapat dimanfaatkan sebagai tanaman herbal dan bahan baku minuman kesehatan. Rosella mengandung senyawa kimia diantaranya senyawa gossypetin, antosianin, dan glukosida hibiscin. Senyawa tersebut merupakan zat aktif yang paling berperan dalam bunga rosella (Muflih & Erwanto, 2018). Salah satu pemanfaatan bunga rosella dalam dunia medis yang bisa dijadikan sebagai obat herbal pereda nyeri haid pada wanita.

Rosella memiliki senyawa yang bersifat antiinflamasi dapat mengurangi peradangan selama menstruasi, kandungannya yaitu anthocyanin yang merupakan pigmen alami warna merah pada rosella, vitamin C yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, ada juga flavonoid yang mampu membantu mengurangi peradangan dan nyeri. Selain itu flavonoid pada rosella juga memberikan efek analgesik yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan selama haid. Rosella dapat membantu dalam menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh, terutama hormon yang terkait dengan siklus menstruasi. Dengan demikian, rosella dapat membantu mengurangi ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan nyeri haid. Kandungan asam amino berupa arginine dan lignin dalam bunga rosella memberikan efek relaksasi, peremajaan sel tubuh, dan membantu dalam mengurangi ketegangan otot dan meredakan nyeri (Muflih & Erwanto, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini dkk (2023) Menunjukkan bahwa pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Deli Tua tahun 2023, dibuktikan dengan hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,05$. Selain itu, rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan adalah 5,53. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi Teh Rosella dan Ramuan Jahe memiliki kontribusi yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada siswi remaja. Teh Rosella memiliki kandungan yang dipercaya dapat membantu menurunkan nyeri haid. Beberapa kandungan yang terdapat dalam Rosella yang diyakini memiliki efek tersebut antara lain. Pertama, Sadiativ (penenang) yang dapat memberikan efek menenangkan pada tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan

nyeri yang terkait dengan menstruasi. Kedua, kandungan Antosianin, pigmen alami yang memberikan warna merah pada Rosella, memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri. Selain itu, kandungan Betakaroten dalam Rosella juga berperan sebagai senyawa antioksidan yang membantu mengurangi nyeri dan peradangan. Rosella juga mengandung Vitamin C, A, D, B1, B12 yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk mengurangi gejala nyeri haid. Terakhir, kandungan antioksidan dalam Teh Rosella membantu melawan radikal bebas dan mengurangi peradangan yang dapat menyebabkan nyeri. Kombinasi kandungan-kandungan tersebut dalam Teh Rosella diyakini dapat memberikan efek positif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada wanita. Namun, efek dapat bervariasi pada setiap individu, sehingga konsultasi dengan ahli kesehatan sebelum mengonsumsi Teh Rosella secara teratur tetap dianjurkan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diambil yaitu pengelolaan tanaman herbal sebagai obat pereda nyeri haid merupakan pendekatan yang efektif dan dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi. Tanaman herbal seperti jahe dan kunyit asam mengandung senyawa-senyawa aktif seperti kurkuminoid, flavonoid, dan antioksidan yang memiliki sifat analgetik, antiinflamasi, dan penghilang rasa nyeri. Konsumsi rebusan kunyit asam secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, N. S., Avianti, V. H., Aulia, U. 2023. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology*. DOI: 10.37905/jje.v2i2.24490
- Aini, N. S., Syahputri, Y. D, Tarigan, S. B. 2023. Pengaruh Pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023. *Best Journal : Biology Education Science & Technology*. 6(2), 422-428.
- Alshofa, H. N. A., Nyoman, D. D. I. L., Luh, N. E. S., Dwi, S. P. 2020. Pemberian Ekstrak Oncom Hitam dan Merah Memperpanjang Siklus Estrus dan Mempertebal Endometrium Tikus Putih. *Jurnal Veteriner*. 21(4), 558-564.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., Dinda, L. P. 2021. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Nonfarmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas

- Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*. 3(3), 174-188.
- Arifin, M. I., Islamy, N., Hamidi, S., Dewi, R. P. S. 2023. Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1), 185-192.
- Arini, D., Indah, D. S., Supriyanti, D., Ernawati, D. 2020. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. 2(1), 46-54.
- Awalia, L. 2023. Efek Serbuk Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum) Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Siswi SMAN 1 Muncang Kabupaten Lebak Banten. *ISJNMS*. 3(4), 1193-1198.
- Charla, E. S. B. 2021. Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 7(1), 60-63.
- Desmawati. 2021. Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Muswawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 3(2), 142-147.
- Felicia, Hutagaol, E., Kundre, R. 2015. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK Unsrat Manado. *Jurnal Keperawatan*. 3(1), 1-7.
- Gusty, I. A. N. W., & Emy, P. S. 2020. Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 3(2), 196-202.
- Halimu, P. H. 2021. Perbedaan Pemberian Kunyit Asam Dan Teknik Nafas Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*. 10(1), 44-49.
- Hamidah, S., & Saiful, M. R. 2022. Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*. 5(2), 237-248.
- Hasanah, J.m Handoko, G. S., Supriyadi, B. 2023. Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(3).
- Hayati, S., Agustin, S., Maidartati. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 8(1).
- Hidayah, N. 2022. Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenorea Primer. *Jurnal Endurance*. 6(3).

- Hidayati, R. H., & Dwiyani, G. 2022. Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 5(2).
- Ika, D. P., Rudtitasari, A., Seftiani, A., L., Haryanti, Y. Amartani, R., Endah, T. S. 2024. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2(1), 359-378.
- Jerimia, R. F. 2020. Hubungan Status Gizi dan Menarche dengan Dismenore Remaja di Kota Magelang. *PNJ*, 3(1), 13-16.
- Julyanti, A. R., Nyoman, N. M., Noviasari, D. 2024. Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi terhadap Disminore pada Remaja Putri. *Bunda Edu- Midwifery Journal (BEMJ)*. 7(1). 39-47.
- Kusmiyati. 2011. Nyeri Haid, Penyebab, dan Penanggulangannya. *Jurnal Pijar MIPA*. 6(1), 18-23.
- Leli, R., & Atik. 2011. Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI sma negeri 1 sugihwaras. *Journal Kesehatan*. 4.
- Marlia, T. 2019. Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(1), 41-50.
- Maya, I. P., Matun, A. N., Wigati, A. R., Supatmi. *Biologi Reproduksi*. Malang : Rena Cipta Mandiri.
- Muflih, M., & Erwanto, R. 2018. Upaya Pengurangan Nyeri Dismenore pada Remaja dengan Pemanfaatan Olahan Tanaman Herbal Rosella. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*. 1(1), 11-14.
- Mulia, S. S., & Mareta, A. 2019. Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam dengan Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di MAN 3 Palembang. *Jurnal Gerontik Bina Husada*. 10(2), 151-159.
- Mustika, I. D., & Uswatun, S. C. 2023. Hubungan Kecemasan Menghadapu Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal MPPKI : The Indonesian Journal of Health Promotion*. 6(8), 1646-1651.
- Mutiara, H., & Ayu, L. P. 2017. Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Majority: Medical Journal of Lampung University*. 6(1), 51-54.

- Nani, D., Ismawati, C., Girindra, K. S. 2010. Hubungan Mekanisme Koping dengan Dismenore pada Mahasiswa Keperawatan FKIK Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 3(1), 34-46.
- Novi, R. P. 2022. Sosialisasi Herbal Kunyit Sebagai Antimikroba Pada Santriwati di PondokPesantren Hidayatulloh Al Muhajirin Bangkalan. *Jurnal Paradigma*. 4(2), 26-29.
- Novia, A. F., Laily, I. H., Salman. 2023. Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (*Zingibers officinale*) Saat Dismenore Pada Kalangan Remaja. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*. 6(1), 183-187.
- Noviani, A. 2022. Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (BUGUH)*. 2(4), 25-30.
- Novianti, R. 2020. *Modul Pembelajaran Keperawatan Maternitas : Asuhan Keperawatan pada Fase Antenatal*. Karawang : LPPM STIKes Kharisma.
- Nurhazizah, Sabrina, R., Maftuhaturun, W. N., Vivanti, D. 2021. Perbandingan Keanekaragaman Dan Pemanfaatan Family Zingiberaceae Dalam Kehidupan Suku Jawa Dan Suku Dayak. *JB&P : Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*. 8(2), 72-83.
- Ozgoli, G., Goli M, Moattar F. 2009. Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. *Journal Altern Complement Med*.15(2):129-132.
- Pujiati, E. 2024. Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *JIKK : Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 15(1), 110-118.
- Rahma, S. S., Utami, S., Pristiana. A. D. 2014. Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea. *Jurnal Keperawatan*. 1-8.
- Ramli, N., & Santy, P. 2017. Efektivitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) dan Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal AcTion : Aceh Nutrition Journal*. 2(1), 61-66.
- Rejeki, S., Khayati, N., Yunitasari, R. 2019. Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*. 8(1), 50-55.
- Riona, S., Anggraini, H., Yunola, S. 2021. Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*. 5(2), 149-156.

- Riristio, Dwi, M., Y., Ayu, P. Y. A., Nasution, N. 2023. Penyuluhan Manfaat Pemberian Kunyit dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dysmenorrhoe*) pada Remaja di Klinik Citra Marendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*. 3(2), 19-22.
- Rismaya, I., Rosmiyati, Mariza, A. 2020. Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 6(3). 322-328.
- Riswan, N. R. 2022. Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 12(1), 40-47.
- Rustam, E. 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(1), 286-290.
- Sancaya, F., & Rahmah, R. F. 2023. Efektivitas Senam Maryam Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Yayasan Al-Bazari Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. 6(2), 45-52.
- Sari, D., & Nasuha, A. 2021. Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*. 1(2), 11-18.
- Sari, E. P. 2020. Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Resiko Kejadian Gastritis Berulang. *Jurnal Syntac Idea*. 2(5).
- Sri, K. A., Dewi, M. S., Winangsih, R. 2022. Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 3(2), 58-65.
- Supriani, Fauzi, M. R., Putri, R. A., Marfu'ah L. 2023. Studi Etnobotani Tanaman Jahe (*Zingiberaceae Officinale Roscoe.*) Sebagai Pengobatan Tradisonal. *Jurnal Farmasetis*. 12(4), 485-490.
- Suprihatin, T., Rahayum S., Rifa'I, M. Widyarti, S. 2020. Senyawa pada Serbuk Rimpang Kunyit (*Curcuma longa* L.) yang Berpotensi sebagai Antioksidan. *Buletin Anatomi dan Fisiologi*. 5(1), 35-42.