

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN HERBAL
TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Tin Qamariah
1910104031**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN HERBAL
TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Tin Qamariah
1910104031**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN HERBAL
TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
Tin Qamariah
1910104031**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Pembimbing
Tanggal**

**Oleh :
: Sri Wahtini, S.ST., M.H.Kes
: 09 Oktober 2020 20:34:50**

Tanda Tangan



:

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN HERBAL TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI¹

Tin Qamariah², Sri Wahtini³

ABSTRAK

Dysmenorrhea merupakan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah yang terjadi saat dan sebelum haid, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak bekerja atau masuk sekolah. Di Indonesia kejadian *dysmenorrhea* pada remaja sebesar 43-93%, sekitar 74-80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan. Di Yogyakarta sebanyak 52% perempuan mengalami *dysmenorrhea*, prevalensi tertinggi sering ditemui pada remaja putri antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan *dysmenorrhea* berat. Pemberian minuman herbal efektif menurunkan nyeri haid dan aman digunakan karena tidak bersifat ketergantungan seperti obat farmakologi, diantaranya minuman rebusan buah asam, rebusan jahe, kunyit asam, jahe asam, rebusan daun pepaya, jamu temulawak, ekstrak buah adas, air kelapa muda, jus wortel, jus nanas madu, teh rosella, dan minuman madu kunyit. Dengan kandungan antioksidan, antidotum, antiinflamasi, analgetik serta asam folat yang dapat membantu produksi darah. Tujuan *literature review* untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman herbal terhadap nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau tinjauan pustaka, merupakan penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau pengumpulan sumber kepustakaan yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti. Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman herbal terhadap nyeri *dysmenorrhea*. Dibuktikan dengan nilai *p-value* <0,05 dari setiap penelitian dengan pemberian minuman herbal. Terdapat pengaruh pemberian minuman herbal terhadap intensitas nyeri haid remaja putri. Bidan diharapkan mampu memberikan edukasi terkait perubahan dan penanganan yang dilakukan remaja ketika *dysmenorrhea* selama menstruasi.

Kata kunci : *Dysmenorrhea*, Minuman Herbal
Daftar Pustaka : 29 buku (1999-2019), 17 jurnal, 11 skripsi, 3 artikel
Jumlah halaman : xi Halaman Depan, 41 Halaman, 1 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF HERBAL BEVERAGES ON DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS¹

Tin Qamariah², Sri Wahtini³

ABSTRACT

Dysmenorrhea is an inconvenience feelings in low abdomen part occurring during and before menstruation. The pain can affect daily routines such as inability to go for work or school. Dysmenorrhea incidence in adolescents in Indonesia is 43 – 93% and 74 – 80% of them experience mild dysmenorrhea. There is 52% of females in Yogyakarta experiencing dysmenorrhea and the highest prevalence commonly found in female adolescents is 20 – 90%. 15% of adolescents are reported suffering from severe dysmenorrhea. Herbal beverages are effective to decrease menstrual pain and are safe because they are not addictive such as pharmacological medicines. Herbal beverages are such as tamarind stew, ginger stew, turmeric and tamarind mix, ginger and tamarind mix, papaya leaves stew, curcuma herbal, fennel fruit extract, young coconut water, carrot juice, pineapple juice, rosella tea, and turmeric and honey mix beverages. The antioxidant, antidotal, anti-inflammation, and analgesic content as well as folic acid can help blood production. The purpose of the study is to investigate the effect of herbal beverages on dysmenorrhea pain in female adolescents. The study employed literature review method which is a study related to literature collecting method or bibliographical references collecting method related to certain topics which can be obtained from various references such as books, encyclopedia, scientific journals, newspapers, magazines, and other documents to arrange clear critical framework of the problems formulation targeted by as researcher. Based on the literature review result, there was an effect of herbal beverages on dysmenorrhea pain. The result was proven by the p value of <0.05 of each research on herbal beverages. In conclusion, there is an effect of herbal beverages on dysmenorrhea pain in female adolescents. Midwives should be able to give education related to changes and treatment for adolescents when they experience dysmenorrhea during menstruation.

Keywords : Dysmenorrhea, Herbal Beverages
Bibliography : 29 Books (1999-2019), 17 Journals, 11 Undergraduate Theses, 3 Articles
Pages : xi Cover Pages, 41 Pages, 1 Table, 3 Figures, 8 Appendices

¹Title

²Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarche) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Andrews, 2010).

Pada masa remaja ini biasanya *dysmenorrhea* yang dialami adalah *dysmenorrhea* primer (Aulia, 2009). Menurut MenKes tahun 2013 total penduduk 28% atau 64 juta jiwa ialah usia remaja. Rentang usia remaja adalah 10-19 tahun. Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 jumlah penduduk dengan usia 10-19 tahun mencapai 48 per 1000 perempuan (DepKes, 2013).

Dysmenorrhea atau nyeri haid dapat menyebabkan kegagalan seseorang untuk menjalankan fungsinya, tidak mampu melakukan

kegiatan sehari-hari seperti tidak bekerja atau masuk sekolah, sehingga apabila masalah ini tidak segera di atasi akan sangat merugikan (Rahnama et al., 2012).

Data dari *World Health Organization* (CETAK MIRING (WHO) didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dysmenorrhea* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai Negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian *dysmenorrhea* primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Susilawati, 2013).

Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan (Susilawati, 2013).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di Provinsi Yogyakarta sebanyak 52% dialami wanita usia produktif. Prevalensi tertinggi sering ditemui

pada remaja putri antara 20-90 %, dan sekitar 15 % remaja dilaporkan *dysmenorrhea* berat (Karim, 2015).

Keluhan nyeri haid umum terjadi, dan sebagian besar yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter, seringnya keluhan tersebut diobati dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter. Telah diteliti bahwa sebesar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat berisiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter (Kristina, 2010).

Pemberian terapi herbal merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan secara mandiri, yang diatur dalam PERMENKES RI No 1109 tahun 2007 pasal 1 ayat 11 yaitu tenaga kesehatan (bidan) sesuai ketentuan perundang-undangan yang melakukan pelayanan pengobatan komplementer alternatif.

Marlina (2012) menjelaskan bahwa masyarakat mempunyai anggapan yang salah tentang *dysmenorrhea* yang dapat hilang dengan cara sendirinya apabila perempuan yang bersangkutan menikah sehingga keluhan tersebut

dibiarkan saja. Sedangkan dalam Paramita (2010) menjelaskan bahwa masyarakat beranggapan jika upaya penanganan nyeri haid yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, tiduran, minum obat pengurang rasa sakit, dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya, yaitu nyeri haid.

Melihat dampak dan banyaknya remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* maka dapat dikatakan bahwa *dysmenorrhea* merupakan salah satu problematika dalam kehidupan remaja putri yang memaksakan remaja untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya *dysmenorrhea*, yang selama ini diatasi dengan mengkonsumsi obat-obatan analgetik yang tidak baik untuk kesehatan jangka panjang (Tabari, 2016).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan

reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling disemua tempat pelayanan kesehatan. Untuk itu dibutuhkan peran kemampuan petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas, dan tepat, karena remaja yang berkualitas memegang peranan penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PPRI, 2014).

Rigi *et al* (2012), menjelaskan bahwa sebagai alternatif, terapi pengganti ataupun terapi pelengkap lebih aman jika dibandingkan terapi dengan *Non Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID)*, seperti terapi herbal, terapi suplemen, terapi akupuntur, terapi tingkah laku, dan aroma terapi. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan

tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri.

Obat Herbal adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji praklinik dan bahan bakunya telah tersetandarisasi. Jamu adalah obat tradisional berbentuk cair yang tidak diawetkan dan diedarkan tanpa penandaan. Jamu gendong merupakan industri rumah tangga yang dibuat dan diolah dengan peralatan sederhana, pembuatan cukup mudah dan bahan baku banyak tersedia di pasar-pasar atau toko bahan jamu (Suharmiati dan Handayani, dalam Sholichah, 2012).

Menurut Widjaya (2012), peran bidan salah satunya adalah untuk menangani masalah gangguan reproduksi terutama pada *dysmenorrhea* dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya mengadakan penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau *dysmenorrhea*. Bidan memberikan pelayanan berkesinambungan dan paripurna, berfokus pada aspek pencegahan, penanganan, dan promosi kesehatan dengan berlandaskan

kemitraan pada pemberdayaan masyarakat bersama-sama dengan tenaga kesehatan lainnya untuk senantiasa siap melayani siapa saja yang membutuhkan pertolongan kapanpun dan dimanapun dia berada. Sehingga pihak Fasilitas Pelayanan Kesehatan terdekat gencar melakukan aksi penyuluhan ke berbagai sekolah-sekolah mengenai pentingnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang memang menargetkan remaja agar tercapainya generasi penerus bangsa yang sehat dan berkualitas serta mampu berkompetisi.

Berdasarkan kejadian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Herbal terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review* atau tinjauan pustaka menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Proquest, EBSCO, dan juga Google Scholar. Pada tahap awal pencarian

artikel menggunakan kata kunci “Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri”. Kemudian memilih artikel dalam database jurnal yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis melainkan pokok bahasan didalam *literature review*.

Variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah minuman herbal. Variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri haid.

Jalannya penelitian adalah tahap persiapan, pelaksanaan dan penyelesaian.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Sebelum Diberikan Minuman Herbal

Hasil observasi tinjauan *literature review* pada 10 jurnal tentang pemberian minuman herbal pada remaja putri yang mengalami nyeri haid selama menstruasi, sebelum diberikan minuman herbal didapatkan hasil bahwa remaja putri mengalami nyeri haid ringan hingga berat.

Menurut Astrida (2013) *dysmenorrhea* terjadi dikarenakan adanya peningkatan hormon *prostaglandin*. Hormon ini mengakibatkan kontraksi uterus dan *vasokonstriksi* pembuluh darah. Aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat lalu menyebabkan nyeri. Ernawati (2010) menjelaskan bahwa wanita yang mengalami *dysmenorrhea* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dysmenorrhea*. (Ernawati, 2010).

Seperti dalam jurnal Widowati dkk (2020), dari 17 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami usia pertama kali menstruasi (*menarche*) pada usia 10 tahun sebanyak 23,5 % responden dan 12 tahun sebanyak 23,5% responden, dimana umur *menarche* \leq 12 tahun termasuk kategori *menarche* cepat, hal ini berhubungan dengan *prostaglandin* *endometrial* dan *leukotrien*. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respon peningkatan *progesteron*, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Asam

arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan dan memulai suatu aliran mekanisme *prostaglandin* dan leukotrien dalam uterus, kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi.

2. Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Setelah Diberikan Minuman Herbal

Dari hasil observasi yang dilakukan terdapat pengaruh pemberian minuman herbal terhadap nyeri *dysmenorrhea*, yang dilakukan pada 10 jurnal dan didapatkan bahwa rata-rata penurunan nyeri haid yang dialami remaja putri efektif terjadi penurunan menggunakan terapi herbal. Seperti dalam jurnal Rahayu (2019) yang memberikan rebusan buah asam dan jahe sebagai upaya mengurangi *dysmenorrhea*, didapatkan hasil rerata penurunan nyeri pada kelompok yang diberikan rebusan buah asam adalah 0,04 sedangkan pada kelompok yang diberikan rebusan jahe 0,08.

Sedangkan dalam jurnal Sugiharti dan Sundari (2018) yang memberikan minuman kunyit asam

dan rempah jahe asam untuk menurunkan skala nyeri haid, didapatkan bahwa setelah diberikan minuman kunyit asam terjadi penurunan nyeri haid hingga sebesar 2,6 sedangkan rempah jahe asam penurunannya sebesar 2,43. Jurnal Maulani dkk (2018) yang memberikan rebusan daun pepaya untuk menurunkan intensitas nyeri haid, didapatkan hasil dari 15 responden sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan dan sisanya nyeri sedang.

Jurnal Boang dkk (2020) yang memberikan jamu temulawak didapatkan hasil sesudah diberikan jamu temulawak rata-rata tingkat nyeri haid menjadi 0,70 poin. Sedangkan jurnal Kostania dan Yulaikah (2019) yang memberikan ekstrak buah adas didapatkan hasil penurunan skor *dysmenorrhea* kelompok intervensi memiliki mean sebesar 2,15 sedangkan penurunan skor *dysmenorrhea* kelompok kontrol memiliki mean sebesar 0,37.

Jurnal Nurqalbi (2019) yang memberikan intervensi air kelapa

dan terdapat perubahan yang signifikan terhadap responden yang diberikan minuman air kelapa untuk mengatasi nyeri haid nya dengan rata-rata intensitas nyeri haid responden sesudah pemberian air kelapa muda yaitu 2,67 poin. Jurnal Wiyani dan Susanti (2020) yang memberikan jus wortel sebagai intervensinya didapatkan hasil setelah diberikan jus wortel diketahui bahwa 3 responden mengalami nyeri haid berat, 8 responden mengalami nyeri haid sedang, dan 19 responden mengalami nyeri haid ringan.

Dalam jurnal Setianingsih dan Widyawati (2018) dengan intervensi jus nanas dan madu didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri sesudah diberikan jus nanas dan madu yaitu sebesar 2,12 poin.

Jurnal Ramli dan Santy (2017) yang memberikan ramuan jahe dan teh rosela didapatkan hasil intensitas nyeri semakin berkurang di 24 jam pertama untuk kelompok kontrol (147,4), kelompok ramuan jahe (348,9), dan kelompok teh rosella (367,0), 48 jam kelompok kontrol mengalami peningkatan nyeri haid menjadi (168,8), kelompok ramuan jahe menurun

(336,4), dan kelompok teh rosella juga menurun (331,5), dan 72 jam berikutnya untuk kelompok kontrol mengalami penurunan (157,6), kelompok ramuan jahe mengalami penurunan signifikan (213,9), dan kelompok teh rosella juga menurun menjadi (331,5).

Lalu dalam jurnal Widowati dkk (2020) dengan intervensi minuman madu kunyit dimana sesudah pemberian minuman madu kunyit didapatkan hasil sebanyak 12 responden dalam kategori nyeri ringan, 2 responden dalam kategori nyeri sedang, dan 3 responden dalam kategori tidak nyeri.

Teori ini sejalan dengan Rigi *et al* (2012), yang menjelaskan bahwa sebagai alternatif terapi pengganti ataupun terapi pelengkap lebih aman jika dibandingkan terapi dengan *Non Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID)*, seperti terapi herbal, terapi suplemen, terapi akupuntur, terapi tingkah laku, dan aroma terapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 10 jurnal *literature review* dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada remaja sebelum diberikan minuman herbal rata-rata mengalami nyeri dengan skala sedang hingga berat, dan beberapa diantaranya tidak bisa melakukan aktivitas fisik secara normal, bahkan tidak masuk sekolah yang mengakibatkan menurunnya kualitas belajar remaja.
2. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada remaja setelah diberikan minuman herbal mengalami penurunan yang signifikan dengan rerata tingkat nyeri skala ringan bahkan tidak nyeri.
3. Minuman herbal efektif dalam menurunkan nyeri haid dan aman digunakan karena tidak memiliki efek ketergantungan seperti obat-obatan farmakologi. Minuman herbal tersebut diantaranya minuman rebusan buah asam, rebusan jahe, kunyit asam, jahe asam, rebusan daun pepaya, jamu temulawak, ekstrak buah adas, air kelapa muda, jus wortel, jus nanas madu, teh rosella, dan minuman madu kunyit, dimana minuman herbal memiliki kandungan antioksidan, antidotum, antiinflamasi, analgetik serta asam folat yang dapat membantu produksi darah

SARAN

Diharapkan hasil penelitian *literature review* ini dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih giat memberikan pelayanan kesehatan dengan upaya penyuluhan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi khususnya gejala *dismenorea* dan penanganan *dismenorea* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. (2018). *QS Yunus ayat 57 Halaman 215*. Cordoba International Indonesia: Bandung
- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Plus Books.
- Andrews, Gilly. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Andriani, B. R. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMP N 2 Gamping. *Skripsi*. Yogyakarta: UMY.
- Anindita, A Y. (2010). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Keluhan *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Anugroho, Dito., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Calis, Karim Anton. (2015). Dysmenorrhea (online) (tersedia dalam <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses tanggal 19 November 2019)
- Chia, C. F., Lai, H. Y., Cheung, P. K., Kwong, L. T., Law, P. M., & Leung, K. H. (2013). Dysmenorrhea among Hong Kong university students: Prevalence, impact, and manajemen. *Hongkong Medical Journal*, 19(3).222–228.
- Dahlan, S. M. (2013). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah

- Semarang. *Prosiding seminar Nasional Unimus*, Isbn: 978.979.704.883.9.
- Febaruanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Dysmenorrhea* Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 157-165.
- Felicia, E. H., & Rina, K. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri pada Remaja Putri di PSIK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1): 1-7.
- Gantt, N. F., & Cunningham, F. G. (2011). *Dasar – Dasar Ginekologi dan Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Handrianto, P. (2016). Uji Anti Bakteri Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) Terhadap *Staphylococcus aureus* Dan *Escherichia coli*. *Journal of Research and Technology*. Vol. 2, No.1, Hlm. 3.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Icemi, S, K., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ismi. (2017). Uji Daya Hambat Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) Sebagai Fungisida Alami Terhadap Pertumbuhan Jamur *Fusarium oysporum* Pada Tanaman Jeruk (*Citrus* sp). *Skripsi*.
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kardiati, D. (2014). Pengaruh Ramuan Herbal Jahe Asam Madu Terhadap Penurunan Intensitas *Dysmenorrhea* (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Di Desa Lamblang Manyang Kecamatan Darul Imarah. *Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala.
- Kristina. (2010). *Dysmenorrhea Primer*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lely, N., Firdiawan, A., & Martha, S. (2016). Efektivitas antibakteri minyak atsiri rimpang jahe merah

- (Zingiber officinale var. Rubrum) terhadap bakteri Jerawat. *Journal scientia*, vol. 6 , (1) : 44-49.
- Manuaba, I. B. (2012). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Marlina, E. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Skripsi*. Universitas Andalas.
- Martani, P. W. (2015). Efektifitas ekstrak jahe merah (*Z. officinale* Linn. Var.rubrum) terhadap daya hambat pertumbuhan bakteri *Streptococcus Mutans* dan *Staphylococcus Aureus*. *Skripsi*, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- McPhee, Stephen dan Ganong, William. (2013). *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC.
- Melin, Nur Uliana. (2016). Manfaat Kunyit Asam (*Curcuma Domestica Val*) Terhadap Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, vol. 4 (2): 96-104.
- Mutiara, H., & Pratiwi, L. A. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, vol. 6 , (1) : 2-17.
- Naldi, Tri. (2018). Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bustanul Muttaqin Suban, Lampung Selatan Tahun 2017. *Skripsi*, 1-59.
- Nugroho, s., & Joseph. (2010). *Catatan Kuliah Ginekologi Dan Obstetri (Obgyn)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Paramita, D. P. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dysmenorrhea dengan Perilaku Penanganan Dysmenorrhea Pada Siswi SMK YPKK Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Potter, P. A., & Verry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi 4 Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- PPRI. (2014). *Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan Tahun 2010*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Pratiwi. (2012). *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium.
- Proverawati. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika
- Rahayu, Trio G. (2019). Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea*. *Faletehan Health Journal*, 6 (1) (2019) 11-15.
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2012). Effect Of Zingiber Officinale R. Rhizomes (400Ginger) On Pain Relief In Primary Dysmenorrhea: A Placebo Randomized Trial. *Article, BMC Complementary And Alternative Medicine*, 12 (1), p.1.
- Reeder, M., & Koniak, G. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 8 Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Rifiani, N., Sulihandari, H., & Hamid, Q. (2019). *256 Resep Jus Buah dan Sayuran Jus Dahsyat Tumpas Penyakit Sehat dan Awet Muda*. Jakarta: Cemerlang Publishing.
- Rigi, S. N., Kermansaravi, F., Navidian, A., Safabakhsh L., Safarzadeh, A., Khazaian, S., Shafie, S., *et al.* (2012). Comparing the analgesic effect of heat patch containing iron chip and ibuprofen for primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. *BMC Women's Health, Vol. 12(1), p.1*.
- Safitri, Maya. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika*, Volume 10/Nomor 02/Februari/2018.
- Samsulhadi. (2011). *Haid dan siklusnya Edisi ke-3*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, D. (2012). Hubungan Stress dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

- Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.
- Sarwono, Prawirohardjo. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Jakarta.
- _____. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sholicah, Verawati. (2012). Kualitas Mikrobiologi Jamu Gendong Jenis Kunir Asem Yang Diproduksi Di Kelurahan Merbung, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 1 No 2*, 504-513.
- Sina, M. Yusuf. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Sugiharti, Rosi, Kurnia., & Sukmaningtyas, Wilis. (2017). Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Remaja. *PROSIDING: Seminar Nasional dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 252-261.
- Sugiharti, Rosi, Kurnia., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2*, 55-59.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suliawati, Gidul. (2013). Hubungan Umur, Paritas Dan Status Gizi Dengan Kejadian *Dysmenorrhea* Pada Wanita Usia Subur Di Gampong Baitussalam Aceh Besar. *Skripsi*. Banda Aceh : STIKes U'budiyah.
- Suparmi, d. (2016). Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea* Primer dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. *Gaster Vol. XIV No. 2 Agustus*, 78-89.

Susilawati, G. (2013). Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Wanita Usia Subur di Gampang Baitussalam Aceh Besar. *Skripsi*.

Tabari, N. M., Shirvani, M. A., & Alipour A. (2016). Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Oman Medical Journal*, Vol. 32, No. 1: 47-53.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

World Health Organization. (2013). *Seksual Bebas pada Remaja*. <https://www.google.com/searchpdf/seksual+bebas+pada+remaja+menurut+WHO>. Diakses pada tanggal 09 November 2019.

Yudiyanta., Khoirunnisa, Novita., Novitasari, ratih Wahyu. (2015). Assesment Nyeri. *CDK-226/ vol.42 no .* Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada diakses pada tanggal 17 januari 2020.

Yuniyanti, B., & Salim, H. H. S. (2014). Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang Tahun 2014. *Igrass*. 3(1), 1–5.

