



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 3 | Juli – September 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v3i3.1256

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Pelatihan Pemanfaatan Terapi Komplementer sebagai upaya Penanganan Dismenorrhoe pada Remaja Putri

Sumiaty^{ID}, Putri Mulia Sakti^{ID}, Hasnawati

Jurusan kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

Email korespondensi: putrimuliasakti@gmail.com



Article history:

Received: 06-06-2022

Accepted: 27-09-2022

Published: 30-09-2022

Kata kunci

dismenorrhoe;
remaja;
terapi
komplementer.

Keywords:

dysmenorrhea;
adolescent;
complementary
therapy.

ABSTRAK

Sebagian besar wanita yang telah menstruasi sering mengalami nyeri haid (dismenorrhoe), Sebanyak 12,5% remaja putri di Denpasar pernah absen dari kegiatan sekolahnya akibat dismenore yang dialami. Penelitian lain menunjukkan bahwa dismenorrhoe yang tidak di obati akan menimbulkan masalah seperti ketidakhadiran remaja di sekolah, penurunan prestasi akademik, remaja cenderung menarik diri dari pergaulan dan adanya pembatasan aktivitas sehari – hari. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah Meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan para remaja putri terkait pemanfaatan terapi komplementer sebagai upaya penanganan dismenore. Metode pelaksanaan penyuluhan tentang dismenorrhoe dan penanganannya serta pelatihan pemanfaatan terapi komplementer (kompres air hangat, rebusan air jahe dan senam). Hasil dari kegiatan ini, dari 30 remaja sekitar 96% mengalami peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam mengatasi dismenorrhoe secara non farmakologi (terapi komplementer). Adapun terapi komplementer yang paling banyak dipilih oleh remaja adalah kompres air hangat (42%) kemudian rebusan air jahe (32%) dan selebihnya memilih senam (22%). Saran bagi pihak Puskesmas Sebaiknya memberikan penyuluhan dan pelatihan yang terkait dengan permasalahan remaja karena salah satu karakteristik remaja adalah rasa ingin tahu yang tinggi sehingga untuk menghindari informasi yang keliru harus difasilitasi dengan sumber informasi yang benar.

ABSTRACT

Most women who have menstruated often experience menstrual pain (dysmenorrhea). As many as 12.5% of teenage girls in Denpasar have been absent from school activities due to their dysmenorrhea. Other studies have shown that untreated dysmenorrhea will cause problems such as absenteeism from school, decreased academic achievement, adolescents tend to withdraw from relationships, and restrictions on daily activities. The purpose of this service activity is to increase the knowledge, understanding, and skills of young women regarding the use of complementary therapies as an effort to treat dysmenorrhea. Methods of conducting counseling about dysmenorrhea and its handling as well as training in the use of complementary therapies (warm water compresses, ginger water decoction, and exercise). The results of this activity were, of 30 teenagers around 96% experienced an increase in knowledge, understanding, and skills in overcoming dysmenorrhea non-pharmacologically (complementary therapy). The complementary therapy that was chosen the most by adolescents was warm water compresses (42%) then ginger water decoction (32%) and the rest chose exercise (22%). Suggestions for the Puskesmas It is better to provide counseling and training related to adolescent problems because one of the characteristics of adolescents is high curiosity so to avoid wrong information it must be facilitated with the right source of information.



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan menstruasi pernah mengalami gangguan ginekologi dan yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri yang terjadi disaat haid disebut dengan dismenore. Dismenore adalah gangguan saat menstruasi yang dirasakan berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi juga di lokasi lain seperti di suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi. Gejala lain yang sering menyertai dismenore yaitu mual, muntah, nyeri kepala, pusing, diare dan fatigue (Joshi et al., 2015). Data dari World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 90% wanita di dunia mengalami dismenore. Tingkat prevalensi dismenore berkisar dari 1,7% hingga 97%. Di Inggris dilaporkan antara 45% melaporkan dismenorea berat dan di negara-negara Eropa lainnya sebesar 25% dan prevalensi terendah dilaporkan di Bulgaria (8,8%). Dalam 20 studi berkualitas tinggi dengan sampel yang representatif, tingkat dismenorea dilaporkan antara 16,8-81% (Latthe et al., 2006). Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada para remaja putri.

Meskipun menstruasi merupakan bagian dari kodrat seorang perempuan, yaitu sebuah keadaan fisiologis, namun gangguan yang terjadi saat menstruasi meningkatkan angka morbiditas dan memiliki dampak yang mengganggu pada aktivitas seorang remaja. Masalah yang sering muncul adalah menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal, bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Sebanyak 12,5% remaja putri di Denpasar pernah absen dari kegiatan sekolahnya akibat dismenore yang dialami (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019). Penelitian Acheampong et al., (2019) juga menemukan bahwa dismenore yang tidak ditangani atau diobati akan menimbulkan beberapa masalah seperti ketidakhadiran remaja disekolah saat terjadi dismenore, gangguan konsentrasi belajar yang buruk, penurunan prestasi akademik, remaja cenderung menarik diri dari pergaulan, adanya pembatasan aktivitas sehari-hari dan memiliki sikap negatif berkonsultasi dengan dokter. Pengobatan farmakologi untuk mengatasi dismenore kurang diminati oleh sebagian besar perempuan karena dinilai kurang efektif dan menganggap bahwa dismenore hanyalah gangguan menstruasi bukan sebuah penyakit, sehingga tidak perlu menggunakan terapi farmakologis (Söderman et al., 2019). Remaja dengan dismenore, 84,21% melakukan (pengobatan metode non farmakologis) dan hanya 15,79% yang berobat dengan tenaga medis dan menggunakan analgesia. Terapi komplementer (Metode non farmakologis) yang paling sering digunakan oleh remaja dengan dismenore antara lain; Antalgic posture, kompres hangat, menggunakan minyak primrose, pijat lokal, teknik relaksasi, meditasi, terapi musik, akupressur, aromaterapi, dan akupuntur (Fernández-Martínez et al., 2019). Permenkes Nomor 37 tahun 2017 telah mengatur tentang pelayanan kesehatan tradisional komplementer sebagai pelengkap pelayanan kesehatan konvensional ataupun pengganti pelayanan konvensional dalam keadaan tertentu (Permenkes Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi, 2017).

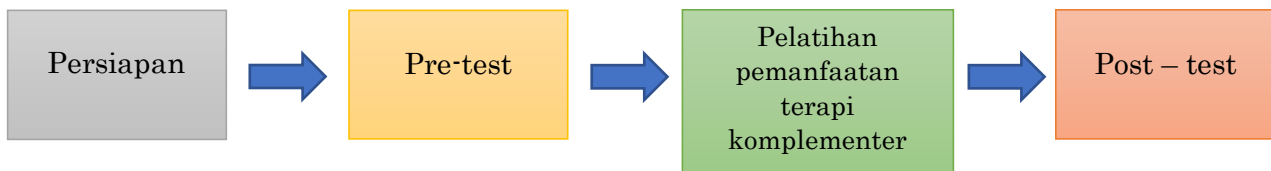
Beberapa studi pendahuluan telah membuktikan tentang hubungan yang signifikan antara terapi komplementer dengan penanganan dismenore, antara lain penelitian yang telah dilakukan oleh kami membuktikan bahwa ada pengaruh kompres air hangat dengan penanganan dismenore. Pemberian kompres air hangat dapat menurunkan 15,8% nyeri berat, 60,4% nyeri sedang, dan hampir setengah responden sesudah pemberian terapi ini sudah tidak mengalami nyeri lagi (Sumiaty et al., 2021). Pemberian jahe merah berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenorhoe (Andriani

et al., 2021), penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh jahe terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen (Pratiwi & Mutiara, 2017). Terapi komplementer lainnya seperti senam yoga juga efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja (Arini et al., 2020). Selain itu, penggunaan aroma terapi dapat menurunkan intensitas dismenorhoe primer pada remaja putri (Nurbaiti et al., 2021). Begitupula dengan massage effleurage yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid, dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage (Zuraida & Aslim, 2020). Penelitian sebelumnya yang telah kami lakukan menunjukkan bahwa niounju (*massage*) dan nompasoa (mandi rempah) merupakan terapi komplementer pada perempuan suku Kaili di Propinsi Sulawesi Tengah, yang juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat persalinan, nifas dan dismenore (Sumiaty et al., 2020). Terapi active stretching exercise juga bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenore primer (Wahyuni et al., 2020). Begitupula dengan hipnoterapi yang berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer (Umbu et al., 2020).

Puskesmas Pantoloan merupakan satu dari tiga Puskesmas di Kota Palu yang telah membentuk posyandu remaja namun masih kurang melakukan kegiatan terkait penyebaran informasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dengan gangguan menstruasi dan cara mengatasinya. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 anak remaja di posyandu remaja PKM Pantoloan diperoleh bahwa 77% remaja mengabaikan masalah dismenore, 85% memilih terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore, 90% tidak paham cara mengatasi dismenore, dan 82% absen ke sekolah apabila mengalami dismenore. Olehnya itu, pelatihan pemanfaatan terapi komplementer yang diintegrasikan dalam kegiatan posyandu remaja merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan gangguan menstruasi (dismenore). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari penelitian yang telah dilakukan oleh kami terkait terapi komplementer dan dismenore. Adapun tujuan dari kegiatan pelatihan ini antara lain: meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan para remaja putri terkait pemanfaatan terapi komplementer sebagai upaya penanganan dismenore; membentuk kelompok remaja yang mandiri hidup sehat; mengaplikasikan hasil riset penelitian terkait terapi komplementer dan dismenore untuk meningkatkan kesehatan remaja.

METODE

Metode yang digunakan dan materi yang disajikan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab mengenai dismenore dan penanganannya melalui terapi komplementer (kompres air hangat, rebusan air jahe dan senam). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 bulan yaitu bulan maret sampai dengan april 2022 yang bertempat di Posyandu remaja Wilayah Kerja Puskesmas Pantoloan. Adapaun pihak yang terkait dengan kegiatan adalah Pihak UP2M Poltekkes Kemenkes Palu, Pihak Puskesmas, Remaja Putri berusia 13-15 tahun sebanyak 30 orang, Dosen dan para mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palu. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan manfaat kepada semua pihak yang terlibat. Untuk mengetahui apakah program yang dilaksanakan ini berdampak positif atau terlaksana dengan baik maka perlu dilaksanakan evaluasi kegiatan. Adapun hasil evaluasi pada kegiatan ini masih bersifat evaluasi jangka pendek atau evaluasi sesaat. Adapun alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:



Gambar 1 Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Setelah itu, Menyusun rencana kegiatan berupa persiapan materi penyuluhan; alat dan bahan untuk pelatihan dan simulasi; membuat kontrak waktu dengan peserta (remaja); berkoordinasi dengan pihak puskesmas Pantoloan terkait pelaksanaan kegiatan; memberikan penjelasan dan penandatanganan *informed consent* kepada peserta. Kemudian masuk pada tahap pelaksanaan berupa penyuluhan dan pelatihan tentang dismenorhoe dan cara mengatasi menggunakan terapi non farmakologi (komplementer). Bentuk evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menganalisis pengetahuan, pemahaman dan keterampilan remaja tentang dismenorhoe dan cara mengatasinya menggunakan terapi non farmakologi (komplementer) dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan dan menggunakan skala ukur ordinal. Jika peserta menjawab ≥ 5 pernyataan pada kuesioner benar maka di kategorikan baik, jika peserta menjawab < 5 pernyataan pada kuesioner benar maka di kategorikan kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pantoloan telah dilaksanakan selama 2 bulan sejak maret sampai dengan april 2022. Pelaksanaan pengabdian diintegrasikan dengan posyandu remaja yang dilakukan setiap awal bulan. Setiap posyandu remaja yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Pantoloan masing-masing dilakukan pelatihan sebanyak 2 kali. Jumlah remaja yang mengikuti posyandu bervariasi tiap posyandu rentan antara 20-40 remaja dengan rentang usia antara 13-15 tahun sehingga ketika tim pengabdian akan melakukan evaluasi pengetahuan, pemahaman dan keterampilan remaja maka tim pengabdian mengambil nilai median, yaitu sebanyak 30 remaja. Bentuk langkah konkrit yang dilaksanakan dalam pengabdian ini sehingga pengabdian ini dapat terlaksana adalah melakukan identifikasi lokasi sasaran dengan pengambilan data sejumlah remaja di wilayah kerja Puskesmas Pantoloan; melakukan pelatihan cara mengatasi dismenorhoe secara non farmakologis (terapi komplementer berupa kompres air hangat, rebusan air jahe dan senam); penilaian keterampilan remaja putri terhadap cara mengatasi dismenorhoe secara non farmakologi dilakukan setelah pelatihan diberikan. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja yang berisi cara mengatasi dismenorhoe secara non farmakologi (komplementer).

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan selama pengabdian dapat dilaporkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pantoloan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Indikator keberhasilan yang telah tercapai dalam pengabdian ini dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan remaja tentang cara mengatasi dismenorhoe secara non farmakologi (komplementer). Adapun terapi komplementer

yang diberikan pada remaja mengatasi dismenorhoe yaitu Senam, kompres air hangat dan rebusan air jahe. Berikut dokumentasi saat dilakukan pelatihan:



Gambar 2 senam dismenorhoe



Gambar 3 Pelatihan cara membuat rebusan air jahe dan menggunakan kompres hangat

Hasil pengabdian berupa penyuluhan dan pelatihan tentang cara mengatasi dismenorhoe secara komplementer dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. hasil pengetahuan pre dan post penyuluhan tentang dismenorhoe

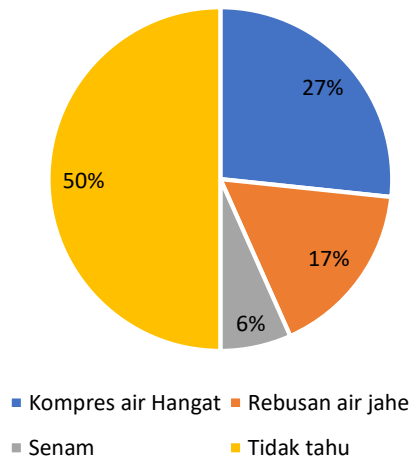
Pengetahuan	Kuesioner Pre		Kuesioner Post	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Baik	7	23,3	28	93,3
Kurang	23	76,7	2	6,7
Total	30	100,0	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah remaja sebelum dilakukan penyuluhan yang memiliki pengetahuan baik sejumlah 7 remaja (23,3%) dan meningkat menjadi 28 remaja (93,3%) setelah dilakukan penyuluhan terkait dismenorhoe. Sedangkan untuk remaja yang memiliki pengetahuan kurang sebelum dilakukan penyuluhan sejumlah 23 remaja (76,7%) dan menurun setelah dilakukan penyuluhan menjadi 2 remaja (6,7%).

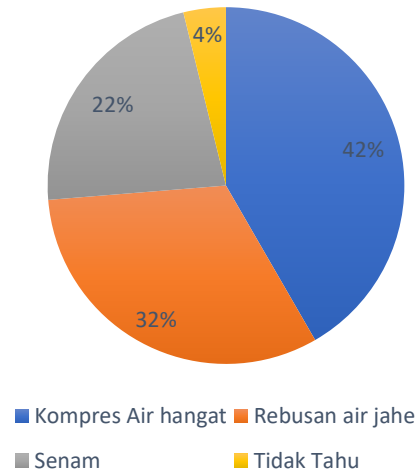
Adapun hasil evaluasi (Gambar 4 dan 5) yang didapatkan oleh tim pengabdian sebelum dilakukan pelatihan, dari 30 remaja terdapat 15 remaja (50%) tidak mengetahui cara mengatasi dismenorhoe secara terapi non farmakologi (komplementer). Jika mengalami dismenorhoe remaja memilih untuk mengabaikannya dan terkadang tidak masuk sekolah jika nyeri hebat. Selebihnya 15 remaja (50%) menggunakan terapi komplementer berupa kompres air hangat sejumlah 8 remaja (27%), rebusan air jahe sejumlah 5 remaja (17%) dan senam sejumlah 2 remaja (6%). Terapi komplementer yang mereka lakukan didapatkan dari youtube dan informasi yang disampaikan oleh orang tua. Setelah dilakukan pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengatasi dismenorhoe secara non farmakologi (terapi komplementer) yaitu sekitar 29 remaja (96%) menggunakan terapi komplementer yang terbagi menjadi 12 remaja (42%) menggunakan kompres air hangat, 10 remaja (32%) menggunakan rebusan air jahe dan 7 remaja (22%) menggunakan senam. Sedangkan 1 remaja yang belum

mengetahui tentang terapi komplementer dalam mengatasi dismenorhoe adalah remaja yang tidak rutin hadir setiap kali posyandu.

Untuk melihat terapi komplementer yang menjadi pilihan remaja dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4 terapi komplementer sebelum simulasi



Gambar 5 terapi komplementer setelah simulasi

Remaja lebih banyak memilih kompres air hangat sebagai terapi komplementer dalam mengatasi dismenorhoe karena lebih praktis dan dapat dilakukan diberbagai situasi (duduk, tidur maupun sambil berjalan) selain itu dapat di bawa ke sekolah jika masih merasakan dismenorhoe. Untuk rebusan air jahe beberapa remaja mengatakan bahwa tidak menyukai rasa dari rebusan air jahe. Hal ini di dukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa jahe mengandung zat oleoresin yang memberikan rasa pahit dan pedas (Redi Aryanta, 2019), selain itu konsumsi jahe ≥ 6 gr serbuk berakibat tukak lambung (Permenkes Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi, 2017). Sedangkan untuk senam beberapa remaja mengatakan malas untuk melakukan senam karena hanya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor penghambat untuk berolahraga terbagi menjadi faktor eksternal yaitu tidak memiliki cukup waktu (47,6%) dan tidak ada teman untuk berolahraga (34,2%) serta faktor internal terlalu Lelah (50%) dan malas (36,7%) (Haditya & I Putu Adiartha Griadhi, 2018).

Dalam kegiatan pengabdian tersebut, ada beberapa faktor yang mendukung dan terdapat pula faktor penghambat terlaksananya kegiatan. Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian adalah partisipasi aktif dari seluruh remaja, pihak puskesmas Pantoloan dan sarana prasarana yang kondusif sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan baik. Sedangkan faktor penghambatnya terdapt remaja hanya datang sekali saat dilakukan pelatihan sehingga tidak maksimal dalam peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam menghadapi dismenorhoe dan cara mengatsinya secara non farmakologi (terapi komplementer). Berikut dokumentasi saat melakukan senam dan pelatihan tentang penggunaan kompres air hangat dan rebusan jahe, atau dapat dilihat pada link tautan youtube berikut (https://youtu.be/zsKikmVm1_8):

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pantoloan telah dilaksanakan selama 2 bulan sejak maret sampai dengan april 2022 sebanyak 30 remaja yang memiliki rentang usia antara 13-15 tahun. Dari 30 remaja sekitar 96% mengalami peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam mengatasi dismenorhoe secara non farmakologi (terapi komplementer). Adapun terapi komplementer yang paling banyak dipilih oleh remaja adalah kompres air hangat 42% kemudian rebusan air jahe 32% dan selebihnya memilih senam 22%. Saran bagi pihak Puskesmas sebaiknya memperbanyak lagi penyuluhan dan pelatihan yang terkait dengan permasalahan remaja karena salah satu karakteristik remaja adalah rasa ingin tahu yang tinggi sehingga untuk menghindari inforasi yang keliru harus difasilitasi dengan sumber informasi yang benar agar tidak keliru dalam pemahamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and predictors of dysmenorrhea, its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku district, Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5834159>
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/artickel/view/16>
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2019). The impact of dysmenorrhea on quality of life among Spanish female university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050713>
- Haditya, Y., & I Putu Adiartha Griadhi. (2018). Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar. 6(May), 2–3. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/artickel/view/29326>
- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D., Noor, N., & Patil, A. (2015). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4(3), 381. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2015.0711201472>
- Latthe, P., Latthe, M., Say, L., Gülmezoglu, M., & Khan, K. S. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: A neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*, 6(177), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-177>
- Nurbaiti, H., Priyono, D., Harlia Putri, T., & Studi Keperawatan, P. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3, 25–39. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/view/51985>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/ertickle/view/55489>

- Söderman, L., Edlund, M., & Marions, L. (2019). Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 98(2), 215–221. <https://doi.org/10.1111/aogs.13480>
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>
- Sumiaty, S., Suryani, L., Sundari, & Usman, andi nilawati. (2020). Traditional and complementary health care during pregnancy, labor, and postpartum in the Kaili ethnic culture. *Enfermeria Clinica*, 30(S2), 597–601. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.169>
- Permenkes Nomor 37 tahun 2017 tentang pelayanan kesehatan tradisional integrasi, 4 Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang 724 (2017). http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._37_ttg_Pelayanan_Kesehatan_Tradisional_Integrasi_.pdf
- Umbu, A., Ari, M., & Qodir, A. (2020). Pengaruh hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 69–72. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/download/7/10>
- Wahyuni, Wahidah, Y., & Suwanto. (2020). Manfaat Active Stretching Exercise untuk menurunkan Dismenore Primer. *University Research Colloquium*, 190–196. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1064/1034>
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 144–149. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1871>