

PENGARUH PEMBERIAN RAMUAN JAHE TERHADAP NYERI HAID MAHASISWI STIKES PMC TAHUN 2015

Mona Dewi Utari

STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, 28132 Riau, Indonesia
email: monadewiutari89@gmail.com

Submission: 14-02-2017, Reviewed: 02-03-2017, Accepted: 31-03-2017

<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.681>

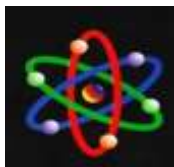
Abstract

Menstrual pain is a medical condition that occurs during menstruation or periods that can interfere with the activity and require treatment that is characterized by pain or pain in the abdomen and pelvic area. Herb ginger is a beverage mixed with the main ingredient of ginger. Naturally ginger is believed to contain active ingredients that can serve as an analgesic with minimal side effects. The purpose of this study to identify the effect of the herb ginger against menstrual pain on a student STIKes PMC. This study uses a quasi-experimental design with two research design intervention control group. The number of samples in this study were 26 people in the intervention group and 26 in the control group. Sampling was done by using systematic random sampling technique. This research was conducted in STIKes PMC. Statistical test results obtained were no significant differences in the intensity of menstrual pain in the intervention group and the control group. with p value = 0.000. The results of this study demonstrated that the herb ginger can be given to adolescents who experience menstrual pain may help reduce menstrual pain. So, the herb ginger can be used to reduce menstrual pain in adolescents.

Keywords: herb ginger.

Abstrak

Nyeri haid adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Ramuan jahe adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama jahe. Secara alamiah jahe dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik dengan efek samping minimal. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada mahasiswa STIKes PMC. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *two group* intervensi kontrol. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 orang pada kelompok intervensi dan 26 orang pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Penelitian ini dilakukan di STIKes PMC. Hasil uji statistik diperoleh ada perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. dengan p value= 0.000. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa ramuan jahe yang diberikan



pada remaja yang mengalami nyeri haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jadi, ramuan jahe dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Kata kunci : Ramuan jahe, Nyeri, Disminorea

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan satu bagian dari perjalanan hidup wanita yang dimulai dari *menarche* sampai *menopause*. Siklus normal menstruasi lamanya bervariasi antara 21- 45 hari dan periode keluarnya darah berkisar antara 3 sampai 7 hari. Kebanyakan perempuan mengalami menstruasi sampai umur 40 atau 50 tahun (Ahimsa Yoga Anindita, 2010)

Pada umumnya menstruasi terjadi mengikuti pola yang teratur dan tidak memiliki masalah, namun demikian ada beberapa wanita yang mengalami beberapa kelainan pada saat tertentu. Kelainan- kelainan yang paling umum adalah rasa sakit saat menstruasi (nyeri haid) dan sindrom premenstruasi. Sekitar sepertiga wanita menstruasi akan merasakan beberapa sakit yang menyertai menstruasi (Stik, Carolus, Carolus, & Carolus, 2015)

Nyeri haid (dismenorea) dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut (Tobergte & Curtis, 2013)

Pada saat haid, sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang ringan, sedang sampai yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot - otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, merasa lemas hingga nyeri yang luar biasa. Nyeri yang berlebihan pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi disebut dismenorea. Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin $F2\alpha$ yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang

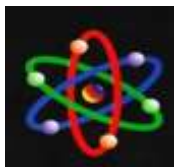
hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Suciani et al., 2004)

Nyeri haid adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Nyeri haid biasanya baru timbul setelah 2 sampai 3 tahun sesudah *menarche* (Llewellyn, 2005).

Rasa nyeri tersebut dapat merupakan gangguan primer atau merupakan gangguan sekunder dari berbagai jenis penyakit. Nyeri haid yang disebabkan gangguan primer cukup sering terjadi, biasanya timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan sering kali hilang setelah hamil atau dengan meningkatnya umur wanita (Prawirohardjo, 2008). Nyeri terlokalisasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bagian bawah (Hacker & Moore, 2001).

Nyeri haid dapat mempengaruhi lebih dari setengah wanita haid, dan prevalensi yang dilaporkan telah sangat bervariasi. Berdasarkan survei epidemiologi di Inggris yang dilakukan oleh Karim (2008) dari 113 pasien dalam praktek pengaturan keluarga menunjukkan prevalensi nyeri haid adalah 29%-40%. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 40% nyeri haid masih ringan. Nyeri haid menyebabkan 14% pasien tidak hadir di sekolah atau tidak berkegiatan (Karim, 2009).

Angka kejadian nyeri haid di Dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, prevalensi



nyeri haid diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder (Wilis, 2011).

Penggunaan obat-obat anti inflamasi nonsteroid dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi, oleh karena itu diperlukan suatu alternatif lain untuk mengatasi nyeri haid, terutama nyeri haid primer. Dalam hal ini penggunaan bahan-bahan alami akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi kesehatan, diantaranya yang sering digunakan adalah jahe. Diketahui bahwa kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Agusta, 2001). Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (Thania, et al., 2009).

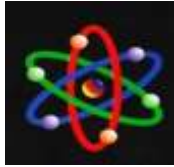
Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber*

officinale Roscoe) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Melvanda, tentang Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Pentalaksanaan Dismenore Pada Mahamahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2009, dengan desain penelitian *quasy eksperimen one group pretest-post test*, dengan jumlah sampel 26 sampel didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi=2,65 dengan nilai *P value* = 0,000 dan *SD*=1,093. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Survei awal yang penulis lakukan pada mahamahasiswa STIKes PMC pada tanggal 29 Maret 2015, dengan metode wawancara terhadap 10 mahasiswi, didapatkan hasil bahwa, 7 mahasiswi mengalami nyeri haid dengan gejala kram perut, mual, diare, dan berkurangnya konsentrasi belajar. Tiga mahasiswi mengatakan mengalami nyeri yang sangat hebat, disertai muntah dan menyebabkan mereka tidak masuk sekolah. Lima mahasiswi mengatakan mengkonsumsi obat-obatan dari dokter untuk mengurangi sakit yang dialami, 3 mahasiswi mengatakan lebih memilih mengkonsumsi jamu, dan 2 mahasiswi mengatakan hanya memberikan kompres air hangat pada perut mereka saat merasakan nyeri.

Berdasarkan literatur diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Pada



Mahasiswa STIKes PMC Pekanbaru Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, menggunakan desain penelitian *quasi - eksperimen* yang bersifat *two group posttest* yaitu rancangan yang berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat dimana rancangan ini menggunakan kelompok intervensi dan kontrol untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes PMC Tahun 2015 yang mengalami nyeri haid primer yaitu 52 mahasiswa

Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *systematic random sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang dipilih berdasarkan kelas dan dibagi menjadi dua kelompok, kemudian satu kelompok diberi intervensi, dan satu kelompok sebagai kelompok kontrol.

Sampel penelitian ini adalah setiap wanita yang mengalami nyeri haid sesuai dengan kriteria penelitian dan di jumpai selama proses pengumpulan data, dilibatkan sebagai subjek dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa STIKes PMC Tahun 2015", diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada 26 orang responden dengan intervensi pemberian ramuan jahe dan 26 orang responden tanpa diberikan ramuan jahe sebagai kelompok kontrol pada

Mahasiswa STIKes PMC Tahun 2015 yang mengalami nyeri haid yang menjadi subjek penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 4 februari sampai 20 Mei 2015, menguraikan karakteristik demografi responden, analisis intensitas nyeri haid pada kedua kelompok serta analisis perbedaan intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

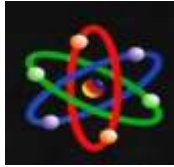
Untuk mempermudah pemahaman hasil penelitian tentang penatalaksanaan nyeri haid dengan memanfaatkan ramuan jahe pada Mahasiswa STIKes PMC, dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Analisa *univariat*

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data yang bersifat kategorik meliputi usia, suku, agama, dan siklus haid dicari frekuensi dan persentase. Data yang bersifat numerik meliputi skala nyeri, dicari mean, dan standar deviasinya kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

Mayoritas mahasiswa pada kelompok intervensi berusia 20 tahun sebanyak 14 orang (51.9%). Suku mayoritas responden adalah suku Minang 17 orang (65.4%). Seluruh responden beragama Islam yaitu 26 orang (100%). Siklus haid mayoritas responden adalah siklus 30 hari sebanyak 18 orang (69.2%).

Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mahasiswa berusia 20 tahun sebanyak 19 orang (73.1%). Suku mayoritas responden adalah suku minang 20 orang (76.9%). Seluruh responden beragama Islam yaitu 26 orang (100%). Siklus haid mayoritas responden adalah siklus 30 hari sebanyak 17 orang (65.4%).



a. Karakteristik Intensitas Nyeri Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Haid Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Mahasiswi STIKes PMCTahun 2015

No	Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95 % CI	N
1	Kelompok intervensi	3.38	1.16	2-6	2.91-3.386	26
2	Kelompok kontrol	4.77	1.45	2-7	4.18-5.36	26

Berdasarkan Tabel 1 Rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi adalah 3.38 dengan standar deviasi 1.169, nilai 95% CI 2.91-3.386, sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 4.77 dengan standar deviasi 1.451 dan nilai 95% CI 4.18-5.36. Nyeri haid responden dengan intervensi dapat dinyatakan lebih rendah dari pada nilai rata-rata tanpa intervensi sehingga dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap nyeri haid pada mahasiswi STIKes PMC.

2. Analisa Bivariat

Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan uji statistik *uji t-independent* digunakan untuk membandingkan nyeri

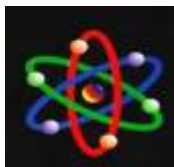
haid pada kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan ramuan jahe. Taraf signifikan ($\alpha = 0.05$), pedoman dalam menerima hipotesis : jika data probabilitas ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, apabila ($p > 0,05$) maka H_0 gagal ditolak. Dan data disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 2
Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Dengan Pemberian Ramuan Jahedan Kelompok kontrol Mahasiswi STIKes PMCTahun 2015

No	Variabel	Mean	SD	MD	P value
1	Kelompok intervensi	3.38	1.169	1.385	0.000
2	Kelompok kontrol	4.77	1.451		

Rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi adalah 3.38 dengan standar deviasi 1.169. sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 4.77 dengan standar deviasi 1.451. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.000$, berarti pada alpha 5% dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKes PMC

Berdasarkan karakteristik demografi responden yang berhubungan dengan usia, responden pada kelompok intervensi mayoritas berusia 20 tahun sebanyak 14 orang (51.9%), dan pada kelompok kontrol mayoritas berusia 20 tahun sebanyak 19 orang (73.1%). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa keseluruhan jumlah responden yang mengalami nyeri haid berada pada usia



dibawah 25 tahun. Pernyataan ini mendukung pendapat dechlan (1997) yang mengatakan bahwa 80 % wanita muda dibawah 25 tahun mengalami nyeri haid, namun hanya merupakan nyeri haid primer, tanpa implikasi serius. Pernyataan diatas juga didukung oleh pendapat Prawirohardjo (2008) yang mengatakan nyeri haid timbul pada usia remaja, yaitu sekitar usia 2-3 tahun setelah *menarche* dan mencapai maksimal pada usia 15-25 tahun.

Berdasarkan karakteristik demografi responden yang berhubungan dengan suku dan agama, mayoritas responden pada kelompok intervensi bersuku minang yaitu sebanyak 17 orang (65.4%), dan pada responden kelompok kontrol juga mayoritas bersuku jawa yaitu sebanyak 20 orang (76.9%), dan pada kedua kelompok semua beragama islam (100%). Mengacu pada teori Potter dan Perry (2005) bahwa keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu untuk mengatasi nyeri. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri dan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan rasa nyeri tersebut.

Berdasarkan karakteristik demografi responden yang berhubungan dengan siklus haid, responden pada kelompok intervensi mayoritas mempunyai siklus 30 hari sebanyak 18 orang (69.2%), dan pada kelompok kontrol mayoritas mempunyai siklus 30 hari sebanyak 17 orang (65.4%)

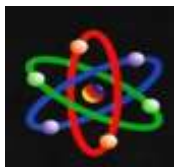
Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat Stoppard (2006) yang mengatakan Siklus yang normal berlangsung antara 21 dan 35 hari bergantung pada hormon. Setiap siklus tidak selalu berjalan lancar. Selama

beberapa tahun pertama haid dapat terasa nyeri, hingga membuat wanita merasakan sakit.

Berdasarkan intensitas nyeri haid yang dialami responden pada kedua kelompok dimulai dari intensitas nyeri ringan sampai sedang. Skala intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi bervariasi mulai dari skala 2 sampai skala 6. Dalam hal ini jumlah responden mayoritas adalah skala 2 yaitu 10 orang (38.5%). Pada kelompok kontrol skala nyeri juga terlihat bervariasi mulai dari skala 2 sampai skala 7. Dalam hal ini jumlah responden mayoritas adalah skala 5 sebanyak 8 orang (30.8). Perbedaan indikator nyeri haid yang dirasakan seseorang tidak bisa menjadi indikator bagi yang lainnya karena sifatnya yang sangat pribadi.

Pendapat diatas mendukung pendapat dari Mahon (1994) yang mengatakan bahwa nyeri bersifat subyektif, sangat individual dan berbeda pada setiap individu. Intensitas nyeri ini juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor psikis, dimana nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis seseorang.

Pada penelitian ini semua faktor yang dianggap berkontribusi terhadap nyeri diabaikan, untuk meminimalkan adanya pengaruh perlakuan yang lain terhadap pemberian ramuan jahe, maka dianjurkan bagi semua responden untuk tidak melakukan tindakan apapun seperti mengoleskan minyak kayu putih, balsem, minum air hangat, mengubah posisi tubuh seperti meringkuk atau menungging dan juga mengkonsumsi obat-obatan penurun nyeri selama menjadi responden dalam penelitian ini. Dimana hal tersebut dapat berpengaruh



terhadap penurunan nyeri haid dan membiaskan hasil penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa intensitas nyeri haid responden dengan diberikan ramuan jahe memiliki nilai rata-rata 3.50 dengan standar deviasi 1.142 dan intensitas nyeri haid pada responden kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 4.63 dengan standar deviasi 1.408. Nyeri haid responden dengan intervensi dapat dinyatakan lebih rendah dari pada nilai rata-rata tanpa intervensi sehingga dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi STIKes PMC.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.000$, maka dapat disimpulkan bahwa pada alpha 5%, ada pengaruh yang signifikan pada intensitas nyeri haid pada mahasiswi STIKes PMC Tahun 2015.

Pernyataan diatas mendukung pendapat kumalaningsih (2006) bahwa kandungan aleorisin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Antioksidan dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi. Gingreol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Agusta, 2001). Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang

akan mengurangi kontraksi uterus (Thania, et al., 2009).

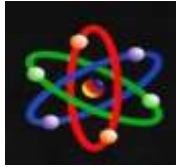
Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Melvanda (2009) tentang Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Pentalaksanaan Dismenore, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri haid(dismenore).

Berdasarkan uraian diatas maka diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian diterima, karena terdapat perbedaan yang signifikan nyeri haid pada kelompok yang diberi ramuan jahe dan kelompok yang tidak diberi ramuan jahe.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian "Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKes PMC Tahun 2015" dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik demografi responden mayoritas siswi pada kelompok intervensi berusia 15 tahun sebanyak 14 orang (51.9%). Suku mayoritas responden adalah suku jawa 17 orang (65.4%). Seluruh responden beragama islam yaitu 26 orang (100%). Siklus haid mayoritas responden adalah siklus 30 hari sebanyak 18 orang (69.2%). Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas siswi berusia 15 tahun sebanyak 19 orang (73.1%). Suku mayoritas responden adalah suku jawa 20 orang (76.9%). Seluruh responden beragama islam yaitu 26 orang (100%). Siklus haid mayoritas



responden adalah siklus 30 hari sebanyak 17 orang (65.4%).

2. Karakteristik intensitas nyeri haid responden kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata 3.38 dengan standar deviasi 1.169, nilai 95% CI 2.91-3.386 dan intensitas nyeri haid pada responden kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 4.77 dengan standar deviasi 1.451 dan nilai 95% CI 4.18-5.36.
3. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0.000. sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, akhirnya jurnal ini terselesaikan juga. Dan tak lupa peneliti ucapkan terimakasih kepada STIKes PMC Pekanbaru yang telah memberikan izi untuk melaksanakan penelitian ini dan Pihak Kopertis Wilayah X yang telah menerbitkan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- ahimsa Yoga Anindita. (2010). *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*.
- Stik, M., Carolus, S., Carolus, S. S., & Carolus, S. S. (2015). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Di SMP ST.Vincentius Jakarta.
- Stikes, D. K., & Waluyo, N. (2014). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa D-Iv Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo 0, 0–10.
- Suciani, S. R., Utami, S., Dewi, A. P.,

Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2004). Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea, 1–8.

- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorhea) Terhadap Aktifitas Sehari-hari Pada Remaja Di SMP N 2 Ponorogo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Wilis, A. R. (2011). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Semester 7 Stikes Aisyiyah Yogyakarta. [http://opac.say.ac.id/979/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20ANGGI%20RETNO%20WILIS%20\(070201049\).pdf](http://opac.say.ac.id/979/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20ANGGI%20RETNO%20WILIS%20(070201049).pdf), 1–14. Retrieved from [http://opac.say.ac.id/979/1/NASKAH PUBLIKASI ANGGI RETNO WILIS \(070201049\).pdf](http://opac.say.ac.id/979/1/NASKAH PUBLIKASI ANGGI RETNO WILIS (070201049).pdf)