



ORIGINAL RESEARCH

LITERATUR REVIEW: TERAPI NON FARMAKOLOGIS DISMINOREA

Triwahyuniastuti, Wahyuningsih

*Dosen Program Studi D3 Kebidanan Institut Teknologi Bisnis AAS Indonesia
Dosen Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Estu Utomo*

Article Info	Abstract
Article History: Received: 16-01-2025 Revised: - Accepted: 24-01-2025 Online: 26-01-2025 Keywords: Terapi non farmakologis, disminorea Corresponding Author: 3wahyuniastuti@gmail.com	Background: Dysmenorrhoea is menstrual pain due to contractions in the uterus that occur during the menstrual period. Dysmenorrhoea can disrupt daily activities. Long-term administration of pain medication has the effect of disrupting the digestive system, headaches and gastrointestinal bleeding Objectives: Know the non-pharmacological treatment of dysmenorrhoea Method: Using review literature by searching for several research results to find out non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhoea pain, then carrying out analysis and making conclusions about the research. Result: Non-pharmacological therapy can be used as a substitute for pharmacological therapy for primary dysmenorrhoea such as warm compresses, drinking tamarind turmeric, effleurage massage, music therapy, giving red ginger, consuming coconut water, using avocado juice, carrot juice, boiled papaya leaves and using lavender therapeutic oil. Conclusion: Non-pharmacological therapy has been proven to be effective in reducing dysmenorrhoea pain and its use can take into account the conditions and availability in our environment. Non-pharmacological therapy has been proven to be effective in reducing dysmenorrhoea pain and its use can take into account the conditions and availability in our environment.

How to cite:

1. Pendahuluan

Disminorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang bersifat kolik. Terjadi terutama pada perut bagian bawah dan dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas dan betis. Rasa sakit biasanya muncul sebelum menstruasi dan mencapai puncaknya dalam 24 jam. Keluhan nyeri atau kram biasanya menghilang setelah 2 hari. Kadang kadang darah yang keluar disertai bekuan. Keluhan lain yang menyertai biasanya sakit kepala, mual muntah, sulit buang air besar, diare dan sering kencing (Amelia & Cholifah, 2018).

Proverawati dan Misaroh mengatakan disminorea primer disebabkan oleh kontraksi miometrium tanpa teridentifikasi adanya kelainan sedangkan disminorea sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang berhubungan dengan penyakit seperti endometritis, adenomiosis, mioma uteri dan lainnya. Disminorea sekunder umumnya berhubungan dengan adanya kelainan ginekologik seperti disuria, dispareunia, perdarahan abnormal dan infertilitas (Meliyana, Irmawati .2024).

Data WHO tahun 2020 sekitar 1769 425 wanita 90% mengalami disminore dengan 10-16 % mengalami dismenorea berat. Tingkat kejadian dismenorea sangat tinggi dengan lebih dari 50 % wanita menderita akibat kejadian ini. Di Indonesia angka kejadian disminorea tercatat sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 disminorea primer dan 9.36 disminorea sekunder (Hazanin, 2024).

Penyebab pasti disminorea primer tidak di ketahui tetapi ketidaknyamanan menstruasi diperkirakan karena beberapa faktor salah satunya psikologis. Dismenorea lebih sering terjadi pada remaja putri yang emosinya tidak stabil. Teori faktor prostaglandin menyatakan bahwa nyeri haid disebabkan oleh dinding rahim yang memproduksi banyak prostaglandin selama siklus menstruasi (Yani et al., 2024).

Faktor resiko terjadinya disminorea adalah menarche usia muda, tidak punya anak, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga dismenorhoea, infeksi pelvis, endometriosis, leiomioma, penggunaan alat intra uterus (Nair & Peate, 2022)

Hazanin (2024) menambahkan penyebab terjadinya disminore adalah IMT (indeks Massa Tubuh) dimana IMT yang rendah asupan makanan tidak cukup sebaliknya IMT yang tinggi rentan terjadi disminore karena jumlah lemak yang lebih banyak memacu peningkatan prostaglandin.

Remaja putri dengan disminorea sering mengalami gangguan konsentrasi dalam belajar sehingga menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran di sekolah. Wanita dewasa dengan disminore juga mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas sehari hari dan terkadang harus absen dari pekerjaan .yang dapat mengganggu hubungan dengan atasan dan rekan kerja. Kondisi ini dapat mengakibatkan hilangnya peluang untuk promosi atau kenaikan jabatan yang mungkin di tawarkan oleh atasan.

Pemberian obat anti prostaglandin seperti aspirin, naproxen, ibuprofen merupakan obat yang ideal untuk kram menstruasi. Obat ini diminum sejak terasa sakit selama 2-3 hari (Wahyuni et al., 2024). Penggunaan obat farmakologis memiliki efek jangka pendek maupun jangka panjang, mengingat hal tersebut penanganan lebih di prioritaskan pada pemberian obat non farmakologis (AZ-Zaki. Muhammad. 2020) .

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur. (Literatur review) mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri disminorea. Tinjauan literatur merupakan serangkaian metode penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang obyek penelitiannya di gali melalui beragam informasi kepustakaan. Data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang berkaitan dengan terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri dismenorhoea.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi yang diartikan sebagai menganalisis masalah dengan menggunakan laporan penelitian dari hasil pencarian penanganan disminorea dari laporan penelitian yang sudah dikumpulkan dan di berikan kesimpulan apa yang tertulis di dalamnya.

Strategi dalam penelitian ini adalah mencari artikel dengan menggunakan bahasa indonesia yang relevan dengan topik. Data base yang di gunakan untuk mencari artikel dengan cara elektronik yaitu google scholar dari tahun 2020 – 2024. Keyword yang digunakan yaitu penanganan/ dismenorhoea/ non farmakologi. Setelah melakukan pencarian dengan data base dengan keyword diperoleh 10 artikel yang membahas penanganan dismenorhoea dengan terapi non farmakologik

3. Hasil

No	Judul, penulis tahun	Desain penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
1	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa (Hairunisyah et al., 2023).	Pre experiment dengan pendekatan pre post test without control	Mahasiswi semester 5 Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang mengalami nyeri menstruasi. Sebanyak 40 orang	Kompres hangat Penurunan nyeri disminor hoes	Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (disminoreaa) pada mahasiswi semester 5 prodi d iii kebidanan muara enim (p value=0,000).
2	Pengaruh Minuman Kunyit Asam untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja di Desa Sukasari (Afrioza & Srimulyati, 2022)	Metode kuantitatif dan desain penelitian Quasi Eksperimen. "one group pretest and posttest"	Penelitian dilaksanakan di Desa Sukasari Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang pada tanggal 6 Juni sampai 6 Agustus 2021, dengan 46 remaja putri	Kunyit Asam nyeri haid	Terdapat pengaruh signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian minuman kunyit asam pada remaja di Desa Sukasari
3	Pengaruh Massage Effleurage terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun (Farasari et al., 2024)	Pre-experimental dengan pendekatan one group pre-post test	Semua remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 30 responden	Massage Effleurage Nyeri Haid	Ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (disminoreaa) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek,
4	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik	Kuasi eksperimen, dengan menggunakan Desain pra eksperimen dengan rancangan pre	Populasi pada penelitian ini adalah semua	Terapi Musik Klasik	Adanya pengaruh terapi musik klasik efektif

	terhadap Penurunan DisminoreaP rimer pada Remaja Putri (Ituga et al., 2020)	test post test	siswi putri yang mengalami disminorea primer pada kelas XII IPA1, IPA2 dan IPA3 yang berjumlah 35	Nyeri haid	terhadap dismi norea
5	Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri (Intiyaswati, 2022)	Pre experimental <i>dengan</i> <i>pendekatan</i> one group pre test post test desain.	Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang mengalami nyeri menstruasi. Sampel remaja yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 17 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunaka naccidental sampling.	Jahe Merah Nyeri disminor hoea	Terdapat pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (<i>dis menorea</i>) pada remaja putri di SMPN I Sidoarjo.
6	Pengaruh Konsumsi air kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminorea) (Nuryanih & Suhatika, 2020)	Penelitian ini kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan cross sectional.	Peneliti menggunaka n Random sampling dengan 82 orang mahasiswa STikes YATSI Tangerang.	Air kelapa Nyeri Haid	Ada Hubungan Mengkonsumsi Air Kelapa Hi jau dengan Mengurangi Nyeri Haid hijau
7	Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid(Dismin orea) Pada Siswa Kelas VII DI SMPN 9 Kota Madiun (Wahyuning et al., 2024)	Pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Post Test Design.	Kelas VII SMPN 9 Kota Madiun sampel menggunaka n purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 responden.	Jus alpukat Nyeri haid	Adanya penurunan skala nyeri haid setelah mengkonsumsi Jus Alpukat

8	Pengaruh jus Wortel (Daucus Carota) Terhadap Dis minorhoea Pada Remaja MTS Miftahul Ulum Silo, Jember (Rakhmawati & Kurniawati, 2024)	Pendekatan One Grup Pretest-posttest.	Semua siswa di MTS Miftahul Ulum Silo Jember sebanyak 32. Sampel penelitian ini adalah siswi penderita dismenore sesuai kriteria inklusi MTs Miftahul Ulum Silo Jember sebanyak 20 responden.	Jus wortel Nyeri haid	Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenorea primer pada siswa MTs Miftahul Ulum Silo Jember kelas III terbukti dengan pvalue sebesar 0,000 kurang dari α (0, 05
9	Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Nyeri Disminorhoea (Editiya et al., 2024)	Pre eksperimen dengan pendekatan one grup pre test post test	Sampel sebanyak 30 responden	Rebusan daun pepaya Nyeri Haid	Ada pengaruh rebusan daun pepaya Terhadap nyeri haid
10	Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore Primer) Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas perawatan Auf Royhan Padangsidempuran	Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (<i>quasi experiment</i>).	Jumlah sampel yang diambil peneliti adalah 15 responden, sesuai dengan kriteria sampel penelitian	Aroma Terapi Nyeri haid	Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminorea primer).

PEMBAHASAN

Penelitian Pertama

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa pada mahasiswi semester 5 prodi d III kebidanan Muara Enim diteliti dengan memberikan kompres hangat pada mahasiswa yang mengalami disminorea, Derajat nyeri di periksa dengan menggunakan numeric rating scale. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil Penelitian didapatkan, rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum penelitian adalah $5,30 \pm 1,82$. Rata-rata intensitas nyeri menstruasi setelah penelitian adalah $2,73 \pm 1,51$.

Terdapat penurunan intensitas nyeri setelah pemberian kompres hangat. Hal ini disebabkan disminorea oleh spasme otot. Pemberian kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberi rasa hangat, nyaman, tenang pada klien dan merangsang peristaltik usus (Asmadi, 2008)

Penelitian kedua

Pengaruh Minuman Kunyit Asam untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja di Desa Sukasari. Remaja dengan keluhan disminore diberikan kunyit asam selama 3 hari. Keberhasilan terapi diukur dengan alat ukur Intensitas Nyeri Numering Rate Scala mengalami penurunan dari 3,41 menjadi 1,86. Hasil uji wilcoxon signed rank test menunjukkan adanya hubungan minuman kunyit asam dan nyeri haid. Pemberian Kunyit memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, antara lain mengobati luka, sakit perut, bisul, dan menyembuhkan rasa nyeri (Sukini, 2018). Faktanya, kunyit dipercaya mengandung nutrisi kuat yang mampu berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi (mengurangi peradangan), dan antibakteri (Baiti et al., 2021).

Penelitian ketiga

Pengaruh Massage Effleurage terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri Usia 16-18 tahun. Data dikumpulkan dengan melakukan observasi tingkat nyeri haid dismenorea sebelum dan setelah dilakukan massage effleurage kemudian diolah dengan editing, coding, scoring, dan tabulating, dan diuji menggunakan uji statistik wilcoxon dengan tingkat kesalahan (α 0,05). Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata penurunan nyeri haid setelah diberikan massage effleurage 90% mengalami nyeri ringan dan 10% mengalami nyeri sedang dengan nilai p-value ($0,000 < 0,05$). Dari penelitian diatas disimpulkan bahwa ada pengaruh massage effleurage dan disminorea

Massage effleurage merupakan salah satu metode alternative yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ketika haid karena massage ini diberikan untuk membuat otot abdomen menjadi rileks dengan begitu dismenorea dapat berkurang (Sari & Usman, 2021)

Message effleurage merupakan suatu gerakan yang menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Sentuhan dan perasaan positif akan berkembang ketika dilakukan dengan tepat serta penuh perasaan sehingga massage effleurage ini mampu memberikan efek yang sangat kuat untuk mengendalikan nyeri (Masruhah, 2021)

Penelitian keempat

Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Penelitian ini dilakukan pada 30 remaja putri dengan cara sampel diberikan terapi musik klasik 10-20 menit selama 3 hari berturut-turut.

Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan analisa uji Wilcoxon. Instrumen yang digunakan Numeric Rating Scale.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.000$, dimana nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Terdapat pengaruh pemberian terapi klasik terhadap nyeri menstruasi.

Penelitian kelima

Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan adalah 2,53, setelah perlakuan rata-rata skor nyeri 1,59 hasil statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $P = 0.000$ ($p < \alpha = 0.05$) maka H_o ditolak dan H_1 diterima

Jahe merah dapat menurunkan nyeri disminorea karena rasa hangat yang merupakan efek dari jahe mengenai bagian nyeri seperti perut bagian bawah dapat memicu respon adaptif sehingga suhu menjadi normal. Jahe merah mengandung 2,58 - 2,72% minyak astiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan (Intiyaswati, 2022).

Penelitian ke enam

Pengaruh Konsumsi air kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminorea) (Nuryanih & Suhatika, 2020) Peneliti menggunakan Random sampling dengan 82 Responden. Pengolahan data menggunakan uji Chi-Square. Hasil secara statistik bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 ($0,000 < 0,05$) Artinya ada Hubungan Air kelapa dan pengurangan nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan karena kelapa mengandung kalsium, magnesium yang berfungsi untuk sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, produksi insulin dan pencegahan penyakit. Magnesium berfungsi sebagai pengatur sistem kerja aliran darah mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Kalsium magnesium dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Penelitian ke tujuh

Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Disminorea) Pada Siswa Kelas VII DI SMPN 9 Kota Madiun. Responden dengan disminora pada penelitian ini sebelum diberikan Jus Alpukat adalah memiliki skala nyeri 6,70 dengan skala terbanyak adalah 6 dan tingkat skala nyeri tertinggi adalah 9, dan skala nyeri haid setelah diberikan Jus Alpukat adalah 3,37 dengan skala terbanyak adalah 3 dan tingkat skala nyeri tertinggi adalah 6.

Hasil analisis Wilcoxon Test pemberian Jus Alpukat selama 2 hari diperoleh p-value 0,0000, $< 0,05$ menunjukkan ada pengaruh jus buah alpukat dan disminorea. Hal ini disebabkan kandungan kalsium pada buah alpukat mempunyai peran penting dalam mengurangi nyeri. Kalsium seperti aktin dan miosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot saat otot berkontraksi, kekurangan kalsium dapat mencegah otot dari relaksasi selama kontraksi yang menyebabkan kejang otot (Rahmadhayanti, 2024). Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga menyebabkan otot menjadi kram (Rosvita, et al., 2018)

Magnesium memperbesar pembuluh darah dan vitamin E yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang bermanfaat untuk rileksasi otot polos uterus (Tompunuh, et al., 2021)

Penelitian Kedelapan

Pengaruh jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Disminorea Pada Remaja MTS MiftahulUlum Silo, Jember. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri menstruasi, lembar SOP. Analisa data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian tingkat nyeri disminorea primer sebelum pemberian jus wortel, sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebesar 70% dan setelah pemberian jus wortel sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebesar 30%. Hal ini karena wortel banyak mengandung nutrisi yang diperlukan oleh tubuh terutama sumber vitamin A, prostaglandin dan vitamin E juga dapat membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaat. Hormon prostaglandin merupakan hormon yang mempengaruhi kram menstruasi (Junizar dan Sulianingsih, 2015).

Penelitian kesembilan

Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Nyeri Disminorhoea. Responden mendapatkan pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan instrumen skala nyeri. Skor nyeri sebelum pemberian rebusan daun pepaya peneliti melakukan wawancara pada responden dengan hasil skala nyeri 5,73 dan setelah pemberian rebusan daun pepaya sebanyak 200 ml skala nyeri menjadi 3,27. Hasil p-value 0,000 Pepaya mempunyai zat atau unsur senyawa yang disebut papain. Daun pepaya mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, dan air (Thomas A.N.S., 1993, p.84-85). Daun pepaya mengandung Vitamin E yang terkandung dalam daun papaya (*folium Papaya*) dapat mengurangi nyeri haid, wanita usia subur (WUS)

Penelitian Kesepuluh

Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore Primer) Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas perawatan Auf Royhan Padangsidempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengambilan data digunakan dengan lembar observasi.

Analisa data menggunakan uji *wilcoxon test* diperoleh hasil *asympt sig. (2-tailed)* 0,005 < $\alpha = 0,05$ Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh penggunaan minyak aroma terapi lavender terhadap pengurangan rasa nyeri. Dari 15 responden 6 (40 .0%) orang tidak merasakan nyeri dan sisanya terjadi penurunan skala nyeri.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1. Pengobatan non Farmakologi dapat dijadikan pilihan untuk mengurangi rasa nyeri pada disminore primer.
- 5.2. Berbagai terapi non farmakologik seperti kompres hangat, minuman kunyit asam, message Effleurage, Terapi musik klasik, jahe merah, air kelapa, jus alpukat, jus wortel, daun pepaya dan minyak aroma terapi memiliki efek mengurangi nyeri menstruasi.

5.3. Efek terapi non farmakologis tersebut mekanisme kerjanya adalah melancarkan sirkulasi darah anti oksidan, memberi rasa hangat, nyaman, tenang dan merangsang peristaltik usus.

References

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99–108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Amelia, P., & Cholifah. (2018). Buku Ajar Biologi Reproduksi. In *Buku Ajar Biologi Reproduksi*. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-12-6>
- Baiti, C. N. ... Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Editiya, V. S. ... Yantina, Y. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Wanita Usia Subur (Wus). *Midwifery Journal*, 4(1), 33–40.
- Farasari, P. ... Zahro, F. A. (2024). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Nursing Medical and Science Journal*, 3(2), 26–30. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v3i2.182>
- Hairunisyah, R. ... Anggraini, D. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 112–119. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1607>
- Hazanin, F. V. Y. A. I. (2024). *Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri*. Uais Inspirasi Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=nY9BEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=fakhriyah+Kebersihan+menstruasi+pada+Remaja+Putri&ots=oH7cM48ogH&sig=UavJ7Bb-ZbI8hSr7dBbnVT5pIk&redir_esc=y#v=onepage&q=fakhriyah+Kebersihan+menstruasi+pada+Remaja+Putri&f=false
- Intiyaswati, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375>
- Ituga, A. S. ... Agustini, T. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Nair, M., & Peate, I. (2022). *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan Edisi Kedua*. bumi Medika.
- Nuryanih, & Suhatika. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Rakhmawati, D., & Kurniawati, R. S. (2024). Pengaruh Jus Wortel (Daucus Carota) Terhadap Dismenore Pada Remaja MTs Miftahul Ulum Silo Jember The Effect of Carrot Juice (Daucus Carota) on Dysmenorrhea in Adolescents at MTs Miftahul Ulum Silo Jember tinjauan sistematik oleh World Health Organizat. *Kebidanan,Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(2), 138–144. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Wahyuni, L. T. ... Kabuhung, E. I. (2024). *Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Wahyuning, B. ... YudhaFika, F. Y. (2024). Pengaruh pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (dismenorea) pada siswi kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun. *Jurnal Pendidikan Biogenesi*, 10(1), 570–575.

Yani, L. Y. ... Hanifa, F. (2024). *Buku Ajar: Asuhan Pranikah Dan Prakonsepsi*. Nuansa Fajar Cemerlang. <http://repository.stikessaptabakti.ac.id/373/1/10>. Modul Ajar - Askeb Pranikah dan prakonsepsi.pdf