



TERAPI NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DI TABANAN

Kadek Sri Ariyanti , Made Dewi Sariyani , Rini Winangsih 

Prodi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2022-02-19

Revised : 2022-06-28

Accepted : 2022-08-10

Keywords:

Menstrual pain;

Non-pharmacological Therapy;

Teenager

Kata Kunci:

Nyeri haid;

Terapi non farmakologis;

Remaja

ABSTRACT

Numerous physical and psychological changes occur during adolescence. Adolescent girls' bodies undergo physiological changes as their reproductive systems grow and menstruation begins. Women who have menstruation may experience worry because it frequently results in discomfort. Menstrual discomfort could be reduced by non-pharmacological therapy, according to some experts. Approximately 96% of teenagers in Tabanan who participated in a study of various youths revealed that they had had dysmenorrhea or menstrual pain. The study attempts to characterize the non-pharmacological therapy utilized by teenagers in Bali's Tabanan Regency to lessen menstrual pain. Using random sampling, we acquired a sample of 121 young women in Tabanan Regency, aged 11 to 21. The findings revealed that using eucalyptus oil and drinking herbal teas are the most popular non-pharmacological treatments used by teenagers to lessen period pain for about 55% and 42%. Heated ginger (22%), sour turmeric (42%), and coconut water (14%) are herbal beverages that are said to have pain-relieving properties. There is a need to strengthen adolescent females' understanding of menstrual discomfort, anticipation, and management.

Remaja mengalami banyak perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisiologis pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai timbulnya haid. Kehadiran haid dapat menimbulkan rasa cemas pada wanita, karena sering menimbulkan rasa nyeri. Terapi non farmakologis dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami haid. Hasil survey pada beberapa remaja di Tabanan menunjukkan hasil sebanyak 96% remaja pernah mengalami dismenorea/nyeri haid. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran terapi non farmakologis yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid di Kabupaten Tabanan Bali. Desain yang digunakan adalah deskriptif, dengan sampel remaja putri di Kabupaten Tabanan yang berusia 11-21 tahun dengan jumlah 121 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara random. Analisa data dengan cara deskriptif menggunakan microsoft excel. Hasil penelitian menunjukkan: Terapi non farmakologis yang paling sering digunakan remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal (55%), kompres hangat (45%) serta mengoleskan minyak kayu putih (42%). Minuman herbal yang dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri adalah kunyit asam (42%), jahe hangat (22%) dan air kelapa (14%). Perlu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid sertaantisipasi dan penanganannya.

✉ Corresponding Author:

Kadek Sri Ariyanti

Prodi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan

Telp. 081246079383

Email: ariyanthi.midwife@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Pada periode remaja, terdapat beberapa perubahan, baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri salah satunya adalah kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan haid (Kusmiran, 2011). Haid didefinisikan sebagai perdarahan yang bersumber dari uterus dan keluar melalui vagina yang berlangsung sekitar 5-7 hari. Haid terjadi secara periodik setiap 28 - 30 hari. Hal ini bersifat alamiah dan terjadi pada wanita normal. Saat menstruasi, lapisan Rahim yang terbentuk akibat penebalan kemudian meluruh dan mengalir keluar melalui vagina (Manuaba, 2010).

Pada sebagian wanita, kehadiran haid dapat menimbulkan rasa cemas karena sering menimbulkan rasa nyeri. Hal ini sering disebut dengan nyeri haid atau disminore. Disminore merupakan rasa sakit atau tidak nyaman pada perut bagian bawah yang muncul pada saat menstruasi. Intensitas rasa nyeri yang ditimbulkan mulai dari ringan sampai berat. Tingkatan nyeri pada saat disminore sering dihubungkan dengan lama dan jumlah darah haid. Disminore dikelompokkan menjadi dua, yaitu primer dan sekunder (Manuaba, 2010).

Wanita yang mengalami disminor pada saat menstruasi lebih dari 50% dan dilaporkan prevalensi berbeda-beda yang berkisar antara 45-95%. Kejadian disminor primer di Indonesia dilaporkan sebesar 64,8% dan dismenorea sekunder sebesar 19,36%. Hal ini menyebabkan banyak remaja tidak bisa melakukan aktivitas sebagaimana mestinya (BKKBN, 2014).

Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore. Di Amerika dilaporkan kejadian disminor sebesar 60% dan di Swedia berkisar 72%. Dismenorea primer di Indonesia menginjak angka 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Reeder et al., 2011). Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 melaporkan kejadian disminor sebesar 48,05%.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan kepada beberapa remaja di Tabanan pada Bulan Januari tahun 2022 menunjukkan hasil bahwa sebanyak 96% remaja pernah mengalami dismenorea/nyeri haid. Nyeri haid menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas sebagian besar perempuan. Hal ini menyebabkan para remaja perempuan berupaya mencari cara

untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Nyeri haid pada remaja, apabila tidak ditangani, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja karena dapat menyebabkan mual, muntah dan diare.

Terapi non farmakologis dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami haid. Beberapa remaja sering melakukan hal-hal berikut ini dengan tujuan untuk mengurangi nyeri haid, antara lain: akupresure, istirahat dan tidur, musik klasik, mengoleskan minyak kayu putih, game dan sosial media, aroma terapi, ramuan herbal, kompres hangat dan olahraga (Idhayanti et al., 2019). Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), istirahat yang cukup, mendengarkan musik serta relaksasi dengan yoga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran terapi non farmakologis yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid di Kabupaten Tabanan Bali.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, dimana peneliti menggambarkan terapi non farmakologis apa saja yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid, yaitu: kompres hangat, minuman herbal, akupresure, musik klasik, minyak kayu putih, aroma therapy, olahraga dan yoga.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian adalah di Kecamatan Tabanan. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Januari sampai dengan Februari 2022.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri di Kecamatan Tabanan. Penelitian ini dilakukan pada sampel remaja putri yang diambil secara acak dengan jumlah 121 orang.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner yang dituangkan ke dalam google form, kemudian disebar secara online melalui aplikasi whatsapp. Pernyataan pada kuesioner berupa pernyataan tentang identitas responden pada bagian pertama, pengalaman nyeri haid di bagian

kedua dan terapi non farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid di bagian ketiga.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisa data menggunakan analisis deskriptif dengan microsoft excel. Data disajikan dalam tabel distribusi frekwensi dan persentase.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 di bawah ini akan memaparkan karakteristik responden remaja putri di Kabupaten Tabanan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=121)

Karakteristik)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Umur		
12 – 13 tahun	23	19
14 – 16 tahun	51	42
17 – 21 tahun	47	39
Tempat tinggal		
Bersama orang tua	109	91
Bersama saudara	4	3
Kos	3	2
Asrama	5	4
Pekerjaan orang tua		
Wiraswasta	38	32
Karyawan swasta	23	19
PNS	9	7
TNI/Polri	6	5
Pedagang	15	12
Petani	18	15
Buruh	12	10
Penghasilan orang tua		
< Rp. 2.643.778,66	83	69
>= Rp. 2.643.778,66	38	31
Total	121	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa 42% responden berusia 14 – 16 tahun. Hampir seluruh responden (91%) tinggal bersama orang tua. Dilihat dari segi pekerjaan, sebagian besar orang tua bekerja sebagai wiraswasta (32%) dengan penghasilan orang tua sebagian besar

kurang dari UMK Kabupaten Tabanan (Rp. 2.643.778,66) yaitu sebanyak 69%.

Pengalaman Nyeri Haid pada Remaja

Tabel 2 di bawah ini akan memaparkan tentang pengalaman nyeri haid yang dialami responden remaja putri di Kabupaten Tabanan.

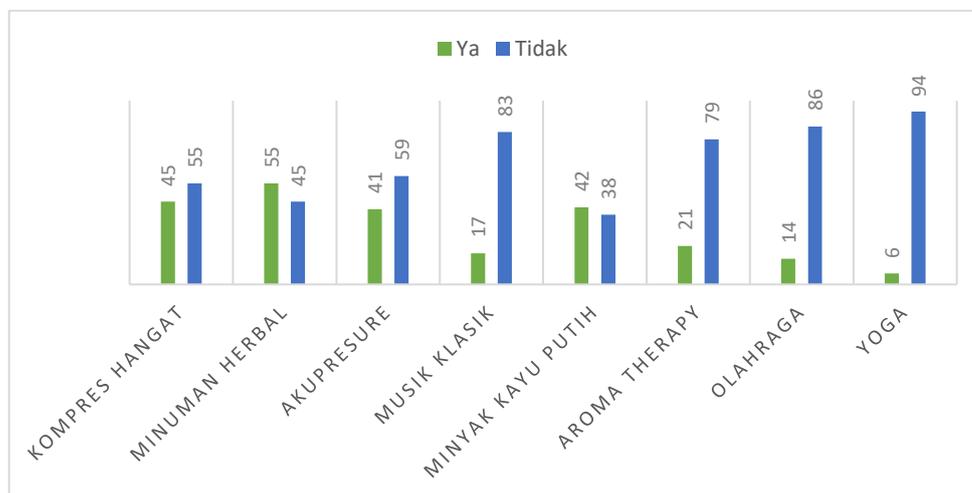
Tabel 2. Pengalaman Nyeri Haid pada Remaja (n=121)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Pernah mengalami nyeri haid		
Ya	116	96
Tidak	5	4
Waktu timbulnya nyeri haid		
Sebelum haid	9	7
Saat haid	65	54
Sebelum dan saat haid	47	39
Intensitas nyeri		
Ringan: masih dapat beraktifitas seperti biasa	75	61
Sedang: perlu istirahat baring	39	32
Berat: tidak dapat beraktifitas seperti biasa	8	7
Total	121	100

Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden (96%) pernah mengalami nyeri haid. Timbulnya nyeri haid tersebut sebagian besar dirasakan responden pada saat haid. Intensitas nyeri yang dirasakan sebagian besar responden masih ringan, dimana responden masih dapat beraktifitas seperti biasanya (sebanyak 75%).

Terapi Non Farmakologis yang Digunakan Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid

Gambar 1 di bawah ini akan menjelaskan terapi non farmakologis yang digunakan oleh remaja putri di Kabupaten Tabanan untuk mengurangi nyeri haid.

Gambar 1. Terapi Non Farmakologis yang Digunakan Responden untuk Mengurangi Nyeri Haid (n=121)

Dari Gambar 1 di atas dapat diketahui bahwa terapi non farmakologis yang paling sering digunakan remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal, yaitu sebanyak 55%. Beberapa terapi non farmakologis lainnya yang sering digunakan remaja berturut-turut adalah: kompres hangat (45%), minyak kayu putih (42%) dan akupresure (41%).

PEMBAHASAN Minuman Herbal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden 96% pernah mengalami nyeri haid. Responden mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan sebesar (61%). Jaringan endometrium yang meluruh selama menstruasi pada organ reproduksi merupakan suatu keadaan yang normal.

Pengelolaan fisik seperti olahraga atau aktifitas fisik dapat mengurangi kejadian ketegangan yang berlebihan karena kelenturan jaringan otot Rahim (Lestary & Sugiharti, 2011). Menjelang proses konsepsi rahim akan mengalami penebalan dengan tujuan untuk mempersiapkan tempat penempelan/penanaman sel telur yang telah berhasil dibuahi. Saat tidak ada sel telur yang dibuahi menempel pada dinding endometrium, maka lapisan endometrium tersebut akan meluruh bersama dengan darah. Saat itu, prostaglandin akan dilepaskan dan memicu peradangan. Hal ini menyebabkan terjadinya kontraksi pada otot Rahim atau kram perut. Dalam 2 sampai 3 hari selama siklus menstruasi merupakan hal yang normal apabila terjadi kram perut (Reeder et al., 2011).

Terapi non farmakologis yang paling sering digunakan remaja dengan tujuan untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal. Beberapa minuman herbal yang dipercaya mampu mengurnagi nyeri haid antara lain: kunyit asam, jahe hangat, madu dan air kelapa.

a. Kunyit Asam

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: minuman herbal yang sering dikonsumsi oleh remaja pada saat mengalami nyeri haid adalah: jamu kunyit asam (42%), air jahe hangat (22%) dan air kelapa (14%). Minuman herbal lainnya yang sering dikonsumsi untuk mengurangi nyeri haid antara lain: loloh (minuman yang terbuat dari extract daun-daunan) sebanyak 11 % dan air madu sebanyak 10%.

Hasil penelitian tentang minuman kunyit asam untuk meredakan nyeri haid pada remaja putri pada tahun 2020 menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Hal ini disebabkan karena kandungan kunyit asam tersebut dapat mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi (Widiatami et al., 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer (Safitri et al., 2009).

Kunyit asam mengandung zat yang berkhasiat sebagai analgetika dan antiinflamasi, yaitu curcumine dan curcumenol. Buah asam mengandung anthocyanin yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa memiliki kandungan saponins, tannins, alkaloid, sesquiterpenes dan

phlobotamins. Senyawa-senyawa ini berfungsi untuk mengurangi aktivitas otot dan sistem saraf (Safitri & Safitri, 2018).

Zat yang terkandung pada kunyit yaitu curcumine dan zat yang terkandung pada asam jawa yaitu anthocyanin berfungsi menghambat proses inflamasi dan berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX). Mekanisme biokimia dilakukan melalui penghambatan terhadap influks ion ke dalam sel epitel uterus. Hal ini berfungsi agar kontraksi uterus berkurang atau hilang sehi (Safitri & Safitri, 2018).

b. Jahe Hangat

Minuman herbal jahe hangat juga merupakan minuman yang sering digunakan oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri haid, yaitu sebesar 22%. Jahe merupakan salah satu bahan tanaman yang dipercaya dapat menurunkan tingkat nyeri. Jahe memiliki kandungan senyawa shogaol dan gingerol. Senyawa ini berfungsi untuk mengurangi rasa sakit. Senyawa ini juga berfungsi sebagai anti inflamasi. Mekanismenya melalui pelepasan prostaglandin yang dapat menyebabkan inflamasi. Beberapa zat penting yang terkandung dalamr rimpang jahe antara lain magnesium, kalsium, beta karoten, zat besi, dan vitamin C. Berfungsi sebagai pencegah anemia yaitu zat besi. Vitamin C dan kalsium berfungsi sebagai zat yang dapat menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri (Sari & Listiarini, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Utari (2015) pada Mahasiswi STIKes PMC yaitu: terdapat perubahan intensitas nyeri haid dari sedang ke ringan pada responden sebelum dan setelah diberikan terapi jahe hangat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ekawati (2017) pada mahasiswi semester VII Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan dengan hasil minuman jahe dapat menurunkan dismenorhea dengan rerata penurunan 0,45 poin.

c. Air Kelapa

Selain kunyit asam dan jahe hangat, air kelapa juga sering digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid, yaitu sebanyak 14%. Tubuh mengeluarkan cairan dan darah pada saat menstruasi. Cairan elektrolit yang terkandung dalam air kelapa berfungsi untuk mencegah terjadinya dehidrasi. Air kelapa juga mengandung asam folat yang berfungsi sebagai pengganti darah yang keluar. Salah satu

komponen yang sangat penting dalam produksi sel darah merah adalah asam folat. Kelancaran peredaran darah dipengaruhi oleh produksi darah yang cukup. Kondisi peredaran darah yang lancar berfungsi untuk menjaga tubuh lebih tahan terhadap rasa nyeri yang timbul saat menstruasi (Sumino et al., 2012).

Kompres Hangat

Penggunaan kompres hangat menempati urutan kedua penanganan nyeri haid pada remaja, yaitu sebesar 45%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa kompres hangat menggunakan prinsip memindahkan panas dengan cara konduksi, dimana kita menempelkan buli-buli dengan suhu yang sesuai pada perut. Hal ini menyebabkan terjadinya perpindahan panas dari buli-buli ke dalam perut, sehingga menurunkan intensitas nyeri haid. Kontraksi uterus dan otot polos sebagai penyebab nyeri haid, sering sekali dialami oleh wanita yang sedang dalam masa menstruasi (Anugraheni & Wahyuningsih, 2015).

Pemberian kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah, memberi ketenangan dan kesenangan klien, memperlancar pengeluaran cairan/exudata, meningkatkan aliran darah, mengurangi/menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltik, mengurangi nyeri, menurunkan kekakuan tulang sendi dan mengurangi kejang otot (Perry & Potter, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadhayanti tahun 2017 yang menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMA Karya Ibu Palembang. Didukung pula dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan kompres hangat (Oktasari et al., 2014).

Minyak Kayu Putih

Sebanyak 42% remaja putri menggunakan minyak kayu putih untuk mengurangi nyeri haid. Kandungan eukaliptol (1,8-cineol, sekitar 60%), α -terpineol dan ester asetatnya, limonene dan α -pinen. M. quinquenervia pada minyak kayu putih dilaporkan menjadi sumber minyak atsiri yang memiliki nama sama. Minyak kayu putih dapat membantu meringankan nyeri. Uap minyak kayu putih merupakan analgesik dan antiinflamasi.

Minyak kayu putih bisa menurunkan sakit perut dengan signifikansi 0.040. Minyak kayu putih yang dioleskan dan dipijat secara lembut pada daerah yang nyeri, dapat memberikan rasa nyaman serta mengurangi nyeri yang ditimbulkan. Hal ini dapat terjadi karena minyak kayu putih dapat memberikan sensasi relaksasi pada otot dan sistem saraf. Minyak kayu putih melancarkan aliran darah pada kondisi yang mengalami nyeri sehingga peradangan dapat berkurang (Putri & Muflikha, 2014)

Akupresure

Berdasarkan hasil penelitian, cara lain yang digunakan remaja putri untuk mengurangi nyeri haid adalah akupresure. Akupresure adalah pemberian stimulasi dan pemijatan pada titik tubuh tertentu. Fungsinya adalah untuk mengurangi rasa nyeri serta pencegahan berbagai macam penyakit (Setyowati, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 02 Pekanbaru, menyebutkan bahwa terapi akupresure sangat efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer dengan nilai p ($\alpha < 0,05$). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa, terapi akupresure bisa menurunkan tingkat nyeri disminor pada remaja sebesar 2,73 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak menerima terapi akupresure (Hasanah, 2014).

Akupresure merupakan terapi tradisional yang berasal dari Cina dan sudah terkenal sejak berabad-abad lalu. Teknik akupresure dilakukan dengan cara memberikan stimulasi atau penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh manusia. Akupresure berkembang dari teknik akupunktur, namun pada akupresure tidak menggunakan tusukan jarum, melainkan menggunakan jari-jari tangan ataupun benda-benda tumpul lainnya. Hal ini berfungsi untuk memberikan kemampuan bagi tubuh untuk melakukan penyembuhan secara alamiah dengan cara menjaga keseimbangan energy positif di dalam tubuh manusia (Fenge, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Keimpulan

Terapi non farmakologis yang paling sering digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal, kompres hangat serta mengoleskan minyak kayu putih. Minuman herbal yang dipercaya mampu

mengurangi rasa nyeri adalah kunyit asam, jahe hangat dan air kelapa.

Rekomendasi

Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan metode kualitatif sehingga data yang diperoleh lebih akurat terkait dengan terapi non farmakologis yang paling cocok untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, & Wahyuningsih. (2015). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Stikes RS. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*, 6(1). <http://nirmana.petra.ac.id/index.php/stikes/article/view/18838>
- BKKBN. (2014). *Buku Saku Bagi Petugas Lapangan Program KB Nasional Materi Koseling*. BKKBN.
- Ekawati, H. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit Terhadap Penurunan Disminorhea Pada Mahasiswi Semester VII Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017. *Jurnal Surya*, 9(1).
- Fenge, A. (2012). *Terapi Akupresur, Manfaat dan Teknik pengobatan*. Crop Circ Corp.
- Hasanah, O. (2014). *Efektifitas Akupresur terhadap Disminore pada Remaja Putri*. 1(2). <https://www.neliti.com/publications/188169/efektifitas-akupresur-terhadap-dismenore-pada-remaja-putri>
- Idhayanti, R. I., Munayarokh, & Mundarti. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 11(2), 32–42.
- Kumalasari, & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika. http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=367
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Lestary, H., & Sugiharti. (2011). Perilaku Berisiko Remaja di Indonesia Menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) Tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 1(3). https://www.academia.edu/download/56463001/PERILAKU_BERISIKO_REMAJ_A_DI_INDONESIA_MENURUT_SURVEY.pdf
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. EGC. https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Kebidanan_Penyakit_Kandungan_Keluar/o7rIQ70xKjYC?hl=en&gbpv=0
- Oktasari, G., Miraswati, & Utami, G. T. (2014). *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Disminore pada Remaja Putri*.
- Perry, & Potter. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Putri, & Muflikha, S. (2014). Article Review White Turmeric (Curcuma Zedoaria): Its Chemical Substance And The Pharmacological Benefits". *Journal Majority*.
- Reeder, Martin, & Griffin. (2011). *Keperawatan Maternitas*. (Afiyanti Yati, Rachmawati Imami Nur, Penerjemah). EGC. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VzjvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Maternity+nursing+reeder&ots=VAn5-GZ-sI&sig=-rI6xtjwVp_Lld-i5Lo0TBAvr04&redir_esc=y
- Safitri, M., & Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), 47–53. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.390>
- Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2009). *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi D-III Kebidanan*. 3–8. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1216>
- Sari, I. D., & Listiari, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215–220. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGhWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Akupresur+untuk+Kesehatan+>

[Wanita+Berbasis+Hasil+Penelitian&ots=QMCUongmYr&sig=M4BckOMb7WwqiwRyA985C87ImYg&redir_esc=y](http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/28)
Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2012). *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan*. 1–10.

<http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/28>
Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *JURNAL KEBIDANAN*, 8(2), 139. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3743>