

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN SEDUHAN
JAHE MERAH, KUNYIT ASAM, DAN SERAI TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE**



SKRIPSI

OLEH:

ODILLIA NADINE PABIYURI

NIM : 04021282025058

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, 2024**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN SEDUHAN
JAHE MERAH, KUNYIT ASAM, DAN SERAI TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

OLEH:

ODILLIA NADINE PABIYURI

NIM : 04021282025058

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, 2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Odillia Nadine Pabiyuri

NIM : 04021282025058

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Indralaya, Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Odillia Nadine Pabiyuri

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI KEPERAWATAN**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : ODILLIA NADINE PABIYURI

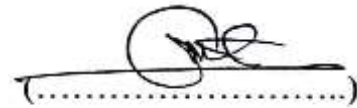
NIM : 0402128202058

**JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN
SEDUHAN JAHE MERAH, KUNYIT ASAM, DAN SERAI
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DISMENORE**

PEMBIMBING I

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 197504112002121002



PEMBIMBING II

Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 1988807082020122008



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : ODILLIA NADINE PABIYURI

NIM : 0402128202058

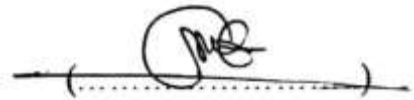
**JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN
SEDUHAN JAHE MERAH, KUNYIT ASAM, DAN SERAI
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DISMENORE**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 1 Agustus 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 1 Agustus 2024

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002



2. Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1988807082020122008



PENGUJI SKRIPSI

1. Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198710172019031010

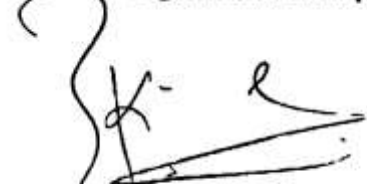


Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan

Hikmah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Agustus 2024
Odillia Nadine Pabiyuri**

**Perbandingan Efektivitas antara Pemberian Seduhan Jahe Merah, Kunyit Asam, dan Serai terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore
xvii + 103 halaman + 14 tabel + 8 gambar + 3 skema + 17 lampiran**

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita ketika menstruasi hingga menimbulkan dampak negatif baik biologis, psikologis, maupun sosial. Terapi non farmakologis menjadi alternatif utama untuk penyelesaian masalah dismenore, karena memiliki efek samping yang lebih ringan dibandingkan terapi farmakologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara pemberian seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy experimental* dengan *pre-test post-test nonequivalent control four group design*. Penelitian ini menggunakan lembar pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Sampel pada penelitian ini berjumlah 24 mahasiswi Fakultas Kedokteran (S1) yang sesuai dengan kriteria inklusi diantaranya mengalami dismenore skala nyeri sedang-berat, usia *menarche* (>11 tahun), siklus menstruasi teratur, IMT normal, dan tidak merokok. Hasil penelitian menggunakan *Paired t-test* menunjukkan bahwa masing-masing kelompok responden yang diberikan jahe merah, kunyit asam, serai, dan air putih hangat memiliki perbedaan nilai rata-rata perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan *p-value* < 0,05. Hasil uji *One-Way Anova* menunjukkan *p-value* = 0,008 (*p-value* < α = 0,05), sehingga terdapat perbedaan efektivitas rata-rata skala nyeri dismenore yang signifikan antara masing-masing kelompok, dengan penurunan skala nyeri tertinggi kelompok jahe merah. Hasil uji *N-gain* menunjukkan bahwa semua kelompok intervensi didapatkan hasil dengan kategori cukup efektif yakni jahe merah (73%), kunyit asam (68%), serai (61%) dan kelompok kontrol air putih hangat (51%) dengan kategori kurang efektif dalam menurunkan dismenore. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jahe merah nilai efektivitasnya lebih tinggi dibandingkan kelompok yang lain dalam menurunkan dismenore, karena jahe merah memiliki kandungan oleoresin yang tinggi dan memiliki sifat yang sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen.

Kata Kunci : Dismenore, Jahe Merah, Kunyit Asam, Serai
Daftar Pustaka : 86 (2010 - 2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, August 2024
Odillia Nadine Pabiyuri***

***The Comparison of the Effectiveness of Red Ginger, Turmeric Tamarind, and Lemongrass Herbal Tonic on Reducing Dysmenorrhea Pain Intensity
xvii + 103 pages + 14 tables + 8 figures + 3 schemes + 17 appendices***

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by women during menstruation causing negative impacts both biologically, psychologically, and socially. Non-pharmacological therapy is the main alternative for solving dysmenorrhea problems because it has fewer side effects than pharmacological therapy. The purpose of this study is to compare the effectiveness of red ginger, turmeric tamarind, and lemongrass in reducing the intensity of dysmenorrhea pain. This is a quantitative study, particularly quasi-experimental research with pre-test & post-test nonequivalent control four-group design. This study used the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale measurement sheet. The sample in this study was 24 female students of the Faculty of Medicine (SI) who fulfilled the inclusion criteria including experiencing moderate-heavy pain scale dysmenorrhea, menarche age (>11 years), regular menstrual cycle, normal BMI, and not smoking. The result of the paired t-test showed that respondents of each group consuming red ginger, turmeric tamarind, lemongrass, and warm water had a difference in the average value of changes in pain scale before and after treatment with a p-value < 0.05. The result of the One-Way ANOVA test showed a p-value = 0.008 (p-value < 0.05). It means there was a significant difference in the average effectiveness of the dysmenorrhea pain scale between each group with the highest decrease in pain scale in the red ginger group. The results of the N-gain test showed that all intervention groups had results in the moderately effective category, red ginger (73%), turmeric tamarind (68%), lemongrass (61%), and warm water control group (51%) with a less effective category in reducing dysmenorrhea. The results showed that red ginger had a higher effectiveness value than the other groups in reducing dysmenorrhea because red ginger has high oleoresin and the same effective properties as mefenamic acid and ibuprofen.

**Keywords : Dysmenorrhoea, Lemongrass, Red Ginger, Tumeric Acid
References : 86 (2010 - 2024)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini :

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ibu Ana Yuliantini dan Bapak Bernadus Subari. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, doa, motivasi, materi, semangat, dan nasihat, serta kata-kata yang sering diucapkan sebagai penyemangat penulis "*Kamu Pasti Bisa, Libatkan Tuhan dalam Setiap Langkahmu, Tetap Semangat Jangan Menyerah*" dan juga telah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup penulis. Semoga Tuhan selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan dalam segala hal.
2. Kakakku terkasih Alexander Titan Pabiyuri, terimakasih atas segala doa, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan kepada adikmu ini. Semoga selalu sehat dan bahagia.
3. Dosen pembimbingku Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes. dan Ibu Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kep. Terimakasih telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya, memberikan saran, semangat dan motivasi kepada saya sehingga mampu menambah wawasan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen pengujiku, Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep. Terimakasih telah bersedia untuk memberikan saran, masukan serta kritik yang membangun, dan menambah wawasan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Semua dosen dan staf Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK UNSRI, terimakasih atas semua ilmu dan waktu bermanfaat yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menambah wawasan penulis. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian.

6. Orang-orang tersayang yang mendukungku selalu Aan, Tiyak, Diah, Rara, Intan, Nadia, Dela, Dinda. Terimakasih selalu menemani di masa sulit, selalu mendukung, dan membantu penulis dalam segala hal. Semoga kalian selalu berbahagia.
7. Seluruh teman-teman angkatan 2020 dan kakak-kakak PSIK yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Untuk almamater dan kampus tercinta yaitu Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK UNSRI.
8. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.

*“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, **Prove Them Wrong**”*

“Gonna fight and don't stop, until you are proud”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbandingan Efektivitas antara Pemberian Seduhan Jahe Merah, Kunyit Asam, dan Serai terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada penulis.
3. Ibu Karolin Adhistry, S.Kep., Ns.,M.Kep. selaku Pembimbing II yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan saran kepada penulis.
4. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns.,M.Kep. selaku Penguji yang telah banyak berperan dalam penyempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan semangat dan perhatian serta doa-doa yang selalu menyertai jalan kesuksesanku.
6. Sahabat-sahabatku semua yang ada di Lampung maupun di Indralaya yang selalu memberikan semangat agar penulis tidak menyerah serta teman-teman PSIK 2020 yang selalu menolong dan memberikan dukungan kepada saya.

7. Seluruh Dosen, Staf Administrasi, dan Keluarga Besar Program Studi Keperawan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis sangat menyadari bahwa apa yang dituangkan dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu masukan serta saran yang membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat lebih baik.

Indralaya, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Secara Teoritis	7
2. Manfaat Secara Praktis	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Dasar Dismenore	9
1. Definisi Dismenore	9
2. Klasifikasi Dismenore	10
3. Faktor Risiko Dismenore	12
4. Etiologi Dismenore	13
5. Patofisiologi Disminore	15
6. Manifestasi Klinis Dismenore	16
7. Penatalaksanaan Dismenore	17
F. Konsep Dasar Nyeri	19

1. Definisi Nyeri	19
2. Klasifikasi Nyeri.....	19
3. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	21
4. Fisiologi Nyeri.....	23
5. Pengukuran Skala Nyeri	25
6. Penanganan Nyeri.....	27
G. Jahe Merah.....	29
1. Definisi Jahe Merah.....	29
2. Kandungan Senyawa Jahe Merah.....	29
3. Manfaat Jahe Merah	30
4. Mekanisme Jahe Merah Untuk Mengurangi Dismenore.....	30
5. Cara Pemberian Seduhan Jahe Merah	31
H. Kunyit Asam.....	31
1. Definisi Kunyit	31
2. Kandungan Senyawa Kunyit	32
3. Manfaat Kunyit.....	32
4. Definisi Asam Jawa.....	33
5. Kandungan Senyawa Asam Jawa.....	33
6. Manfaat Asam Jawa	34
7. Mekanisme Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenore.....	34
8. Cara Pemberian Seduhan Kunyit Asam	35
I. Serai	36
1. Definisi Serai	36
2. Kandungan Senyawa Serai	37
3. Manfaat Serai	37
4. Mekanisme Serai Untuk Mengurangi Dismenore	38
5. Cara Pemberian Seduhan Serai	39
J. Penelitian Terkait.....	40
K. Kerangka Teori	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Kerangka Konsep.....	44
B. Desain Penelitian	45
C. Hipotesis	46
D. Definisi Operasional	47
E. Populasi dan Sampel.....	48
1. Populasi	48

2. Sampel	48
F. Tempat Penelitian	50
G. Waktu Penelitian.....	50
L. Etika Penelitian.....	50
M. Alat Pengumpulan Data.....	53
1. Jenis Data	53
2. Instrumen Penelitian.....	53
N. Prosedur Pengumpul Data	54
1. Tahap Persiapan	54
2. Tahap Pelaksanaan	54
O. Analisa Data.....	56
1. Teknik Pengolahan	56
2. Analisis Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	60
B. Hasil Penelitian.....	60
1. Hasil Analisis Univariat	60
2. Hasil Analisis Bivariat.....	63
C. Pembahasan	67
1. Hasil Analisis Univariat	67
a. Karakteristik Responden	67
b. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe merah	71
c. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan kunyit asam	72
d. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan serai	73
e. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air putih hangat (kelompok kontrol).....	74
2. Hasil Analisis Bivariat.....	75
a. Perbandingan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe merah	75
b. Perbandingan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan kunyit asam	78
c. Perbandingan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan serai	80
d. Perbandingan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air putih hangat (kelompok kontrol)	82

e. Perbandingan rata-rata skala nyeri dismenore sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	84
f. Perbandingan efektivitas kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap rata-rata skala nyeri dismenore.....	90
D. Keterbatasan Penelitian	92
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Simpulan.....	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale</i>	25
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale</i>	26
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale</i>	26
Gambar 2.4 <i>Wong-Baker FACES Pain Rating Scale</i>	27
Gambar 2.5 Jahe Merah	29
Gambar 2.6 Kunyit.....	32
Gambar 2.7 Asam Jawa.....	33
Gambar 2.8 Serai	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	40
Tabel 3.1 Definisi Operasional	47
Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden (Usia, Usia <i>Menarche</i> , & IMT) pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 4.2 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Jahe Merah	61
Tabel 4.3 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Kunyit Asam	62
Tabel 4.4 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Serai	62
Tabel 4.5 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Air Putih Hangat pada Kelompok Kontrol	63
Tabel 4.6 Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Jahe Merah	64
Tabel 4.7 Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Kunyit Asam	64
Tabel 4.8 Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Serai	65
Tabel 4.9 Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Air Putih Hangat pada Kelompok Kontrol	66
Tabel 4.10 Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Dismenore Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.11 Perbandingan Efektivitas Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol terhadap Skala Nyeri Dismenore	67

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	43
Skema 3.1 Kerangka Konsep	44
Skema 3.2 Bentuk Rancangan Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Penelitian	104
Lampiran 2. Lembar Persetujuan menjadi Responden	106
Lampiran 3. Lembar Screening Responden	107
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Seduhan Jahe Merah	108
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Seduhan Kunyit Asam	109
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Seduhan Serai ...	110
Lampiran 7. Lembar <i>Checklist</i> Pengukuran Skala Nyeri	111
Lampiran 8. Sertifikat Etik Penelitian	119
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	120
Lampiran 10. Sura Selesai Penelitian	124
Lampiran 11. Data Penelitian	128
Lampiran 12. Hasil Uji Statistik	129
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	142
Lampiran 14. Lembar Konsultasi Pembimbing 1	144
Lampiran 15. Lembar Konsultasi Pembimbing 2	149
Lampiran 16. Hasil Uji Plagiasi	155
Lampiran 17. Hasil Abstrak Lembaga Bahasa	156

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Odillia Nadine Pabiyuri
Tempat, Tanggal Lahir : Tegal Binangun, 04 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Tegal Binangun, RT/RW 003/002, Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus, Lampung, Indonesia
Telp/HP : 081373041359
Email : odillianadine04@gmail.com
Institusi : Universitas Sriwijaya
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan
Nama Orang Tua
Ayah : Bernadus Subari
Ibu : Ana Yuliantini
Jumlah Saudara : 2
Anak ke : 2 (dua)

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Tegal Binangun (2009 - 2015)
2. SMP Negeri 2 Sumberejo (2015 - 2018)
3. SMA Negeri 1 Pringsewu (2018 - 2020)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran (2020 - 2024)
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. Ketua Club Musik (2019-2020)
2. Ketua Dinas Seni & Olahraga BEM KM IK FK Unsri (2022 - 2023)
3. Sekretaris Departemen Pengembangan Minat & Bakat (2022 - 2023)
KEMALA
4. Koordinator Publikasi & Dokumentasi LKMMNAS XI (2023)
ILMIKI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri haid atau dismenore masih menjadi masalah kesehatan yang sering timbul dan yang paling banyak dialami oleh wanita pada saat menstruasi (Taqiyah dkk., 2022). Dismenore biasanya terjadi sebelum atau saat sedang menstruasi. Dismenore biasanya berlangsung selama 8-72 jam dan nyeri yang paling parah dirasakan saat hari pertama atau hari kedua menstruasi (Zolekhah & Barokah, 2023). Dismenore ini umumnya terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya saat wanita berusia 15-25 tahun (Putri dkk, 2020). Wanita usia 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri (Lowdermilk, 2013).

Prevalensi kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian dismenore sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Hasil Penelitian Potur *et al.* (2014) 1515 mahasiswi Turki didapatkan hasil 85,7% mengalami dismenore. Hasil penelitian pada mahasiswi di Spanyol menunjukkan angka kejadian sebesar 76,5% mahasiswi yang mengalami dismenorea (Martinez *et al.*, 2019).

Angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Riskesdes (2019) masih tergolong cukup tinggi yaitu 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Menurut Dinas Kesehatan kota Palembang tahun 2018 angka kejadian dismenore di kota Palembang sebesar

66,3%. Hasil penelitian yang dilakukan Khoirunisaa (2019) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang didapatkan angka kejadian dismenorea sebanyak 95,7% yaitu 16,2% dismenorea ringan, 64,1% dismenorea sedang, dan 15,4% dismenorea berat.

Studi pendahuluan periode waktu 20-30 Oktober 2023 pada mahasiswi seluruh fakultas di Universitas Sriwijaya, mendapatkan data sebanyak 284 mahasiswi yang mengisi *g-form*. Mahasiswi Fakultas Kedokteran sebanyak 156 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (58), sedang (75), dan berat (23). Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat sebanyak 62 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (23), sedang (30), dan berat (9). Mahasiswi Fakultas Hukum sebanyak 23 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (6), sedang (12), dan berat (5).

Mahasiswi Fakultas Keguruan dan Pendidikan sebanyak 10 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (2), sedang (5), dan berat (3). Mahasiswi Fakultas Teknik sebanyak 4 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (1) dan sedang (3). Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak 3 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (1) dan (2). Mahasiswi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam sebanyak 3 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (1), sedang (1), dan berat (1).

Mahasiswi Fakultas Pertanian sebanyak 2 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan (1) dan (1). Mahasiswi Fakultas Ilmu Komputer sebanyak 3 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori

ringan (2) dan (1). Mahasiswi Fakultas Ekonomi sebanyak 1 mahasiswi teridentifikasi memiliki dismenore kategori ringan.

Data studi pendahuluan berikutnya yang didapatkan mengidentifikasi kembali tentang dampak negatif bagi mahasiswi Universitas Sriwijaya yang mengalami dismenore ketika menstruasi diantaranya mengalami rasa letih (49%), sakit di perut bagian bawah dan pinggang (97%), perasaan cemas (19,3%), mual muntah (12,5%), gangguan aktivitas sehari-hari dan aktivitas belajar (65,1%), sakit kepala atau pusing (30,3%), rasa tidak enak badan (35%), dan penurunan kualitas hidup (16,7%).

Penanganan yang biasa dilakukan mahasiswi ketika dismenore, antara lain dengan tidur atau berbaring saja (35%), kompres dengan air hangat (31,8%), minum air hangat (17,4%), minum obat analgesik (16,2%), mengoleskan minyak angin pada bagian yang nyeri (5,6%), tidak diatasi (5%), minum rebusan jahe merah (2,6%), dan minum rebusan kunyit (2,2%).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian baik dari diri sendiri maupun masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Dismenore memberikan berbagai dampak yang negatif bagi remaja putri diantaranya rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas, mual muntah, kram pada perut, serta gangguan aktivitas (Hamdayani, 2018). Dismenore dapat mengakibatkan remaja kesulitan dalam melakukan kegiatan apapun serta dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi, akibat lanjutnya yaitu dapat menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati & Masaroh, 2009 dalam Hamdayani, 2018).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Cara mengatasi gejala-gejala dismenore yang dianjurkan menggunakan terapi non farmakologi, karena terapi farmakologi atau penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh diantaranya adalah tukak lambung atau tukak peptic, anemia sekunder, dan gangguan fungsi trombosit (Bofill Rodriguez *et al.*, 2019). Penanganan dismenore secara non farmakologi dapat dilakukan antara lain kompres hangat maupun dingin pada daerah yang nyeri, relaksasi, dan mengkonsumsi jamu atau minuman herbal (Bofill Rodriguez *et al.*, 2019). Produk herbal sekarang menjadi opsi utama bagi remaja putri dengan dismenore, yang memiliki efek samping ringan hingga sedang (Kylenorton, 2010 dalam Pangestu dkk, 2020). Tanaman herbal yang berkhasiat dan dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu diantaranya jahe merah, kunyit asam, dan serai.

Banyak penelitian yang telah membuktikan tentang masing-masing tanaman herbal tersebut sebagai upaya untuk menurunkan intensitas dismenore. Penelitian yang dimaksud antara lain penelitian tanaman herbal jahe merah, kunyit asam, dan serai (Betty & Ayamah (2021), Kuminah dkk. (2023), Karomah & Yuliani (2022), Selvy & Siti (2021), Afrioza & Srimulyati (2022), Asroyo dkk. (2019), dan Royhanati (2018)).

Penelitian terdahulu belum ada yang menyatakan efektivitas tertinggi diantara ketiga macam tanaman herbal tersebut sebagai upaya untuk mengatasi dismenore. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Perbandingan Efektivitas antara Pemberian Seduhan Jahe

Merah, Kunyit Asam, dan Serai terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dismenore menjadi hal yang paling sering dikeluhkan oleh perempuan. Dismenore umumnya tidak membahayakan tetapi sering mengganggu aktivitas orang yang mengalaminya. Dismenore juga mengakibatkan gejala seperti pusing, keringat dingin bahkan sampai pingsan. Jika hal ini tidak segera ditangani dapat mempengaruhi tingkat kesadaran pasien sehingga mempengaruhi irama jantung (Proverawati & Misaroh, 2009 dalam Kusumastuti dkk., 2021). Pengobatan non farmakologis dapat menjadi salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan intensitas dismenore. Salah satu bentuk penanganan non-farmakologis adalah terapi herbal dari bahan-bahan tanaman. Serai, jahe merah, dan kunyit asam adalah beberapa tanaman yang dianggap dapat mengurangi nyeri.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Perbandingan Efektivitas antara Pemberian Seduhan Jahe Merah, Kunyit Asam, dan Serai terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara pemberian seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian (usia, usia *menarche*, dan IMT).
- b. Untuk mengetahui rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe merah.
- c. Untuk mengetahui rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan kunyit asam.
- d. Untuk mengetahui rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan serai.
- e. Untuk mengetahui rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air putih hangat (kelompok kontrol).
- f. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe merah.
- g. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan kunyit asam.
- h. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan seduhan serai.
- i. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air putih hangat (kelompok kontrol).
- j. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata intensitas skala nyeri dismenore sesudah diberikan seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai pada kelompok intervensi, serta air putih hangat pada kelompok kontrol.

- k. Untuk membandingkan efektivitas pemberian seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai pada kelompok intervensi, serta air putih hangat pada kelompok kontrol terhadap penurunan intensitas skala nyeri dismenore.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pengembangan teori, terutama di bidang keperawatan dan pengobatan non farmakologis, seperti seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai untuk mengurangi nyeri dismenore.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan upaya bagi wanita untuk mengatasi nyeri dismenore dengan terapi non farmakologis tanaman herbal berupa seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai.

b. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penggunaan seduhan herbal jahe merah, kunyit asam, dan serai untuk mengurangi dismenore ketika menstruasi

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan dengan

membandingkan tanaman herbal berkhasiat lainnya untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam bidang keperawatan maternitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas seduhan jahe merah, kunyit asam, dan serai terhadap intensitas nyeri dismenore. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis *Quasi Experiment* dengan *Pre-test Post-test Nonequivalent Control Four Group Design* dan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur skala nyeri. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran jenjang S1 Universitas Sriwijaya yang mengalami dismenore ketika menstruasi. Penelitian ini dilakukan mulai dari 7 Mei 2024 sampai 29 Mei 2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Agussafutri, W.D. & Pangesti, C.B. (2019). Efektivitas Penatalaksanaan Nyeri Haid dengan Teknik Senam Haid dan Konsumsi Kunyit Asam pada Mahasiswi Stikes Kusuma Husada Surakarta Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1):105. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.249>
- Aidah, S.N., Rohman, A., & Aswan. (2020). *Ensiklopedia Serai*. Yogyakarta: Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Apriliana, E. & Heviana, L.N. (2018). Penggunaan Kunyit (*Curcuma domestica*) sebagai Terapi Ptyriasis versicolor The Use of Turmeric (*Curcuma domestica*) as a Treatment for Ptyriasis versicolor. *Agromedicine*, 5, 474–478.
- Asroyo, Y.T., Nugraheni, T.P., & Masfiroh, M.A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Awaliah, N., dkk. (2018). Studi Pemberian Minuman Rempah Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) dan Kunyit (*Curcuma Domestica* Val) terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Proceeding Of The 8th Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*.
- Aziato, L., Dedey, F., & Lamptey, JC. (2015). Dysmenorrhea Management and Coping Among Students in Ghana: A Qualitative Exploration. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(3).
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Betty, B. & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Dismenorea pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61.
- Bofill Rodriguez, Magdalena, Anne Lethaby, & Cindy Farquhar. (2019). Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs for Heavy Menstrual Bleeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (9).

- Dinkes Kota Palembang. (2018). *Profile Kesehatan Kota Palembang*.
- Effhallillah, N.S. (2023). *Perbandingan Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiber Officinale Varietas Rubrum) dan Serai (Cymbopogon Citratus) terhadap Skala Nyeri pada Penderita Arthritis*. Skripsi, Universitas Sriwijaya.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Hikmah, K. (2020). Herbal Turmeric Acid (Curcuma Domestica Val) Reduces Menstrual Pain Intensity. *Journal of Ners Community*, 11(1), 10–17.
- Fauziah, P.N. & Zuhrotun, A. (2019). Tumbuhan Berkhasiat untuk Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.26874/kjif.v7i2.284>
- Godwin, A., Daniel, G. A., Shadrack, D., Elom, S. A., Nana Afua, K. A-B., Godsway, B., Joseph, K. G., Sackitey, N. O., Isaak, K. B., & Wisdom, A. (2014). Determination of Elemental, Phenolic, Antioxidant and Flavonoid Properties of Lemon Grass (Cymbopogon Citratus Stapf). *International Food Research Journal*, 21(5): 1971-1979.
- Hafizhah, Putri, N., & Ramadhan, G.E. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. *Jurnal Ilmiah Altruistik*, 6(2), 8. <https://akper-manggala.e-journal.id/JIKA/article/view/103/90>
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, 12(80), 24–29.
- Handayani, R. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X Di MAN Rantauprapat Tahun 2021. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59.
- Hartati, S.Y. & Balitro. (2013). Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan*, 19, 5 – 9.
- Indrayani, T., Wartini, & Vivi, S. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning dengan Perubahan Skala Nyeri Haid pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020. *Jornal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104–108. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>

- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D.P., Noor, N.N., & Patil, A. (2014). Primary Dysmenorrhea and its Effect on Quality of Life in Young Girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4(3).
- Judha, M. & Sudarti, F.A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Jusni, Akhfar, K., Arfiani, & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dismenorea di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1).
- Karomah, P.I. & Yuliani D.A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 360-366.
- Khoirunisaa, N.S. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Nyeri Haid pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. Palembang: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Khotimah, H. & Lintang, S.S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Khotimah, S.N. (2017). Beberapa Tumbuhan yang Mengandung Senyawa Aktif Antiinflamasi. *Farmaka Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran*, 14(2), 28-40.
- Kuminah, Noorma, N., & Imamah I.N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 01(02), 14-325.
- Kumoro, A. (2015). *Teknologi Ekstraksi Senyawa Bahan Aktif dari Tanaman Obat*. Yogyakarta : Plantaxia.
- Kurniawan, A.W. & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kusuma, A.C. (2019). *Efektivitas Teknik Yoga dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Kusumastuti, D.A., Dewi H., & Dhita W.P. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1): 171-178. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.

- Lowdermilk, D., Shannon, P., & Marry, C.C. (2013). *Keperawatan Maternitas*, Ed. 8. Singapura : Elsevier.
- Mariza, A. & Sunarsih. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 40-41.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Martinez, E.F., Zafra, M.D., & Fernandez, M.L. (2019). *The Impact of Dysmenorrhea on Quality OF life among Spanish Female University Students*.
- Masturoh, I. & Anggita, T.N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulida, Alfiana, & Astuti. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*. 3(1): 1–8.
- Maulida, Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), 73–80.
- Mentari, L.W. (2020). *Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea pada Siswi Kelas VII SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo*. Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Mohan, M., Gulecha, V.S., Aurangabadkar, V.M., Balaraman, R., Austin, A., & Thirugnasamoathan, S. (2012). *Analgesic and Anti-Inflammatory Activity of a Polyherbal Formulation (PHF-AROGH), Oriental Pharmacy and Experimental Medicine*. hal: 232-237.
- Novarina, V.A. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara. *Jurnal Health and Sport*, 8(2), 1–15.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novadela, N.I.T., Hardini, R.A., & Mugiati. (2018). Perbandingan Terapi Air Putih dengan Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai betik*, 14(2).
- Nuraeni, L.S. (2022). *Pengaruh Minuman Serai terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi*. Semarang: Poltekkes Kemnkes.
- Nursalam, N. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nyoman, N., Wijayaswari, U., & Purnawati, S. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 5(3),1–9.
- Pangestu, J.F. & Kartina, D.(2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), hal 48–55. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>
- Perdani, M.S. & Hasibuan, A. (2021). Analisis Informasi Tanaman Herbal melalui Media Sosial ditengah Masyarakat pada Pandemi Covid-19: *Sebuah Tinjauan Literatur*, 1(1), 11–25.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Potur, D.C., Bilgin, N.C., & Komurcu, N. (2014). Prevalence of Dysmenorrhea in University Students in Turkey: Effect on Daily Activities and Evaluation of Different Pain Management Methods. *Pain Manag Nurs*. 15(4),768-77.
- Prabowo, A., Istiqomah, N., & Rusdiana, W.W. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit terhadap Penurunan Skala Dismenore pada Remaja. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 52–56.
- Pramardika, F. (2019). *Panduan Penanganan Disminore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe Merah Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Majority*, 6(1).
- Pratiwi, H. & Rodiani. (2015). Obesitas sebagai Resiko Pemberat Dismenore pada Remaja. *Majority*, 4(9).
- Putri, N.E., Wilson, & Eka, A.P. (2020). Hubungan Regulasi Emosi terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2), 51–61.
- Rahayu, K.D. & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70-75.
- Royhanaty, I., Mayangsari, D., & Novita, M. (2018). Manfaat Minuman Serai (Cymbopogo Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(1), 37.
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika*, 10(2), 47-53.

- Santoso, H.B. (2020). *Ramuhan Herbal Sembuhkan Nyeri Haid*. Penerbit Pohon Cahaya Semesta (Anggota IKAPI).
- Sari, M. (2022). *Pengaruh Pemberian Minuman Serai dan Madu terhadap Dismenore Primer, Skripsi*. Semarang : Poltekkes Kemenkes.
- Sari, T., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231.
- Siagian, N.A., Damanik, Y.S., & Tarigan, S.B. (2023). Pengaruh Pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023. *Best Journal*, 6(2), 422-428.
- Sina, M. & Yusuf. (2012). *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Soesilowati, R. & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche terhadap Terjadinya Dismenore Primer pada Siswi MTS Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(8), 8–14.
- Suban, P.A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, I., Indratno, T.K., & Ayu, S.M. (2024). *N-Gain Vs Stacking*. Yogyakarta: Surya Cahya.
- Sutrisno, Herawati, V.D., & Muna, W.O. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 108–114. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1087>
- Suwondo, B.S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Indonesian Pain Society.
- Swastika, A., Safitri, K., & Wibisono, H.A. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe terhadap Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester II di Stikes Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57-67.

- Syaiful, Y. & Fatmawati, L. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Ibu Bersalin*. Malang: CV. Jakad Media Publishing.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1).
- Tandi. (2015). *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat-226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta: Octopus.
- Tania, B., Luthfi, A., & Apriza. (2023). Perbandingan Efektivitas Pemberian Air Rebusan Asam Jawa dan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 2523–2534.
- Tim Siloam Hospitals. (2023). *10 Manfaat Minum Air Hangat untuk Kesehatan*. Diakses pada 13 Juni 2024, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-minum-air-hangat-untuk-kesehatan>.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Utari, M.D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKES. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257-264.
- 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.
- Winarso, A. (2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 106-214.
- Yuhbaba, Z.N., Setiawan, D., & Novitasari, F. (2012). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 2 (2).
- Zki. (2020). *Tanaman Obat Keluarga*. Pusat Taman Ilmu.
- Zolekhah, D. & Barokah, L. (2023). Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16309–16316.