PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT DAN PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM PADA REMAJA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID (DESMINORHEA) DI WILAYAH KERJA PMB I TAHUN 2024

Oleh
Imas Masniah[1], Irma Jayatmi[2], Madinah Munawaroh[3]
[123] Universitas Indonesia Maju
E-mail: [1]imas.masniah92@gmail.com, [2]irmajayatmi@gmail.com, [3]Madinahmh22@gmail.com

Article History:
Received: 20-12-2024
Revised: 26-12-2024
Accepted: 23-01-2025

Keywords:
Nyeri Haid, Desminorhea, Kompres Air Hangat Untuk Desminorhea, Minuman Kunyit Asam Untuk Desminorhea

Abstrak: ***Pendahuluan :*** *desminorhea adalah gangguan ginekologik berupa nyeri saat menstruasi, yang umumnya berupa kram dan terpusat di bagian perut bawah. Penatalaksanaan desminorhea mencakup penatalaksanaan farmakologi serta non farmakologi seperti kompres air hangat, olahraga dan yoga, akupuntur atau akupressur, diet dan minuman herbal seperti kunyit asam.* ***Tujuan :*** *penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat dan pemberian minuman kunyit asam pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (desminorhea) di wilayah kerja PMB I tahun 2024.* ***Metode penelitian :*** *yaitu metode kualitatif, dengan rancangan studi kasus (Case Study). Pengkajian ini dilakukan di PMB Imas pada bulan Agustus 2024, dengan populasi yaitu remaja putri yang mengalami nyeri haid atau desminorhea sebanyak 2 orang. Sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 2 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu 1 orang diberikan intervensi kompre air hangat dan 1 orang di berikan intervensi minuman kunyit asam.* ***Hasil*** *: Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan antara remaja putri yang diberikan kompres air hangat dengan yang diberikan minuman kunyit asam. Pemberian kompres hangat lebih efektif terhadap penurunan nyeri desminorea dibandingakn dengan minuman kunyit asam.*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulangulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah kelainan haid/menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan. salah satu kelainan nya adalah dysmenorrhea. dysmenorhea yaitu nyeri sewaktu haid, nyeri terasa

pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus. (assasil billasari, 2021).

Desminorhea atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami pada remaja putri tepatmya di perut bagian bawah. *desminorhea* merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal, nyeri tersebut dapat disertai mual, muntah, diare, berkeringat dingin dan pusing. namun belakangan diketahui bahwa nyeri haid tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. beberapa remaja terkadang merasakan dibagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha hingga betis (mouliza, 2020).

Desminorhea merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami wanita pada usia subur dan mempengaruhi 45% sampai 95% dari mereka. menurut *word health organization*, 16,8 hingga 81% wanita terkena *desminorhea* (nloh *et al.,* 2020). Menurut data who, jumlah penderita *desminorhea* sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara merasakannya, sekitar 72% di swedia, 85,7% di arab saudi, 85,4% di ethiopia, 64,0% di meksiko, 89,10% di iran, dan amerika serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *desminorhea* (hu *et al.,* 2020). di indonesia jumlah *desminorhea* sebanyak 64,25% yang mana 54,89% mengalami *desminorhea* primer dan 9.36% *desminorhea* sekunder (rachmawati *et al.,* 2020). berdasarkan data di dinas kesehatan provinsi banten yang dikumpulkan dari beberapa puskesmas wilayah provinsi banten pada tahun 2018 diketahui total jumlah kunjungan pasien *desminorheaa* yaitu sebanyak 237 kasus tahun 2019 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2020 terdapat 424 kasus (kasumawati *et al.,* 2021). berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kejadian *desminorhea* pada remaja putri di kabupaten pandeglang dengan tingkat nyeri ringan sebesar 6,7%, nyeri sedang sebanyak 53,3% dan nyeri berat sebesar 40% (suhartini *et al.,* 2022).

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat dysmenorhea yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stress (setyowati, 2018). karena nyeri menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemas. nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istrahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaanya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja putri yang mengalami *desminorhea* (baiti *et al.,* 2021).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada *desminorhea* primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (baiti *et al.,* 2021).

Bedasarkan peneliti terdahulu asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu

anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi yang dapat menghabat kontraksi uterus, penelitian menunjukan bahwa pada pemberian minum kunyit yang dicampur dengan asam dapat mengurangi skala
nyeri disminore selama rata-rata 15 menit setelah perlakuan diberikan dan kompres hangat bermanfaat dalam penurunan nyeri disminorea dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang (widya nengsih et al ., 2020).

Studi pendahuluan dilakukan pada remaja putri di wilayah kerja praktik mandiri bidan imas dengan wawancara. dari hasil wawancara kepada 5 orang remaja putri, didapatkan bahwa dari 5 remaja putri didapatkan 4 remaja putri mengalami disminore setiap kali menstruasi. dari 4 remaja putri yang mengalami disminore diketahui bahwa 3 remaja putri melakukan pananganan *desminorhea* menggunakan obat penurunan rasa nyeri dan belum pernah menggunakan terapi minum jamu kunyit asam dan 1 orang remaja putri meminum jamu kunyit asam sebagai penanganan *desminorhea*.

LANDASAN TEORI

A. Nyeri Menstruasi (*Desminorhea*)

Nyeri haid yang dalam istilah kedokteran sering disebut sebagai *desminorhea* adalah kondisi yang umum dialami oleh wanita yang sudah mengalami menstruasi. hendrik dalam menjelaskan bahwa *desminorhea* berasal dari kata dalam bahasa yunani yaitu dys yang berarti gangguan atau nyeri hebat yang abnormal, meno yang berarti bulan, dan rrhoea yang artinya aliran. maka dari itu, *desminorhea* diartikan sebagai terganggunya aliran darah menstruasi atau terjadinya nyeri pada saat menstruasi (ghifari *et al.,* 2022). *desminorheaa* adalah gangguan ginekologik berupa nyeri saat menstruasi, yang umumnya berupa kram dan terpusat di bagian perut bawah. rasa kram ini seringkali disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala atau diare (nurhayati, 2022).

B. Klasifikasi *Desminorhea*

Desminorhea sering di klasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relatif nyeri. nyeri tersebut dapat berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. intensitas nyeri menurut multidimensional *scoring of andersch and milsom* mengklasifikasikan nyeri *desminorhea* sebagai berikut :

1) *Desminorhea* ringan didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktifitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik.
2) *Desminorhea* sedang didefinisikan sebagai nyeri haid yang memengaruhi aktifitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik.
3) *Desminorhea* berat didefinisikan sebagai nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya (nurhayati, 2022).

klasifikasi *desminorhea* menurut anurogo & wulandari dalam dibagi menjadi dua, yaitu:

1) *Desminorhea* primer

Desminorhea primer adalah nyeri haid yang terjadi akibat otot rahim berkontraksi dengan kuat sehingga dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *desminorheaa* primer terjadi pada saat setelah menarche, biasanya setelah 12 bulan.

2) *Desminorheaa* sekunder

Desminorheaa sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh masalah organ reproduksi wanita kelainan ginekologi atau kandungan pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia 25 tahun. tipe nyeri dapat menyerupai nyeri menstruasi *desminorheaa* primer, namun lama nyeri dirasakan melebihi periode menstruasi dan dapat pula terjadi bukan pada saat menstruasi. pengertian yang lain menyebutkan definisi *desminorheaa* sekunder sebagai nyeri yang muncul saat menstruasi namun disebabkan oleh masalah reproduksinya atau adanya penyakit lain. penyakit lain yang sering menyebabkan *desminorheaa* sekunder antara lain sindrom ovarium polikistik, *endometriosis, fibroid uterine, adenomyosis uterine* dan inflamasi pelvis kronis (darwis & syam, 2022).

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam karya tulis ini pengkaji menggunakan jenis Metode Kualitatif, dengan rancangan studi kasus (*Case Study*). Metode Kualitatif yaitu suatu metode pengkajian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif. Pengkajian ini menggunakan desain observasi dan eksperemen. Pengkajian ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu salah satu jenis rancangan pengkajian yang mencakup satu unit pengkajian secara intensif (Hadi *et al.,* 2021). Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan tingkat nyeri disminorea pada remaja putri dengan kompres air hangat dan terapi minum kunyit asam.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengkajian ini dilakukan di PMB Imas pada bulan Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi didefinisikan sebagai suatu wilayah umum, meliputi: objek/tema dengan kualitas dan karakteristik tertentu, objek/tema tersebut ditentukan dan disimpulkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2021). Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami nyeri haid atau *desminorhea* sebanyak 2 orang.

2) Sampel

Sampel merupakan bagian dari ukuran dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2021). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 orang yang dibagi kedalam dua kelompok, yaitu 1 orang diberikan intervensi kompres air hangat dan 1 orang diberikan intervensi miuman kunyit asam.

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

D. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Dimana semua populasi dijadikan sampel.

E. Inklusi Ekslusi

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang akan menyaring anggota populasi menjadi sampel yang memenuhi kriteria secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi penelitian. (Masturoh & Anggita, 2018). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

a. Sudah mengalami haid (usia 10-19 tahun)
b. Mengalamai nyeri saat mentruasi
c. Remaja dalam keadaan sadar

2) Kriteria ekslusi

Kriteria ekslusi adalah adalah kriteria yang dapat digunakan untuk tidak dapat mengambil populasi sebagai sampel. Kriteria ekslusi dalam penelitian ini yaitu:

a. Memiliki penyakit bawaan
b. Tidak bersedia menjadi responden penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4.1 Perbandingan Setelah diberikan Intervensi

No	Nama	Numeric Rating Scale		
		Hari ke -1	Hari ke-2	Hari ke-3
1.	Responden 1 (Kompres Air hangat)	6	3	1
2.	Responden 2 (Minuman Kunyit Asam	6	4	3

Pembahasan

1) Adanya penurunan nyeri *desminorhea* pada remaja putri sesudah kompres air hangat. Intensitas nyeri pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid, pada responden yang di berikan intervensi kompres air hangat sebelum diberikan intervensi, mengalami nyeri haid berat dengan skala nyeri 8, pada hari pertama pemberian kompres air hangat terjadi penurunan 2 skala yaitu dari skala nyeri 8 menjadi skala nyeri 6 dan masuk kedalam tingkat nyeri sedang. Pada hari kedua intervensi pemberian kompres air hangat terjadi penurunan 3 skala nyeri yaitu dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3 dan masuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hari ketiga pemberian kompres air hangat terjadi penurunan 2 skala nyeri yaitu dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1 dan masuk dalam kategori nyeri ringan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya Nengsih et al (2020) bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat pada siswi yang mengalami desminorea.
Menurut asumsi pengkaji, nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah nyeri dengan skala berat. Biasanya responden saat merasakan nyeri hanya uring-uringan atau tidur-tiduran dengan harapan bisa

menghilangkan rasa nyeri walaupun nyeri tersebut akan hilang dalam waktu yang lama. Kompres hangat bisa mengurangi nyeri secara perlahan dengan memperlancar aliran darah sehingga responden bisa merasa rileks.

2) Adanya penurunan nyeri *desminorhea* pada remaja putri sesudah minum jamu kunyit asam. Responden yang diberikan intervensi minuman kunyit asam pada hari pertama mengalami nyeri haid berat dengan skala nyeri 7 dan setelah diberikan intervensi pemberian minuman kunyit asam mengalami penurunan 1 skala menjadi 6 . Pada hari kedua hanya mengalami penurunan dua skala nyeri menjadi 4 dan masih masuk kedalam kategori nyeri sedang, kemudian pada hari ketiga terjadi penurunan 1 skala nyeri menjadi 3 skala nyeri dan masuk kedalam kategori nyeri ringan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Susanti et al. (2022) yang dilakukan kepada dua orang responden yang mengalami *disminore* didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu setelah pemberian kunyit asam saat *dismenore* mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 8 dan 4 menjadi skala nyeri 4 dan 2.

   Menurut asumsi peneliti, perbedaan penurunan skala nyeri pada penelitian ini dan penelelitian sebelumnya adalah karena minuman kunyit asam tidak di habiskan 300 cc atau setara dengan 1 gelas. Responden meminum sedikit demi sedikit dan tidak di habiskan dengan alasan rasa nya yang kurang disukai.

3) Terdapat perbandingan pemberian kompres air hangat dengan kunyit asam pada remaja, bahwa pemberian intervensi kompres air hangat lebih efektif dan signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri dibandingkan pemberian intervensi minuman kunyit asam. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya sari et al (2020) pemberian kompres hangat lebih efektif terhadap penurunan nyeri desminorea dibandingakn dengan rebusan kunyit asam. Menurut asumsi pengkaji, nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam adalah nyeri dengan skala berat. Kompres air hangat lebih efektif dan signifikan terhadap penurunan skala nyeri dibandingan minuman kunyit asam karena diberikan secara intens terjadi peningkatan suhu di area nyeri, kemudian dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local maka terjadi relaksasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh kompres air hangat dan pemberian minuman kunyit asam pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (*desminorhea*) di wilayah kerja PMB I tahun 2024 diketahui bahwa:

a. Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan terapi kompres air hangat diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yatu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 8 (nyeri berat) menjadi skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan) dan hari ke-3 dengan skala 3 (nyeri ringan) menjadi skala 1 (nyeri ringan).
b. Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan meminum kunyit asam diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

tingkat nyeri yatu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 6 (nyeri sedang), hari ke-2 dengan skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 4 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan).

c. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 2 responden yang diberi intervensi kompres air hangat dan minuman kunyit asam, keduanya efektif menurunkan tingkat nyeri *desminorhea*, namun lebih signifikan turun tingkat nyeri nya pada responden dengan intervensi kompres air hangat, dimana skala nyeri pemberian kompres air hangat dan minuman kunyit asam 1:3.

Pengakuan/Acknowledgements

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, kerjasama dan arahan dari semua pihak sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan serta bimbingan dari semua pihak, dan tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H.A Jacob Chatib, selaku ketua Yayasan Indonesia Maju
2. Prof.Dr.H.M. Hafizurrahman, MPH, sebagai Pembina Yayasan Indonesia Maju
3. Dr. Astrid Novita, SKM., MKM, selaku Rektor Universitas Indonesia Maju
4. Susaldi, S.ST., M. Biomed Selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik Universitas Indonesia Maju.
5. Dr. Rindu, SKM., M. Kes Selaku Wakil Rektor II Bidang Non-Akademik Universitas Indonesia Maju.
6. Hidayani, S.Tr. Keb, Bdn, MKM Selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju.
7. Hedy Hardiana, S. Kep., M. Kes Selaku Wakil Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju.
8. Fanni Hanifa, S.ST., M. Keb., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju
9. Irma Jayatmi, SST., Bdn., M. Kes sebagai dosen pembimbing yang telah sabar dan telaten dalam membimbing dan memberi masukan serta saran pada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan tepat waktu.
10. Madinah Munawaroh, S.Tr. Keb., Bdn., M. Kes. sebagai dosen penguji yang telah memberi masukan dan saran yang sangat membantu untuk penulis.
11. Seluruh dosen dan Staf Pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Departemen Kebidanan Universitas Indonesia Maju
12. Responden yang bersedia memberikan izin dan waktunya kepada penulis untuk melakukan kegiatan praktik studi kasus asuhan kebidanan dengan penerapan metode pemberian air kunyit asam pada nyeri dismenorrhoe.
13. Seluruh teman-teman kelompok Program Studi Profesi Bidan Departemen Kebidanan Universitas Indonesia Maju, yang telah berbagi, saling dukung dan memberikan masukan terbaik dalam penyusunan laporan kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Ahmad, A. R., Handayani, V., Malik, A., Ririn, Harti Widiastuti, M., & Mamas, M.

(2021). *Tumbuhan Berpotensi Obat Desa Sanrobone, Kabupaten Takalar*. Nas Media Pustaka.

[2] Aldinda, T. W., Sumarni, S., & Mulyantoro, D. K. (2020). *Rancang Bangun dan Implementasi Aplikasi Pure App untuk Menurunkan Nyeri DESMINORHEAa Primer*. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.

[3] Army, R. (2018). *Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

[4] Ayu Asmarani (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Tehadap Penurunan Intesitas DESMINORHEA Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.

[5] Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *3*(2), 143. https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618

[6] Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, 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

[7] Darwis, M., & Syam, R. C. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Pusat Pengembangan, Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

[8] Ghifari, A., Daffa, N. A. T., Bachtiar, D. A., Angeli, A. P., Al-Adawiyah, R., & Nugraha, D. (2022). *Konsep Dasar Dan Aplikasi Klinis Akupunktur*. Airlangga University Press.

[9] Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, *42*(8), 501–507. https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131

[10] Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. CV. Pena Persada.

[11] Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, *33*(1), 15–22. https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004

[12] Kasumawati, F., Bellina, E. W., & Listiana, I. (2021). Self Tapping Untuk Perubahan Intensitas Nyeri DESMINORHEAa Pada Remaja. *Midwifery and Public Health Journal*, *1*(1).

[13] Mar'atun Ulaa, Amanda, D. S., & Murbiah. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap DESMINORHEA Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 1–23.

[14] Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metode Penelitiam Kesehatan. In *Bahan Ajar Rekam Medsi dan Informasi Kesehatan (RMIK)* (pp. 1–307). Kementrian Kesehatan RI.

[15] Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian DESMINORHEA Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 545. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912

[16] Mujito, Mulyadi, A., Abiddin, A. H., & Anam, A. K. (2022). *Minuman Tradisional Berbahan Herbal Alami Sebagai Minuman Alternatif Saat Pandemi Covid -19*. Media

Nusa Creative (MNC Publishing).
[17] Nloh, A. M., Ngadjui, E., Vogue, N., Momo, A. C. T., Fozin, G. R. B., Yemeli, Y. M., & Watcho, P. (2020). Prevalence and factors associated with dysmenorrhea in women at child bearing age in the dschang health district, west-cameroon. *Pan African Medical Journal*, *37*(178), 1–10. https://doi.org/10.11604/pamj.2020.37.178.19693
[18] Novadela, N. I. T., Rosmadewi, & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam DESMINORHEA Terhadap Penurunan Tingkat DESMINORHEA. *Window of Nursing Journal*, *10*(01), 65–70.
[19] Noviany Banne Rasiman (2024). Efektivitas Terapi Komplementer Berupa Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Dengan Dismenorhea Di Desa Malei
[20] Nurhayati. (2022). *MONOGRAF Depo Medroxy Progesteron Acetate (Dmpa) & Gangguan Siklus Menstruasi*. CV Pena Persada.
[21] Oktarina, N. D., Suwanti, S., & Rosyidi, M. I. (2018). Stimulasi Kutaneus Lebih Efektif Menurunkan Nyeri DESMINORHEA Pada Remaja Dibandingkan Dengan Kunyit Asam. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *7*(2), 143. https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.259
[22] Rachmawati, A., Esty Safriana, R., Sari, D. L., Aisyiyah, F., Fakultas, P. K., Universitas, K., Gresik, M., & Fakultas, M. K. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam DESMINORHEA dalam Menurunkan DESMINORHEA Primer The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Mppki*, *3*(3), 192–196.
[23] Reffiane, F., Sudarmin, Witanyo, & Saptono, S. (2021). *Penerapan Model Hybrid Learning Berpendekatan Etno-Stem Seri Wirausaha Di Tengah Corona*. Penerbit NEM.
[24] Rinrin Dila Nuryanti,Popi Sopiah, Rafika Rosyda (2023). Efektivitas Kompres Hangat Pada DESMINORHEA Remaja Perempuan: Narative Literatur Review
[25] Romlah, S. N., Fadilah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Disminorhoe Pada Remaja Di Majlis Talim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 94–104.
[26] 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
[27] Safriana, R. E., & Mulyani, E. (2023). *Literatur Review : Efektivitas Jahe dan Kunyit Untuk Menurunkan DESMINORHEA Pada Remaja*. *2*(25), 14–19.
[28] Saputri, I. N., Handayani, D., & Yasara, J. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, *3*(1), 55–60. https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.491
[29] Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
[30] Suhartini, D., Hidayani, H., & ... (2022). Pengaruh kompres hangat dan pijat effleurage terhadap nyeri DESMINORHEAa pada remaja putri. *JOURNAL OF Qualitative …*, *2*(1), 32–40. http://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt/article/view/268

[31] Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi DESMINORHEAa Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Pusat Pengembangan, Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

[32] Suryati, Y., Yuniarti, S., Hastuti, D., & Handayani, T. (2020). Efektifitas antara minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan DESMINORHEA pada remaja. *PIN-LITAMAS II*, *2*(1), 267–275. http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/about

[33] Susanti, U., Wulandari, T. S., & Parmilah. (2022). Efektivitas Kunyit Asam Sebagai Penurun Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami DESMINORHEA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar*, *1*(1). https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/55%0Ahttps://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/download/55/46

[34] Widya Nengsih, Nelvi Angraeni (2020). Efektivitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp. Maternal Child Health Care Journal Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia.

[35] Yunita, E., Zulaikha, L. I., & Alrosyidi, A. F. (2023). *Manfaat Rimpang Kunyit Dan Daun Sirih Sebagai Pengobatan Dan Pencegahan Pada Keputihan (Flour Albus)*. CV Literasi Nusantara Abadi.

 ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)