



EVALUASI BINAAN KASUS PADA REMAJA DENGAN DISMENORHOE MELALUI PENGOBATAN TRADISIONAL

Oleh
Helvy Yunida
Universitas Negeri Jakarta
E-mail: hybindjaji@gmail.com

Article History:

Received: 08-06-2022

Revised: 11-06-2022

Accepted: 18-07-2022

Keywords:

Remaja, Dismenorrhoe,
Seduhan Jahe, Sereh

Abstract: Masa Remaja merupakan masa penting dalam siklus kehidupan manusia. Dimana pada masa itu remaja mengalami masa transisi dari anak menuju dewasa, yang melibatkan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan social budaya. Karena remaja yang sehat merupakan bekal untuk calon ibu yang sehat pula. Ketika remaja seorang mengalami sakit saat haid, Perlu dilakukan penatalaksanaan yang tepat dan aman untuk remaja tersebut. Pengobatan sakit pada waktu haid atau dismenorrhoe dapat dilakukan dengan obat kimia dengan obat analgetic atau obat penahan rasa sakit atau obat tradisional. Penggunaan obat tradisional berupa obat herbal, dan memberikan kompresan pada tubuh yang sakit dengan air hangat. merupakan cara yang aman untuk meredakan sakit haid tersebut. Ketika remaja mengalami sakit pada waktu haid. Metode Penelitian dengan menggunakan study kasus, dengan teknik wawancara dan observasi. Diawali dengan dilakukan pengkajian dengan menggunakan format SOAP (Data Subjektif, Objektif, Analisa dan Penatalaksanaan). Penatalaksanaan tersebut dilakukan secara daring dan luring. Untuk penjelasannya dilakukan secara daring, sedangkan untuk praktiknya dilakukan secara luring. Hal ini dilakukan sehubungan masih adanya covid-19. Penatalaksanaan dilakukan dengan memberikan ramuan herbal seduhan jahe dan sereh dan pemberian kompres di tempat yang sakit untuk mengurangi rasa sakit saat haid. Binaan pada kasus remaja dengan dismenorrhoe dilakukan selama 3 hari, diberikan dengan seduhan jahe dan sereh. Efek ramuan tersebut ternyata dapat mengurangi rasa sakit dan menambah rasa nyaman, mungkin karena ramuan tersebut membawa efek hangat pada seluruh tubuh ketika diminum. Sehingga sakit berkurang dan badan terasa menjadi lebih segar.



PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan merupakan masa penting dalam kehidupan manusia. Dimana pada masa itu remaja adalah mengalami masa transisi dari anak menuju dewasa, yang melibatkan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan social budaya. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun.

Namun jika pada usia remaja seseorang menikah, maka statusnya sudah bukan remaja lagi. Tetapi sebaliknya, jika sudah bukan remaja tetapi masih bergantung kepada orang tua (tidak mandiri), maka dimasukkan ke dalam kelompok remaja.¹

Menstruasi merupakan masa keluarnya darah dan jaringan dari endometrium, menurut Prawirohardjo (2011:136) normal fase luteal berlangsung selama 14 hari. Pada akhir fase ini terjadi regresi korpus luteum yang ada hubungannya dengan menurunnya produksi estrogen dan progesterone ovarium. Penurunan ini diikuti oleh kontraksi spasmodic yang intens dari bagian arteri spiralis kemudian endometrium menjadi iskemik dan nekrosis, terjadi pengelupasan lapisan superfisial endometrium dan terjadilah perdarahan. Vasospasmus terjadi karena adanya hormone prostaglandin. Prostaglandin juga meningkatkan kontraksi uterus bersamaan dengan aliran darah haid yang tidak membeku karena adanya aktivitas fibrinolitik local dalam pembuluh darah endometrium yang mencapai puncaknya saat haid.²

Dismenorrhoe adalah merasakan sakit di bagian perut bagian bawah pada waktu mengalami menstruasi. Terjadinya di setiap bulan saat menstruasi. Bagi yang mengalami dismenorrhoe ringan hanya terjadi hari pertama, selanjutnya sakitnya hilang. Namun bagi yang mengalami dismenorrhoe berat, bisa terjadi keram, mual, keringat dingin keluar. Rasa sakitnya akan hilang beberapa saat dengan meminum obat penahan sakit. Saat efek obatnya hilang, maka sakitpun datang lagi.³

Di Amerika angka pesentase sekitar 60%, swedia sekitar 72%, Malaysia ditemukan sebanyak 74,5% dari gadis-gadis yang telah mencapai menarche mengalami dismenorrhoe, Menurut WHO tahun 2013 angka kejadian dismenore 1. 769. 425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, terdapat 10-15% mengalami dismenore berat.⁴

Angka Prevalensi dismenorrhoe Di Indonesia kejadiannya cukup besar, menunjukkan penderita dismenorrhoe mencapai 60-70% Wanita di Indonesia. angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% dan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dan sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan. menarche mengalami dismenorrhoe sebanyak 55 %. Rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami kejadian dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan. Bila rasa sakit karena dismenorrhoe itu sedang terjadi, aktivitas akan terganggu. Perlu cara mencegah dan mengatasinya agar tidak kehilangan rasa nyaman. Pada endometriosis yang disebabkan endometriosis, ketika sudah melahirkan, maka akan dengan sendirinya endometriosis itu akan hilang, sakit pada waktu menstruasi atau dismenorrhoe itupun hilang. begitu menurut salah satu teori. Tetapi kalau disebabkan penyakit lain seperti kista dan lain-lain, maka penyakit itu harus dihilangkan terlebih dahulu.⁵

Di Jawa Barat, angka kejadian dismenorrhoe sebanyak 54,9% Wanita mengalami. 24,5% mengalami dismenorrhoe ringan, 21,28 mengalami dismenorrhoe sedang dan 9,36 % mengalami dismenorrhoe berat. Faktor resiko penyebab dismenore pada saat menstruasi ialah umur haid yang terlalu dini dan status gizi. Oleh sebab itu remaja putri sebaiknya tidak



kekurangan gizi, terutama anemis. Karena kekurangan zat besi merupakan sumber dari penyakit lain yang mungkin timbul yang dipicu oleh kekurangan zat besi tersebut. ⁶

Sedangkan di Kabupaten Cianjur, tidak ada data yang ditemukan tentang angka kesakitan remaja mengalami dismenorrhoe. Namun berdasarkan hasil survey terhadap 5 orang remaja di Panembong Girang, dari 4 remaja yang mengalami haid, 2 diantaranya mengalami dismenorrhoe yang terjadi di awal menstruasi, karena satu remaja lagi belum pernah mengalami haid.

Dampak jika seorang remaja putri mengalami dismenorrhoe, maka Salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore primer. Dampak dari dismenore primer dapat berupa gangguan aktifitas, membuat rasa tidak nyaman, mengganggu mood terutama pada remaja yang moodnya terkadang dipengaruhi oleh belum matangnya diri yang sering tidak stabil. Ditambah lagi pada waktu menstruasi salah satu hormone yang ada di tubuh, akan mempengaruhi suasana hati pula. Sehingga hal itu akan menyebabkan remaja merasa tidak Bahagia. Karena tidak bisa pergi kemana-mana. Padahal remaja Sebagian besar memiliki aktivitas yang tinggi. Tetapi bagi yang sudah mengetahui cara menanganinya, mungkin sudah tidak menjadi masalah lagi. Tetapi perlu dipelajari dan dicari tahu, bagaimana cara menangani dismenorrhoe yang cepat dan tepat, agar tidak mengganggu aktivitas remaja pada khususnya, dan Wanita pada umumnya.

Alasan mengapa mengambil Asuhan Kebidanan pada Remaja dengan dismenorrhoe, karena dari dua orang di rumah adalah Wanita, keduanya mengalami dismenorrhoe sedang hampir ke berat. Tetapi setelah hamil dan melahirkan dismenorrhoe hilang dengan sendirinya. Artinya dismenorrhoe yang dialami itu terjadi masih fisiologis disebabkan karena endometriosis, yang disebabkan hormone prostaglandin. bukan karena sebab lain. Atas dasar data dan fakta tersebut, maka diambil judul tentang Asuhan Kebidanan pada remaja dengan dismenorrhoe di Panyaweuyan Kecamatan Pacet Kabupaten Cianjur.

Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Evaluasi Binaan Kasus Pada Remaja dengan Dismenorrhoe Melalui Pengobatan Tradisional

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Pengkajian Data Subjektif Asuhan Kebidanan Pada NN IH Usia 20 Tahun
- b. B. Mengetahui Pengkajian Data Objektif Asuhan Kebidanan Pada NN IH Usia 20 Tahun
- c. C. Mengetahui Rumusan Dan Mendiagnosa Asuhan Kebidanan Pada NN IH Usia 20 Tahun
- d. Melakukan Perencanaan Pelaksanaan Konseling Dan Praktek Konseling Dan Evaluasi Asuhan Kebidanan Pada NN IH Usia 20 Tahun

METODE

Metode Penelitian dengan menggunakan case study. Yang dimaksud dengan case study adalah:” dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. (Sugiyono, 2016).Tempat dan waktu: tempat penelitian dilakukan di Desa Ciherang Kecamatan Pacet Kabupaten Cianjur, sedangkan waktu penelitian dilakukan selama 3 hari. Populasi penelitian adalah masyarakat



yang ada di salah satu RT di Desa Ciherang yaitu sebanyak 30 orang. Yang dimaksud Populasi menurut Sukandarrumidi (2002:47) adalah:” Keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama). Sedangkan sampel penelitian sebanyak 1 orang. pengertian sampel menurut Sukandarrumidi (2002:50) adalah:” bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data.” (Sukandarrumidi, 2012). Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan wawancara dan observasi. Yang dimaksud dengan Teknik wawancara menurut Notoatmodjo (2012:102) adalah:” suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapatkan keterangan atau pendirian secara lisan dari seseorang sasaran penelitian (responden), atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan pengamatan menurut Notoatmodjo (2012:93) adalah:” suatu hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya rangsangan.

HASIL

Binaan Individu hari ke satu didapatkan data subjektif : NN IH Ingin konsultasi dengan alasan suka terasa sakit waktu haid 1-2 hari dengan riwayat obstetri haid teratur siklus 28 hari. Data ojektif didapatkan tanda-tanda vital T: 110/70 mmhg, Pols: 84x/ menit, Respirasi: 24 x menit, Suhu 36,4 oC. Analisa NN IH Remaja Putri usia 20 tahun. Penatalaksanaan yang sudah dilakukan untuk binaan hari pertama ini lebih kearah membina hubungan baik dengan menjalin trust dengan NN IH, dengan tujuan agar terjalin hubungan emosional antara konselor dan konseli. Selanjutnya melakukan informed consent dan menjelaskan prosedur yang akan dilakukan. NN IH menyetujui untuk dibina selama 3 hari. Kemudian melakukan anamnesa kepada remaja dengan serius tapi santai, sehingga tidak terasa canggung dalam setiap percakapan. Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada remaja serta menjelaskan kepada remaja bahwa keluhan kram perut yang dialami itu adalah dismenore atau nyeri haid saat menstruasi hari pertama. dijelaskan bahwa dismenore merupakan hal yang normal sehingga tidak perlu khawatir selama masih batas normal. NN IH mendengarkan dan menyimak setiap informasi yang diberikan. Selanjutnya menjadwalkan untuk intervensi selama 2x dengan 2 jenis kegiatan yaitu memberikan obat herbal jahe dan sereh serta kompres hangat di sekitar sakit pada waktu haid Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan Ketika nyeri haid, yaitu pada kunjungan ke-2, diantaranya yakni membuat obat herbal campuran jahe dan sereh. Sedangkan pada pertemuan ke-3, intervensinya ialah dengan menggunakan terapi kompres hangat menggunakan botol untuk mengurangi nyeri haid dan menjelaskan prosedur terapi kompres hangat di simpan di bagian yang sakit perut atau pinggang bagian belakang dan memijat secara perlahan. Sehubungan dengan masalah haidnya itu sendiri dianjurkan agar NN IH menjaga personal hygiene dengan baik agar tidak terjadi infeksi pada saluran vagina. Selanjutnya menyiapkan waktu besoknya tanggal 7 Januari kunjungan ke 2 akan dilakukan. NN IH antusias dengan semua binaan yang rencananya akan dilakukan. Direncanakan tanggal 7 Januari mulai jam 13.00 Membina hubungan baik dengan menjalin trust dengan NN IH

Binaan ke-2 (dua) yaitu tanggal 7 Januari didapatkan data subjektif NN IH ingin mendapatkan informasi tentang materi ramuan jahe dan sereh yang dapat mengurangi rasa sakit Ketika diminum saat sakit haid. Data objektif didapatkan tanda-tanda vital normal, Analisa remaja putri usia 20 tahun. Pelaksanaan dilakukan sesuai perencanaan yaitu



memberikan konseling tentang pemberian minuman herbal larutan jahe dan sereh yang digodok dikompur dalam air 200 cc dengan waktu kurang lebih selama 5-10 menit. Kemudian diangkat Setelah sisa air $\frac{1}{2}$ gelas. Air seduhan jahe dan sereh tersebut diminum saat hangat. Pertemuan kedua ini dilakukan secara daring, yaitu melalui video call antara konselor dengan konseli. NN IH diberikan informasi cara membuat seduhan jahe dan sereh dan dengan memberikan kompresan di tempat yang sakit dengan menggunakan air kompres hangat. Setelah selesai memberikan informasi melalui daring, NN IH setuju untuk melakukan sendiri membuat larutan ini, selain bahannya banyak tersedia mudah dan murah, juga tidak sulit dalam pembuatannya. menurut Putri Nur Fauziah dan Ade Zuhrotun, (2019) bahwa:” Banyak tumbuhan yang telah dilaporkan dapat meredakan gejala dismenorea. Sebagian besar tumbuhan tersebut memiliki aktivitas analgesik dengan cara menurunkan jumlah prostaglandin atau menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga gejala dismenorea (nyeri haid) berkurang atau bahkan hilang. Dari 21 jenis tumbuhan yang telah ditelaah berdasarkan sumber review jurnal, ada khasiat lain yang dimiliki tiap tumbuhan untuk mendukung aktivitas penurunan gejala dismenorea seperti efek menenangkan (antiansietas) dan relaksasi otot. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tumbuhan terbaik untuk meredakan gejala dismenorea adalah biji adas, daun hop, bunga kamomil, bunga lavender, daun lemon balm, daun mint, bunga mawar, daun pepaya, daun serai dan bunga zataria. Dari beberapa tumbuhan terbaik yang telah disebutkan, sebagian besar kandungan utama yang berperan dalam meredakan dismenorea adalah kelompok minyak atsiri. Tumbuhan tersebut digunakan dengan cara dihirup (dalam bentuk larutan) atau dikonsumsi (dalam bentuk kapsul) selama 3 hari dimulai pada saat hari pertama haid.¹³

Binaan hari ke-3 (tiga) tanggal 17 Januari 2022 didapatkan data subjektif, NN IH mengatakan ingin segera menerima informasi mengenai cara mengurangi rasa sakit pada saat haid dengan menggunakan kompres hangat dengan botol pakai air hangat. Didapatkan data objektif dengan tanda-tanda vital normal, keadaan umum baik dan kesadaran kompos mentis. Analisa remaja NN IH usia 20 tahun.

Penatalaksanaan yang akan dilakukan sesuai dengan perencanaan sebelumnya yaitu mempraktekkan cara mengompres sekitar perut yang sakit Ketika terjadi dismenorrhoe. Alat yang digunakan hanya botol dan air panas. Atau bila memiliki buli-buli panas itu lebih baik lagi. Namun tidak semua memilikinya. Jadi untuk orang awam sebaiknya menggunakan alat yang mudah ditemukan yaitu dengan menggunakan botol saja. Sehingga dengan diberikannya kompres hangat di bagian yang sakit di sekitar perut bawah, diharapkan akan mengurangi rasa sakit. Sehingga tidak tergantung dengan meminum obat kimia seperti obat analgetic sebagai penghilang rasa sakit. NN IH, mengatakan mau melakukannya Ketika sakit waktu haid terasa. Sangat mudah dilakukan, serta alat yang digunakan juga mudah didapatkan. Yaitu dengan menggunakan botol yang diisi air panas. Selain dapat mengurangi rasa sakit, dapat melancarkan peredaran darah disekitar perut. Menurut Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikha, (2021), kajian Efisiensi Kompres Air Hangat untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Dismenorea pada Perempuan bahwa pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukan kompres air hangat. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon pada tabel 2 menunjukkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro ($p=0,000$). Remaja putri mengalami pengurangan rasa nyeri dismenore setelah diberikan



kompres hangat. Rata-rata nyeri dismenore setelah diintervensi dengan kompres hangat adalah 4,74 (skala 0-10) dari sebelum diintervensi dengan nyeri dismenore 7,48% dan seluruh (100%) remaja putri mengalami pengurangan nyeri. Kesimpulan penelitian menunjukkan kompres hangat mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri.¹³

Menurut hasil pembahasan dari dua jenis penatalaksanaan dengan menggunakan campuran godogan jahe dan sereh dan menggunakan air hangat dikompreskan di tempat yang sakit disaat dismenorhoe, diharapkan dapat mengurangi rasa sakit pada waktu haid. Sehingga NN IH dapat melakukan persiapan ketika masa haid akan datang dengan sudah menyiapkan bahan berupa jahe dan sereh dan alat berupa botol atau kalau ada dengan botol atau buli-buli panas untuk penanganan rasa sakit saat haid tersebut. Selain bahannya mudah didapat dan murah juga alat yang diperlukan tersedia setiap hari di dapur. Sehingga dengan upaya tersebut menimbulkan rasa nyaman pada remaja putri tersebut ketika tiba datangnya masa menstruasi, tanpa harus mengkonsumsi obat kimia seperti parasetamol atau antalgin. Sehingga mengurangi efek obat kimia terhadap tubuh.

KESIMPULAN

1. Pengkajian data subjektif pada NN. HI usia 20 tahun, dengan keluhan adanya gangguan rasa sakit hari pertama dan hari kedua haid
2. Pengkajian data objektif pada NN HI usia 20 tahun didapatkan data adanya gangguan haid pada remaja putri, dari hasil pemeriksaan keadaan umum baik kesadaran composmentis dan dari hasil pemeriksaan fisik tidak terdapat kelainan.
3. Analisa masalah didapatkan diagnosa NN. HI usia 20 tahun dengan dismenorhoe
4. Perencanaan Penatalaksanaan dan Evaluasi asuhan kebidanan pada NN HI dengan dilakukan Asuhan Kebidanan dengan melakukan binaan selama 3x kunjungan / 3 hari, yaitu dengan memberikan seduhan jahe dan sereh serta memberikan kompres hangat pada perut bagian bawah ketika sakit pada waktu haid.

Saran

1. Untuk Tenaga Kesehatan
Sebaiknya melakukan pendekatan kepada remaja, dengan memberikan konseling atau penyuluhan, sehingga remaja putri dapat tersosialisasi tentang informasi penatalaksanaan dismenorhoe dengan bahan herbal dan kompres hangat.
2. Untuk Remaja Putri
 - a. Sebaiknya Remaja Putri tidak membiasakan minum obat penghilang rasa nyeri dengan obat kimia ketika muncul rasa sakit waktu haid, tetapi menggunakan cara lain yang lebih aman, tetapi bisa mengurangi rasa sakit tersebut, sehingga remaja putri merasa nyaman
 - b. Sebaiknya menggunakan obat herbal, karena obat herbal sangat banyak terdapat di Indonesia. Sehingga sakit bisa berkurang, tetapi remaja putri terhindar dari risiko minum obat kimia terus menerus. (Notoatmodjo, 2012)
3. Bagi Klien
Dapat menambah pengetahuan tentang dismenorhoe pada remaja
4. Untuk Institusi
Sebagai referensi dan sumber informasi mengenai dismenorhoe sehingga dapat dijadikan sebagai masukan kegiatan selanjutnya mengenai asuhan kebidanan



pada remaja dengan dismenorhoe

DAFTAR REFERENSI

- [1] Yunida Helvy, (2019), Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja di Panembong Girang Desa Mekarsari Cianjur, Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA) Sinta, P-ISSN: 2622-4763| e-ISSN: 2622-2159| Vol.3No. 2(Juli) 2020, Hal.382-387
- [2] Halo dok, (2021), <https://www.halodoc.com/kesehatan/dismenore>
- [3] Monica Hensin, Juniar (2020) Literatur Review:Gambaran Kejadian Disminore Pada Remaja. Program studi diploma tiga kebidanan Fakultas kesehatan Universitas sari mulia Banjarmasin, URL: <http://repository.unism.ac.id/id/eprint/18124>.
- [4] Prawirohardjo Sarwono, (2011), Ilmu Kebidanan, Bina Pustaka Edisi ke empat, cetakan ke tiga, Jakarta, ISBN: 978-979-8150-25-8
- [5] Resti Fauzi, Ria, (2019,)Asuhan Kebidanan Gangguan Reproduksi Pada Nn A Dengan Metode Massage Effleurage Untuk Mengatasi Dismenore Primer Di Smp An-Nur Ungaran, URL: <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/339>
- [6] Setiawan, Ari, (2011), Metode Penelitian Kebidanan D III, D IV, S1 dan S2 , Nuha Medika, Cetakan ke-3, Oktober 2011, ISBN: 978-979-1446-72-3
- [7] Sukandarrumidi, (metode Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006).
- [8] Silvia Anjasmara, (2018) Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon Ii. skripsi thesis, poltekkes kemenkes yogyakarta.
- [9] Syafriani Syafriani, (2021), Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020, Vol 5, No 1 (2021) > Syafriani
- [10] Ida Arimurti Sanjiwani , (2017), Literatur Review Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja 138006ecebdcff7f38b138a5bdaf1138.pdf (unud.ac.id)
- [11] I Nauli Rahmawati, (2018), Asuhan Keperawatan pada Remaja Dismenorhoe Pemberian Kompres Hangat untuk penurunan tingkat nyeri, dismenore pada remaja dengan kompres hangat - Google Cendekia
- [12] Elly, (2018), Asuhan Kebidanan Komunitas, Bahan Ajar, Kementerian Kesehatan Badan PPSDM Kesehatan, Edisi tahun 2018
- [13] Putri Nur Fauziah, Ade Zuhrotun, (2019), Review: tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenore Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran Jl. Raya Bandung Sumedang km 21 Jatinangor 45363 Corresponding author email: fauziahputri17@gmail.com, Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi, Des 2019, 7(2), 79-87 79 p-ISSN 2354-6565 /e-ISSN 2502-3438 DOI: 10.26874/kjif.v7i2.284, 284-947-1-PB.pdf
- [14] Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikhah, (2021), Mengkaji Efisiensi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Perempuan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Email : esusilowati@unissula.ac.id dan hidayatussolikhah99@gmail.com, Volume 1, Nomor 6 , Juni 2021 p-ISSN 2774-7018 ; e-ISSN 2774-700X
- [15] Sukandarrumidi, 2012. Metode Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.



-
- [16] 16. Notoatmodjo, S., 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Revisi penyunt. Jakarta(DKI Jakarta): PT Rineka Cipta.
- [17] 17. Sugiyono, 2016. Metodologi Penelitian. s.l.:s.n.