



The effect of effleurage technique, curcuma longa linn & tamarindus indica on dysmenorrhea in students

Pengaruh teknik *effleurage*, *curcuma longa linn* dan *tamarindus indica* terhadap *dismenorea* pada mahasiswa

Widya Lailatur Rohmania^{1*}, Hernandia Distinarista², Tutik Rahayu³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

INFO ARTIKEL

ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 24 April 2025
Artikel direvisi: 22 Agustus 2025
Artikel disetujui: 30 Agustus 2025

CORRESPONDEN

Widya Lailatur Rohmania
widyalailaturrohmania@gmail.com

ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 209 - 217
DOI:
<https://doi.org/10.30989/mik.v14i2.1592>

Penerbit:
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta, Indonesia.
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea or menstruation is problem among many women, especially students. Therefore, non-pharmacological techniques are needed to reduce these problems.*

Objective: *This study aim to effectiveness of eflourage massage and herbal drinks Curcuma Longa Linn and Tamarindus Indica in reducing menstrual pain among female students of Sultan Agung Islamic University*

Methods: *The research method uses quantitative nature with case studies, data collection using questionnaires and experimental tests. The number of respondents was 32 people with purposive sampling techniques, sample placement was selected based on inclusion and exclusion criteria that had been set in accordance with the objectives of the study*

Results: *The results obtained if most respondents (37.5%) experienced moderate menstrual pain, while only 9.4% reported severe pain, highlighting the significant prevalence of dysmenorrhea among female students. Based on the Wilcoxon p value test, the Mann-Whitney test results showed a p-value of 0.013 ($p < 0.05$), which indicated a difference in the level of menstrual pain between the control group using the hegemony group after being given the intervention*

Conclusion: *There is an influence of the effluent technique and the administration of curcuma longa linn - tamarindus indica drink on menstrual pain before and after therapy.*

Keywords: *Curcuma Longa, Dismenorea, Effleurage, Tamarindus Indica.*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenorea atau haid merupakan masalah umum diantara banyak wanita, terutama mahasiswa perempuan. Oleh karena itu diperlukan teknik non-farmakologi untuk mengurangi masalah tersebut.*

Tujuan: *Penelitian ini untuk melihat pengaruh intervensi pijat effleurage depan dan minuman herbal Curcuma Longa Linn (kunyit) dan Tamarindus Indica (asam jawa) terhadap nyeri haid dikalangan mahasiswa perempuan Universitas Islam Sultan Agung*

Metode: *Metode penelitian kuantitatif dengan study kasus, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan uji eksperimen. Jumlah responden sebanyak 32 orang dengan teknik purpose sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.*

Hasil: *Hasil didapatkan jika mayoritas responden (37,5%) mengalami nyeri haid sedang, sementara hanya 9,4% melaporkan nyeri hebat, menyoroti prevalensi dysminore yang signifikan diantara para mahasiswa. Berdasarkan uji wilcoxon p value sebanyak hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai p-value sebesar 0,013 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat nyeri. menstruasi antara kelompok kontrol menggunakan kelompok hegemoni sehabis diberikan intervensi.*

Kesimpulan: *Ada pengaruh teknik effluarage dan pemberian minuman curcuma longa linn - tamarindus indica antara nyeri menstruasi sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pada responden dismenorea.*

Kata kunci: *Curcuma longa, Dysmenorrhea, Effleurage, Tamarindus Indica*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, dengan rentang usia 10–19 tahun menurut WHO¹. Pada masa ini, terjadi perubahan fisik, psikologis, dan psikososial yang signifikan, termasuk pubertas yang sering ditandai dengan menstruasi pertama. Salah satu keluhan yang sering muncul adalah dismenore atau nyeri haid, yang dapat mengganggu aktivitas remaja putri.²

Prevalensi dismenore di Asia Tenggara cukup tinggi: di Singapura 10–15%, Malaysia 35–40%, dan Thailand 60–70%. Di Indonesia, data menunjukkan 59.671 remaja mengalami dismenore primer dan 9.496 mengalami dismenore sekunder.³ Dismenore mengakibatkan sekitar 14% remaja putri tidak masuk sekolah dan menghambat aktivitas sehari-hari.⁴

Dismenore yang tidak ditangani dapat berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari, menurunnya prestasi belajar, gangguan emosional, hingga risiko komplikasi seperti infertilitas, kista, dan infeksi. Selain itu, gejala dismenore dapat menyebabkan konsentrasi menurun, kelelahan, dan stres psikologis yang berkelanjutan.⁵

Penatalaksanaan dismenore terbagi menjadi dua, yaitu farmakologis diantaranya Analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, aspirin. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dan Terapi hormonal. Terapi selanjutnya adalah non-farmakologis meliputi Teknik relaksasi napas dalam, kompres hangat, konsumsi cokelat hitam, dan

terapi musik. Meskipun efektif, penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, ketergantungan, dan risiko kesehatan lain jika digunakan jangka panjang.⁶

Minuman kunyit asam, yang mengandung kurkumin dan antosianin, telah digunakan secara tradisional untuk mengurangi nyeri haid. Beberapa penelitian menunjukkan hasil signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri⁷. Penelitian di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara menggunakan desain quasi eksperimen dengan 30 responden. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan rata-rata tingkat nyeri dari 4,57 menjadi 1,90 setelah konsumsi kunyit asam ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$), dengan sebagian besar responden (60%) mengalami nyeri ringan dan 20% tidak nyeri setelah intervensi.³ Penelitian lain juga menunjukkan penurunan nilai nyeri tertinggi dari 9 menjadi 5, dan median berubah menjadi 3 setelah konsumsi kunyit asam, dengan perbedaan signifikan berdasarkan uji Wilcoxon ($p < 0,05$)⁸

Pijat effleurage merupakan teknik pijat lembut yang membantu meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, serta memberikan efek relaksasi fisik dan mental. Metode ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dikombinasikan dengan konsumsi minuman herbal seperti kunyit asam untuk hasil lebih optimal.⁹

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk membuktikan seberapa besar efektivitas terapi

nonfarmakologis dalam penatalaksanaan disminore pada remaja putri. Teherapi pijat efflurage dengan kombinasi pemberian minuman herbal kunyit dan asam jawa untuk mengurangi intensitas rasa nyeri pada disminore. Sehingga dari tingginya prevalensi dan dampak dismenore pada remaja menegaskan pentingnya penelitian dan edukasi mengenai penatalaksanaan yang efektif dan aman. Penanganan yang tepat dapat mencegah komplikasi jangka panjang, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung aktivitas belajar serta perkembangan psikososial remaja.^{10,11)}

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian diambil dari populasi yang telah ditentukan adalah 108 mahasiswi dan sampel 32 responden pada mahasiswi kelas B Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai metode pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Responden yang termasuk grup kontrol pernah mengonsumsi *Curcuma Longa Linn* & *Tamarindus Indica* non terapi dan untuk grup intervensi ialah responden yang dilakukan terapi *effleurage* serta pada hari kedua dan hari ketiga setelah pemberian teknik

effleurage dan *Curcuma Longa Linn* & *Tamarindus Indica*.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan pada pagi hari selama tiga hari saat periode menstruasi. Hal ini bertujuan untuk membandingkan tingkat nyeri antara kedua kelompok dan mengevaluasi efek dari intervensi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis univariate dan bivariate serta data diolah menggunakan perangkat lunak aplikasi statistik dengan uji statistik *chi-square*.

Penelitian ini juga telah lolos uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dengan nomor: 1159/A.1-KEPK/FIK-SA/X/2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (n= 32)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
19 tahun	1	3,1%
20 tahun	5	15,6%
21 tahun	20	62,5%
22 tahun	5	15,6%
23 tahun	1	3,1%
Usia Menarche		
<11 tahun	0	0%
≥11 tahun	32	100%
Siklus Menstruasi		
<28 hari	13	40,6%
28-35 hari	17	53,1%
≥36 hari	2	6,3%
Riwayat Keluarga dengan Nyeri Mestruasi		
Ya	18	56,3%
Tidak	14	43,8%

*Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 1, membagikan bahwa dari 32 reponden paling banyak

berusia lebih kurang 21 tahun yaitu sebesar 20 responden (62,5%). Usia pertama kali menstruasi, seluruh responden pertama kali menstruasi di usia diatas 11 tahun yaitu sebesar 32 responden (100%). di ciri siklus menstruasi, mayoritas responden mempunyai daur selama 28-35 hari yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Mayoritas responden dengan riwayat keluarga dengan nyeri menstruasi, responden yaitu sebesar 18 responden (56,3%).

Rentang usia responden berada antara 20-22 tahun, di mana rentang usia 15-25 tahun merupakan kelompok yang paling sering mengalami dismenore, sebagaimana dinyatakan dalam penelitian sebelumnya.⁵ Usia tersebut merupakan masa puncak terjadinya dismenore primer, yang umumnya dialami oleh remaja akhir atau awal usia 20-an.

Tabel 2 Tabel karakteristik nyeri dismenorea sebelum dan sesudah intervensi (n = 32)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sesudah Intervensi		
Tidak Nyeri	11	34,4%
Nyeri Ringan	17	53,1%
Nyeri Sedang	4	12,5%
Nyeri Berat	0	0%
Nyeri Sebelum Intervensi		
Tidak Nyeri	11	34,4%
Nyeri Ringan	6	18,8%
Nyeri Sedang	12	37,5%
Nyeri Berat	3	9,4%

*Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 sebelum intervensi diatas, menunjukkan bahwa nyeri mestruasi yg dirasakan oleh 32 responden sebelum dilakukan hadiah kombinasi front effleurage, curcuma longa linn serta

tamarindus indica paling banyak pada tingkat sedang yaitu sebesar 12 responden (37,5%) sedangkan yg paling sedikit di tingkat berat yaitu sebanyak 3 responden (9,4%). dan tabel sehabis intervensi memberikan bahwa nyeri menstruasi yang dirasakan sang 32 responden sesudah dilakukan hadiah kombinasi front effleurage, curcuma longa linn serta tamarindus indica paling banyak pada taraf ringan yaitu sebesar 17 responden (53,1%) sedangkan yg paling sedikit di taraf berat yaitu sebesar 0 responden (0%). poly berusia sekitar 21 tahun yaitu sebanyak 20 responden (62,lima%). pada penelitian, bahwa pada Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 33 responden (63,5%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berusia 20 tahun, yaitu 5 responden (9,6%).

Berdasarkan usia menarche, seluruh responden mengalami menstruasi pertama kali pada usia di atas 11 tahun, dengan total 32 responden (100%), sesuai dengan hasil penelitian (6). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 16 responden (30,8%), sedangkan jumlah paling sedikit terjadi pada usia 10 tahun dan 16 tahun, masing-masing dialami oleh 1 responden (1,9%). Menarche menandai perkembangan sistem reproduksi pada remaja putri, dan remaja yang masih dalam tahap pertumbuhan serta perkembangan, baik secara fisik maupun psikologis, lebih rentan mengalami dismenore primer.

Berdasarkan karakteristik siklus menstruasi, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi selama 28-35 hari, yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (6,7) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami dismenore memiliki siklus menstruasi dalam rentang 28-35 hari. Sementara itu, hasil penelitian terkait durasi menstruasi menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami menstruasi selama 4-7 hari. Siklus dan durasi menstruasi ini tergolong dalam kategori normal. Namun, siklus dan durasi menstruasi bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya dismenore.

Sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga dengan nyeri menstruasi, responden paling banyak menjawab Ya yaitu sebesar 18 responden (56,3%). Sejalan menggunakan hasil penelitian, (Y8) uji statistik diperoleh $p = 0,006$ yg ialah ada hubungan antara mahasiswi yang memiliki riwayat keluarga yang dismenorea dengan insiden dismenorea pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Fikes UNRIYO Tahun 2015. Nilai OR = tiga,214 (95% CI 1,461- 7,072) yg adalah mahasiswi yg mempunyai riwayat keluarga dismenorea mempunyai peluang 3,dua kali mengalami dismenorea dibandingkan dengan mahasiswi yang tidak mempunyai riwayat famili yang dismenorea. perempuan yang mempunyai riwayat dismenorea pada keluarganya mempunyai prevalensi yang lebih besar buat terjadinya dismenorea. Hal ini memperkirakan siswi

berasal ibu yg mempunyai duduk perkara menstruasi jua mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yg dapat dihubungkan terhadap anggota keluarganya yaitu, mata juga saudara perempuannya.

Tabel 3 Tabel Karakteristik Perbedaan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=32)

	N	Mean	Minimum	Maximum	p
Nyeri Sebelum Intervensi	32	2,22	1	4	0,000
Nyeri Sesudah Intervensi	32	1,78	1	3	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas memberikan bahwa rata-rata nyeri menstruasi pada responden sebelum diberikan terapi artinya dua,22 sedangkan sesudah diberikan terapi adalah 1,78. hasil uji wolcoxon juga didapatkan p value sebanyak 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nyeri menstruasi sebelum dan setelah mendapatkan terapi di responden.

Dari kombinasi teknik efflurage dan minuman kunyit asam jawa terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri dengan dilakukkann pengakajian sebelum dan sesudah untuk melihat seberapa besar efek yang terjadi, saat pre atau sebelum dilakukan pemberian intervensi terbukti sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat (9,4%). Sesudah dilakukan intervensi responden mengatakan saat terjadi disminore hanya mengalamai nyeri ringan bahkan tidak di temukan nyeri sama sekali. Dibuktikan dengan uji Wilcoxon dengan hasil signifikan dengan p-value 0,00 ($p < 0,05$).

Tabel 4 Tabel Perbedaan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi (n-16)

	n	Rerata±SD	Perbedaan rerata (IK 95%)	p
Kelompok Kontrol	16	1,69 ± 0,873	1,063 (0,411-1,714)	0,002
Kelompok Intervensi	16	2,75 ± 0,931		
Kelompok Kontrol	16	1,50 ± 0,632	0,563 (0,127-0,998)	0,013
Kelompok Intervensi	16	2,06 ± 0,574		

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan bahwa rata-homogen nyeri menstruasi pada kelompok control sebelum pemberian kombinasi front effleurage, curcuma longa linn serta tamarindus indica sebanyak 1,69, sedangkan pada grup intervensi dihasilkan rerata sebesar 2,75. akibat uji Mann Whitney jua didapatkan p value 0,002 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan taraf nyeri menstruasi antara kelompok control dengan grup intervensi sebelum diberikan hegemoni serta sehabis anugerah kombinasi front effleurage, curcuma longa linn serta tamarindus indica sebesar 1,50, sedangkan pada gerombolan intervensi dihasilkan rerata sebanyak 2,06. yang akan terjadi uji Mann Whitney pula didapatkan p value 0,013 ($p < 0,05$) dengan demikian bisa disimpulkan bahwa ada disparitas taraf nyeri menstruasi antara gerombolan control menggunakan kelompok hegemoni¹².

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas memberikan bahwa rata-homogen nyeri menstruasi di responden sebelum diberikan terapi merupakan 2,22 sedangkan selesainya diberikan terapi ialah 1,78. akibat uji wolcoxon

juga didapatkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan demikian bisa disimpulkan bahwa terdapat disparitas antara nyeri menstruasi sebelum dan setelah mendapatkan terapi di responden berdasarkan akibat uji Mann Whitney didapatkan bahwa homogen-homogen nyeri menstruasi di kelompok control sebelum intervensi sebesar 1,69, sedangkan pada kelompok hegemoni didapatkan rerata sebanyak 2,75.

Uji Mann Whitney pula didapatkan p value 0,002 ($p < 0,05$) memakai demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri menstruasi antara perlakuan control dengan perlakuan intervensi sebelum diberikan intervensi¹³. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan bahwa homogen-homogen nyeri menstruasi di kelompok control setelah hegemoni sebanyak 1,50, sedangkan di grup hegemoni dihasilkan rerata sebesar 2,06. akibat uji Mann Whitney jua dihasilkan p value 0,013 ($p < 0,05$) dengan demikian mampu disimpulkan bahwa terdapat disparitas tingkat nyeri menstruasi antara kelompok control menggunakan kelompok hegemoni sehabis diberikan hegemoni dari¹⁴ Mekanisme penghambatan nyeri dalam teori Gate Control menjelaskan bahwa serabut taktil yang distimulasi melalui teknik effleurage mengirimkan sinyal melalui serabut saraf dengan diameter lebih besar, yaitu serabut delta. Aktivasi serabut ini akan menutup gerbang nyeri, sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri karena telah terblokir oleh stimulasi counter dari effleurage¹⁵. Akibatnya,

persepsi nyeri berkurang, sehingga mengakibatkan sebagian besar serabut saraf di permukaan kulit (kutaneus) memiliki diameter yang luas. Selain itu, teknik effleurage juga dapat mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah di area yang mengalami nyeri, serta mencegah terjadinya hipoksia.^{16,17}

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri menunjukkan adanya pengaruh terhadap terapi efflurage dengan minuman kunyit dan asam jawa.¹⁸ Dimana teknik front effleurage terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea. Studi lain juga menunjukkan bahwa teknik massage effleurage dapat menurunkan nyeri dismenorea primer pada mahasiswa dengan menstimulasi mekanoreseptor yang dibawa oleh neuron A-beta di sekitar area abdomen.¹⁹ Hasil penelitian ini selaras dengan pendapat sebelumnya yang menyebutkan bahwa penanganan dismenorea secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi produk-produk herbal, salah satunya kunyit asam. Kandungan aktif dalam kunyit, seperti kurkumin, berfungsi sebagai analgesik, sementara asam jawa mengandung anthocyanin yang bersifat antiinflamasi dan antipiretik.²⁰ Salah satu khasiat kunyit adalah meredakan nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketiga responden yang telah diberikan kombinasi terapi front effleurage dengan konsumsi kunyit asam dan asam jawa melaporkan adanya penurunan nyeri dismenore, dari tingkat nyeri sedang

menjadi ringan, bahkan hingga tidak merasakan nyeri sama sekali. Hal ini ditandai dengan ekspresi wajah yang lebih rileks, serta perasaan senang dan nyaman akibat berkurangnya nyeri haid, termasuk kram di area perut dan punggung.^{23,24} Dari hasil wawancara, sebagian remaja menyatakan bahwa kombinasi terapi front effleurage dengan kunyit asam dan asam jawa sangat bermanfaat dan mudah diterapkan di rumah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon terdapat pengaruh pemberian teknik effleurage curcuma longa linn&tamarindus indica antara nyeri menstruasi sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pada responden dysminorea.
- b. Hasil uji Mann Whitney juga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi antara kelompok control dengan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi.

Hasil dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan wacana untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh pemberian Teknik Effluerage Curcuma Longa Linn & Tamarindus Indica terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan/referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan pengaruh pemberian Teknik Effluerage Curcuma Longa

Linn & Tamarindus Indica terhadap penurunan nyeri

TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang, para dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula serta semua responden yang telah turut berpartisipasi pada penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

1. Estiasih T, Maligan Jm, Witoyo Je, Mu'alim Aah, Ahmadi K, Mahatmanto T, Et Al. Indonesian Traditional Herbal Drinks: Diversity, Processing, And Health Benefits. *Journal Of Ethnic Foods* [Internet]. 2025 Feb 21;12(1):7. Available From: <https://Journalofethnicfoods.Biomedcentral.Com/Articles/10.1186/S42779-025-00267-5>
2. Khasanah K, Rusmalina S, Loso L, Meilisa S, Hadi Nd. Analisis Mutu Fisik, Mikrobiologi, Dan Kandungan Metabolit Sekunder Serbuk Instan Jamu Kunyit Asam. *Sasambo Journal Of Pharmacy*. 2023 Sep 30;4(2):120–31.
3. Samudra Putri T, Sri Daryanti M, Ilmu Kesehatan F, Yogyakarta A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Kebidanan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2023;1:22–2023.
4. Mar'atun Ulaa D, Surya A. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2022;13(1):21–6.
5. Munthe Nbg. Administration Of Honey Carroll Juice As A Pain Relief Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Women. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020 Jun 22;5(1).
6. Gultom Ru, Manik Rm, Sitepu Ab, Tinggi S, Kesehatan I, Elisabeth S, Et Al. Adolescents' Knowledge Level Of Personal Hygiene When Menstrual At Private Junior High School, Jalan Mangan I No. 60 Mabar. *Vol. 7, Journal Of Healthcare Technology And Medicine*. 2021.
7. Yunyaty Harianja W, Septyani A. The Effect Of Giving Pure Honey Drink On The Reduction Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Private Vocational School. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (Jpbi)* [Internet]. 2021;2798–8856. Available From: <https://Pbijournal.Org/Index.Php/Pbi>
8. Amin M, Purnamasari Y. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal Of Telenursing (Joting)*. 2020 Sep 11;2(2):142–9.
9. Prihatin S. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit*. 2019;
10. Afriozza S, Srimulyati S. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal Of Nursing Practice And Education*. 2022 Jun 9;2(02):99–108.
11. Mahfujiah F, Santi A, Ginting Br. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aroma Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja: Studi Kasus Pada Remaja Putri Dengan Dismenorea The Effect Of Administration Of Acid Turmeric Drink And Effleurage Massage Using Aroma Therapy Oil On Reducing The Intensity Of Primary Dysmenorrhea Pain In Adolescents: Case Study Of Adolescent Girls With Dysmenorrhea. *Vol. 12, Jm*. 2024.
12. Nurhartati S, Ramadhan F. Pengaruh Minuman Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Smkn 6 Pandeglang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*. 2024;
13. Sapira Cahya I, Kamillah S, Daeli W. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Penurunan

- Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024. Jic Nusantara [Internet]. 2025; Available From: <https://jicnusantara.com/index.php/jic>
14. Handayani Y, Putri H, Nurita Ys. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Mid-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022 May 31;5(1):41–7.
 15. Sutrisnawati N, Jayatmi I, Ciptiasrini U. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pmb E Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 2024;4:4564–75.
 16. Noviani A. Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;2:2022.
 17. Rosida U, Ulkhasanah Me, Prakoso Ab. Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Citra Medika Sragen. *Jurnal Medika Usada |*. 2024;7:59.
 18. Saputri In, Ardila R, Lubis V, Nurianti I, Kebidanan P, Medistra K, Et Al. Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Vol. 5, *Jurnal Antara Pengmas*. 2022.
 19. Hoiri D. Perubahan Intensitas Dismenore Melalui Pemberian Massage Efflurage Dan Assage Efflurage Aromaterapi Lavender. *Malang Journal Of Midwifery (Majory)*. 2023;
 20. Triwahyuniastuti W. Literatur Review: Terapi Non Farmakologis Disminorea. *Jurnal Cakrawala Keperawatan [Internet]*. 2025;02(01):34–45. Available From: <http://ejournal.stikeseub.ac.id/index.php/jckhttps://doi.org/10.35872/jck.v2i01.830>
 21. Rifka D, Wahyuni Y, Bunda Pt. Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah 30 Menit Dan 20 Menit Pada Disminore Remaja Putri Di Klinik Bkm Tangerang 2022. *Jurnal Of Midwifery Tiara Bunda*. 2023;0–00.
 22. Santoso Sb, Sukmawati Ne, Wulandari Vm, Mustikasari Ew, Khasanah U. Utilization Of Herbal Turmeric Acid And Acupressure Techniques As An Alternative Therapy For Dysmenorrhoeal Disorders. *Community Empowerment*. 2021 Aug 17;6(8):1325–33.
 23. Liliana A, Fitriana Lb, Syahidah Nf. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman Diy. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*. 2022 Sep 27;16(1):72–9.
 24. Amanah Kesehatan J, Yusri V, Rahmayanti R. Pengaruh Teknik Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 31 Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*. 2023;