



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat Terapi Komplementer untuk Mengurangi Nyeri haid (Dysmenorrhea) pada Remaja

Zulfiana Mawadah¹, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,
Indonesia

zulfianamawadah123@gmail.com

Abstrak – Terapi komplementer merupakan pendekatan menyeluruh yang memadukan metode tradisional dan medis modern sebagai pelengkap perawatan utama, dikenal pula sebagai terapi alternatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali seberapa efektif terapi tambahan dalam mengurangi rasa sakit pada dysmenorrhea. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah systematic literature review (SLR) dengan memanfaatkan informasi sekunder dari berbagai jurnal akademis. Proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan pencatatan, sedangkan validitasnya diuji dengan triangulasi berdasarkan teori. Hasil analisis data memperlihatkan bahwa 1) efektifitas kompres hangat guna meredakan nyeri, 2) dampak positif yoga untuk meredakan nyeri haid. 3) , manfaat relaksasi dengan teknik pernafasan dalam. 4) mengkonsumsi tanaman herbal untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Kesimpulan dari studi ini mengindikasikan bahwa ada empat manfaat dari berbagai bentuk terapi komplementer yang dapat membantu meredakan nyeri menstruasi.

Kata kunci – Remaja, Terapi Komplementer, Dysmenorrhea.

Abstract – Complementary therapy is a comprehensive approach that combines traditional and modern medical methods as a complement to primary care, also known as alternative therapy. This study aims to identify the effectiveness of complementary therapy in reducing pain in dysmenorrhea. The methodology used in this study is a systematic literature review (SLR) using secondary information from various academic journals. Data collection was conducted using observation and recording techniques, while validity was tested using triangulation based on theory. Data analysis results show that 1) warm compresses are effective in relieving pain, 2) yoga has a positive impact on relieving menstrual pain, 3) deep breathing techniques provide relaxation benefits, and 4) consuming herbal plants is effective in reducing dysmenorrhea. The conclusion of this study indicates that there are four benefits of various forms of complementary therapy that can help relieve menstrual pain.

Keywords – Adolescents, Complementary Therapy, Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak ke arah kematangan (Mentari, Liana, & Pristya, 2020). Pendapat tersebut sejalan dengan WHO, dalam Anggraini, Lubis, & Azzahroh, (2022) bahwa masa remaja disebut juga masa adolesensi yaitu masa pergeseran dari dunia anak-anak ke arah kedewasaan yang diikuti oleh banyak perubahan. Masa remaja merupakan periode transisi yang dimulai sekitar umur 12 hingga 13 an tahun dan selesai pada awal usia dua puluhan (Papalia & Olds dalam Putro, 2018). Masa remaja identik dengan masa pubertas.

Pubertas merupakan tahap saat anak mulai berkembang dari belum matang secara seksual menjadi matang secara reproduktif (Hurlock dalam Widyastutia, Anggraini, & Mursudarinah, 2021). Sedangkan menurut Pallavee dalam Lasmi, Thasliyah, & Fitriati, (2022) pubertas adalah tahap perkembangan kompleks yang ditandai oleh kematangan sistem hipotalamus-hipofisis-gonad, munculnya ciri seksual sekunder, percepatan pertumbuhan, dan kemampuan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa pubertas merupakan fase perkembangan disertai dengan pematangan organ reproduksi sebagai tanda kemampuan biologis untuk bereproduksi (Idayanti, Anggraeni, & Umami, 2022). Fase pubertas ditandai dengan beberapa perubahan.

Masa pubertas ditandai oleh perubahan fisik dan emosional (Patonah, Setiawan, & Setiani, 2016). Adapun perubahan emosional dimana remaja dapat merasakan euforia, marah, atau cemas secara mendadak, sehingga meningkatkan tekanan emosional (Maharani, 2024). Selanjutnya adalah perubahan fisik, diantaranya yaitu pembesaran payudara, pertumbuhan rambut di area ketiak dan kemaluan, pelebaran pinggul, munculnya jerawat, serta peningkatan berat dan tinggi badan yang diakhiri dengan terjadinya menarche atau menstruasi (Vidiana & Sudarmiati, 2021).

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada perempuan usia remaja, ketika sistem reproduksi mulai berfungsi akibat aktivitas hormon yang sudah bekerja (Solehati, Trisyani, & Kosasih, 2018). Menstruasi merupakan peristiwa fisiologis di mana darah dikeluarkan dari rahim pada periode tertentu (Yusiana dkk dalam Nurwahyuni dkk., 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut menstruasi merupakan kondisi normal bulanan pada perempuan yang ditandai oleh perdarahan akibat peluruhan lapisan endometrium di dalam rahim. (Pythagoras, 2018). Remaja seringkali menghadapi berbagai masalah mestruasi dalam tiap siklusnya.

Remaja sering mengalami masalah ginekologis selama menstruasi (Saputra, Kurnia, & Aini, 2020). Pada periode menstruasi, mayoritas wanita merasakan rasa nyeri yang signifikan (Salamah, 2019). Pendapat ini diperkuat bahwa pada masa menstruasi, remaja kerap merasakan nyeri di perut bawah dan keluhan ini biasanya bertahan sekitar dua hari (Partiwi, saleha, & Mustary, 2021). Nyeri haid dalam bahasa medis disebut juga dengan *dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea merupakan sensasi nyeri di perut bagian bawah timbul sebagai akibat dari aktivitas kontraksi rahim ketika menstruasi (Fatmawati, Riyanti, & Widjanarko, 2016). Pernyataan ini sebanding dengan Elsera dkk (2022) yang mengungkapkan bahwa *dysmenorrhea* adalah gangguan menstruasi biasanya ditunjukkan dengan rasa sakit di area perut bagian bawah yang juga terasa hingga punggung bawah, serta sering muncul bersama gejala pusing, ketidakstabilan emosi,

kesulitan tidur, penurunan produktivitas, dan gangguan konsentrasi. *Dysmenorrhea* merupakan gangguan yang muncul saat menstruasi dan dapat menghambat aktivitas sehingga memerlukan penanganan (Rustam, 2015).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu melalui terapi menggunakan obat-obatan (farmakologis) maupun dengan metode tanpa obat (non farmakologis) (Tsamara dalam Hizkia, Ringo, & Hutapea, 2024). Namun, penggunaan obat-obatan dalam penanganan *dysmenorrhea* dapat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan (Khotimah & Lintang, 2022). Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk meredakan ketidaknyamanan fisik akibat *dysmenorrhea* yaitu dengan terapi komplementer (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Terapi komplementer merupakan pendekatan menyeluruh yang memadukan metode tradisional dan medis modern sebagai pelengkap perawatan utama, dikenal pula sebagai terapi alternatif (Rahmawati, Wulan, & Indrawati, 2022). Pendapat ini diperkuat oleh Hasanah & Widowati (2016) yang mengatakan bahwa terapi komplementer merupakan gabungan antara metode pengobatan modern dan tradisional yang diterapkan dalam sistem layanan kesehatan resmi. Sebagaimana dari hasil penelitian menunjukkan terapi komplementer bisa digunakan sebagai alternatif efektif untuk mengurangi ketidaknyaman (Hayati, 2022). Terdapat beberapa macam terapi komplementer yang efektif mengurangi nyeri haid.

Terapi komplementer yang telah dikonfirmasi efektif mencakup kompres hangat, istirahat, relaksasi, olahraga, serta penggunaan herbal dalam menangani *dysmenorrhea* (Khairani, Putri, & Hutaauruk, 2024). Menurut Al Shifa, Mahmud, & Sartika, (2023) pemberian kompres hangat dapat meredakan rasa sakit dengan cara melancarkan aliran darah di area sekitar. Selain itu, teknik relaksasi pernapasan juga berperan dalam meningkatkan fungsi ventilasi paru serta memperbaiki oksigenasi darah dan membantu mengendalikan rasa nyeri (Muchsin & Febriani, 2024). Selanjutnya adalah senam *dysmenorrhea*, menurut Laili dalam Fatonah, Warji, & Anggraini (2024) senam *dysmenorrhea* dapat mengurangi nyeri saat menstruasi serta membantu mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang. Sementara itu terdapat terapi yang memanfaatkan ramuan herbal (Udi & Salamah, 2023). Menurut Herviana & Farapti (2023) terdapat beberapa jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan *dysmenorrhea* antara lain jahe, temulawak, mawar, dan kunyit. Dari penjelasan pada bagian latar belakang tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi komplementer dapat diterapkan pada penderita *dysmenorrhea* dan memiliki banyak manfaat dengan sedikit bahkan tanpa efek samping serta dapat dilaksanakan dengan mudah, murah, dan aman.

METODE PENELITIAN

Studi ini dilakukan dengan pendekatan SLR, yang berfungsi untuk meninjau secara sistematis, menelaah, dan menginterpretasikan berbagai karya ilmiah yang relevan dengan topik serta pertanyaan penelitian (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Studi ini memanfaatkan data yang diperoleh dari sumber sekunder, yaitu data yang sebagaimana dijelaskan oleh Umaroh dan Hasanudin (2024), dikumpulkan dari sejumlah sumber tertulis, termasuk artikel ilmiah berskala nasional, buku referensi,

skripsi, serta dokumen lain yang berkaitan dengan isu yang diteliti. Studi ini memanfaatkan informasi sekunder yang meliputi elemen-elemen bahasa seperti istilah, ungkapan, bagian kalimat, dan kalimat, yang diperoleh dari sumber tertulis berupa buku serta artikel ilmiah terbitan nasional.

Pengumpulan informasi menggunakan teknik simak dan catat, yaitu cara yang dilakukan dengan menelaah sumber data secara mendalam serta merekam poin-poin penting yang berkaitan dengan topik kajian (Ramadhani, & Febriyana, 2024). Metode penyimakan dilakukan dengan menelaah bahan bacaan secara teliti. Metode catat di dalam penelitian ini digunakan dengan menuliskan poin-poin penting yang kemudian dianalisis lebih lanjut.

Keabsahan data diuji memakai teknik triangulasi, yaitu, menurut Puspita dan Hasanudin (2024) salah satu strategi untuk memastikan validitas dan reliabilitas informasi dengan menelaah data dari berbagai rujukan. Studi ini menggunakan pendekatan triangulasi teori, yakni metode yang menjadikan temuan penelitian sebelumnya atau pandangan ilmuwan sebagai acuan untuk menilai keabsahan suatu konsep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi Komplementer untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja memiliki beberapa manfaat. Manfaat itu dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kompres hangat

Kompres hangat adalah cara untuk mengobati dengan memanfaatkan benda yang suhunya lebih tinggi daripada suhu kulit normal. Suhu ini berkisar antara 40 hingga 45°C. Contoh bahan yang digunakan untuk kompres hangat bisa dalam bentuk bantal pemanas atau handuk yang telah dibasahi dengan air hangat dan kemudian diletakkan di area perut yang merasa sakit.

Kompres hangat efektif mengurangi intensitas nyeri dengan memperlancar peredaran darah, meredakan otot yang tegang, meningkatkan sel imun, menekan proses inflamasi, serta mengurangi rasa nyeri dan kejang dengan menghambat zat pemicu peradangan (Aulianshah dkk., 2025). Pendapat tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Melinda & Napitupulu (2025) yang membuktikan bahwa pemberian kompres air hangat selama tiga hari terbukti mampu meredakan nyeri dismenore. Oleh karena itu, kompres dengan air hangat dapat dikategorikan sebagai terapi nonobat yang efektif mengurangi nyeri haid.

2. Yoga *dysmenorrhea*

Terapi gerak dapat meredakan nyeri, terapi gerak yang dapat digunakan salah satunya adalah yoga *dysmenorrhea*. Menurut Nugrawati dkk. (2025) latihan yoga efektif dalam meredakan ketegangan tubuh dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap penanganan *dysmenorrhea*. Pendapat tersebut diperkuat oleh Lestari dkk. (2019) mengungkapkan bahwa manfaat melakukan yoga mencakup

peningkatan aliran darah ke seluruh bagian tubuh, memperbesar kemampuan paru-paru saat bernapas, mengurangi stres fisik, pikiran, dan emosional, serta mengurangi rasa sakit. Berdasarkan pendapat diatas yoga dapat dilakukan untuk membantu mengurangi rasa sakit yang terjadi selama menstruasi



Gambar 1. Gerakan yoga (Beauty, 2021)

3. Relaksasi dengan teknik pernafasan dalam

Teknik relaksasi dengan pernafasan dalam adalah salah satu teknik mengurangi nyeri yang mudah dilakukan. Cara melakukan teknik ini dengan menghirup nafas dari hidung dan perlahan dikeluarkan dari mulut. Metode ini mudah diterapkan di berbagai situasi, sehingga remaja dapat memanfaatkannya secara mandiri untuk meredakan nyeri haid. Menurut Widyanti, Resiyanti & prihatiningsih, (2021) latihan pernapasan dalam membantu melebarkan pembuluh darah serta memperlancar sirkulasi ke area yang tegang, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rasa sakit berkurang. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Nurbaiti & Febrina, (2022) membuktikan bahwa terdapat korelasi signifikan antara latihan pernapasan dalam dan penurunan nyeri haid, dengan nilai uji t menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$. Dengan demikian, metode relaksasi pernapasan dalam dinilai efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.



Gambar 1. Relaksasi (Sutyagina, 2021)

4. Mengonsumsi tanaman herbal

Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi alternatif *dysmenorrhea* semakin diminati karena dianggap aman, alami, dan efektif dalam mengurangi rasa nyeri tanpa menimbulkan efek samping. Beberapa tanaman herbal yang dapat mengurangi nyeri haid beberapa diantaranya adalah jahe, mawar, temulawak dan kunyit



Gambar 1. Temulawak
(Alodokter, 2024)



Gambar 2. Jahe
(Dokumen peneliti)



Gambar 3. Kunyit
(Dokumen peneliti)



Gambar 4. Bunga
Mawar (Dokumen
peneliti)

Berbagai penelitian modern menunjukkan bahwa jahe memiliki banyak khasiat, diantaranya yaitu dapat mencegah stroke, menurunkan kolesterol, meredakan mual, mengurangi kram perut, dan melindungi tubuh dari radikal bebas (Mutiarra & Pratiwi, 2017). Selain itu temulawak dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid karena mengandung kurkuminoid, minyak atsiri, dan alkaloid seperti morfin yang berperan sebagai analgesik sehingga membantu meredakan rasa sakit saat menstruasi (Manalu dkk., 2020). Sementara itu, bunga mawar dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*. Menurut Ndoen, Djajanti, & Kristianingsih, (2019) aromaterapi bunga mawar dapat meredakan nyeri menstruasi melalui kandungan senyawa aktif yang berperan sebagai analgesik alami saat dihirup, terutama bila didukung oleh suasana tenang dan lingkungan yang nyaman. Disamping itu kunyit juga dapat mengurangi rasa nyeri melalui zat curcumenol yang berperan dalam menekan produksi prostaglandin yang berlebih (Sari, & Winarni, 2023). Jadi, mengonsumsi jahe, temulawak, bunga mawar, dan kunyit memiliki khasiat dalam meredakan nyeri haid (*dysmenorrhea*) melalui mekanisme yang berbeda-beda, seperti menurunkan prostaglandin atau bekerja sebagai analgesik alami dalam meredakan intensitas nyeri.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini terdapat empat manfaat terapi komplementer untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* adalah 1) efektivitas terapi kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri, 2) dampak positif senam *dysmenorrhea* untuk meredakan nyeri haid, 3) manfaat Relaksasi dengan teknik pernafasan dalam, dan 4) mengkonsumsi tanaman herbal untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

REFERENSI

- Al Shifa, A. R. A., Mahmud, N.U., & Sartika, S. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di MA DDI Mangkoso Kabupaten Baru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707-715. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224>.
- Alodokter, (2024). *Manfaat temulawak untuk wajah dan cara aman menggunakannya*. <https://www.alodokter.com/5-manfaat-temulawak-untuk-wajah-dan-cara-aman-menggunakannya>).
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Menara Medika*, 5(1), 109-116. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>.
- Aulianshah, V., Nafisa, A., Rizka, R., Silviana, E., & Pamudi, B. F. (2025). Efektivitas kompres panas dan dingin terhadap nyeri dismenore: Studi pada santriwati Pesantren Insan Qur'ani Aceh Besar. *Jurnal Kesehatan Farmasi*, 7(1), 60-67. <https://doi.org/10.36086/jkpharm.v7i1.2829>.
- Beauty, G. H. (2021). *Gerakan yoga untuk mengurangi kram perut saat haid*. <https://www.facebook.com/GuardianIndo/posts/hi-guardian-angels-siapa-yang-sering-mengalami-nyeri-perut-saat-haid-kram-perut-/3618267941562296/>.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & Aini, A. N. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 46-51. <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore (studi kasus pada siswi Smk Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036-1042. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i3.13711>.
- Fatonah, S., Warji, W., & Anggraini, W. (2024). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Soyo Jaya. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(2), 80-91. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i2.87>.
- Hasanah, S. N., & Widowati, L. (2016). Jamu pada pasien tumor/kanker sebagai terapi komplementer. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 6(1), 49-59. <https://doi.org/10.22435/jki.v6i1.2917>.
- Hayati, F. (2022). Pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer pada masa nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 21-28. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.178>.
- Herviana, C., & Farapti, F. (2023). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi produk minuman herbal dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Amerta Nutrition*, 7(2), 203-209. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.203-20>.

- Hizkia, I., Ringo, M. S., & Hutapea, S. T. (2024). Gambaran sikap penanganan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta St. Petrus Medan tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 1–11. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i4.367>.
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan kesehatan tentang pubertas pada remaja putra di SDIT Permata Mulia dusun Genengan desa Banjaragung kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13–16. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324>.
- Khairani, K., Putri, M., & Hutaeruk, P. M. . (2024). Penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer untuk mengurangi dismenorhoe di SMP Swasta Imelda Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i2.1671>.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(03), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>.
- Lasmi, A., Thasliyah, D., & Fitriati, R. (2022). Manifestasi klinis, diagnosis, dan tatalaksana pubertas prekoks. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 34–43. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.287>.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh terapi yoga (Paschimottanasana dan adho mukha padmasana) terhadap intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>.
- Maharani, A. (2024). Bimbingan dalam menangani perubahan emosional selama masa pubertas. *JBK: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 60–65. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk60>
- Manalu, A. B., Siagian, N., Ariescha, P. Y., Yanti, M. D., & Melinda, N. (2020). Pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 1–8. <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>.
- Melinda, P., & Napitupulu, I. S. (2025). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 3(2), 53–56. <https://doi.org/10.69688/jkn.v3i2.335>.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (IJKM)*, 12(4), Artikel 69. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>.
- Muchsin, N., & Febriani, F. N. (2024). Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam upaya penurunan nyeri saat dismenorea pada remaja putri. *Khatulistiwa Nursing Journal (KNJ)*, 6(1), 39–47. <https://doi.org/10.53399/knj.v6i1>.

- Mutiara, H., & Pratiwi, L. A. (2017). Pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi. *MAJORITY: Medical Journal of Lampung*, 6(1), 51–56. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority>.
- Ndoen, M. C. P., Djajanti, C. W., & Kristianingsih, Y. (2019). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswa. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 89–96. <https://doi.org/10.54040/jpk.v8i2.84>.
- Nugrawati, N., Ekawati, N., Wijaya, A., & Adam, A. M. (2025). Penyuluhan manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea. *Jurnal Lentera*, 5(1), 41–53. <https://doi.org/10.57267/lentera.v5i1.424>.
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama sebagai pengurangan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355–360. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>.
- Nurwahyuni, A., Oktriani, H., Monika, H., & Maulidiyah, H. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan tentang menstruasi di SMP Negeri 1 Sadananya. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 123–131. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i1.68>.
- Partiwi, N., saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>.
- Patonah, S., Setiawan, A., & Setiani, M. E. (2016). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja putri tentang tanda – tanda pubertas di kelas vii SMP Al-Maliki desa Ledok Wetan kecamatan Bojonegoro kabupaten Bojonegoro tahun 2014." *Asuhan Kesehatan: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(1), 8–13. <https://media.neliti.com/media/publications/56830-ID-none.pdf>.
- Putro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal hygiene pada remaja putri ketika menstruasi. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 13–26. <https://doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>.
- Rahmawati, S. P., Wulan, R., & Indrawati, L. (2022). Hubungan terapi komplementer essensial oil lavender dengan kualitas tidur balita di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 13(2), 25–32. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.119>.
- Ramadhani, A., & Febriyana, M. (2024). Teknik simak-catat bagi pemelajar BIPA dalam kemampuan menulis kosakata: Studi riset oleh pemelajar Islamwittaya School. *Belajar Bahasa: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.32528/bb.v10i1.2927>.

- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (Dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Salamah, U. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123-127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177-184. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Sari, M. K., & Winarni, W. (2023). Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada remaja. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 193-201. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.525>.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran pengetahuan sikap dan keluhan tentang menstruasi diantara remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86-91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>.
- Sutyagina, Y. (2021). Yoga dan relaksasi yang sehat. iStock. <https://www.istockphoto.com/id/vektor/gadis-itu-melakukan-latihan-pernapasan-menghembuskan-napas-dalam-dalam-dan-gm1351902728-427496995>.
- Triningsih, R., & Mas'udah, E. (2023). Studi literatur: Mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46-56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>.
- Udi, S. M. W., & Salamah, U. (2023). Efektivitas pemberian hot herbal compres untuk meredakan dismenore pada remaja putri diI SMK Kesehatan Prima Indonesia . *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 60-65. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1200>.
- Vidiana, S., & Sudarmiati, S. (2021). Gambaran body image remaja putri saat pubertas. *Avicenna : Journal of Health*, 4(2), 21-30. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.527>.
- Widyanthi, N., Resiyanthi, N., & Diah, p. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>.
- Widyastutia, A., Anggraini, R. P., & Mursudarinah, M. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan fiik pubertas pada siswi SMP Negeri 5 Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(2), 26-33. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i2.1594>.