



Efektivitas Rebusan Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Rifka Nurmaya^{1,*}, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 22 Juli 2024 Direvisi: 15 Januari 2025 Diterima: 30 Januari 2025	Keluhan yang paling sering dirasakan saat menstruasi yaitu <i>dismenorea</i>. Darurat dari <i>dismenorea</i> pada umumnya kontraksi uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri. Salah satu cara untuk mengatasi <i>dismenorea</i> dengan penerapan pemberian rebusan air jahe merah. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rebusan air jahe merah untuk menurunkan nyeri menstruasi. Rancangan penelitian studi kasus deskriptif. Subjek yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek yang terdapat dalam studi kasus ini sebanyak 2 orang. Instrumen yang digunakan standar prosedur operasional (SPO) pemberian minuman jahe merah, format pengkajian gangguan reproduksi, lembar observasi skala nyeri, skala <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). Hasil studi kasus ini sebelum diberikan penerapan pemberian rebusan air jahe merah subjek 1 dengan skala nyeri 6 dan subjek 2 dengan skala nyeri 5. Setelah diberikan intervensi terjadi penurunan skala nyeri yang dirasakan yaitu subjek 1 dengan penurunan nyeri skala 2 dan subjek 2 dengan penurunan skala nyeri 1. Kesimpulan dari penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa rebusan air jahe merah dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi.
Kata kunci: Nyeri Menstruasi Jahe Merah Remaja	
Keywords: Menstrual Pain Red Ginger Teenager	The most common complaint during menstruation is dysmenorrhea. The emergency of dysmenorrhea is generally not felt uterine contractions, but severe and frequent contractions cause blood flow to the uterus to be disrupted so that pain occurs. One way to overcome dysmenorrhea is by applying red ginger water decoction. This scientific paper aims to determine the effectiveness of red ginger water decoction to reduce menstrual pain. Descriptive case study research design. Subjects were taken according to the inclusion and exclusion criteria. There were 2 subjects in this case study. The instruments used were standard operational procedures (SPO) for giving red ginger drink, reproductive disorders assessment format, pain scale observation sheet, Numerical Rating Scale (NRS) scale. The results of this case study before being given the application of red ginger water decoction, subject 1 with a pain scale of 6 and subject 2 with a pain scale of 5. After being given the intervention, there was a decrease in the pain scale felt, namely subject 1 with a decrease in pain scale 2 and subject 2 with a decrease in pain scale 1. The conclusion of this case study research shows that red ginger water decoction can reduce pain during menstruation.
Penulis Korespondensi: Rifka Nurmaya Email: rifka.nurmaya01@gmail.com	

Copyright © 2024 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Remaja mengalami periode transisi yang menghantarkan mereka melewati masa muda menuju masa dewasa, pada umumnya berlangsung antara umur 12 hingga 24 tahun. Remaja menghadapi banyak sekali perkembangan dalam 3 aspek utama ialah kognitif, fisik, serta psikososial (Betty dan Ayamah, 2021). Remaja perempuan umumnya mulai mengalami menstruasi sebagai tanda awal pubertas, yang merupakan proses perkembangan biologis. Rahim melepaskan darah menstruasi yang kemudian dialirkan melalui leher rahim dan keluar melalui vagina (Pujiana dan Andayu, 2021).

Remaja putri seringkali mengalami rasa sakit saat menstruasi, terutama di perut yang menjalar hingga ke bagian paha, rasa sakit ini disebut juga *dismenorea*. Saat nyeri menstruasi berlangsung hal ini dapat mengganggu remaja putri dalam melakukan aktivitas belajar sehingga mereka sulit untuk fokus dan berkonsentrasi dalam pembelajaran serta diperlukan adanya pengobatan (Trirestuti dan Rini, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 menemukan bahwa nyeri menstruasi merupakan masalah umum yang dialami oleh wanita usia subur, di seluruh dunia 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami nyeri menstruasi (Fitria dan Haqqattiba'ah, 2020). Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2016, lebih dari setengah perempuan Indonesia tepatnya 107.673 jiwa (64,25%) mengalami nyeri menstruasi (Hilinti dan Sulastri, 2023). Di Jakarta, 87,5% wanita mengalami *disminorea* primer. Dari 87,5% tersebut, 20,48% merasakan nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14,76% nyeri berat. Sementara itu, 12,5% wanita mengalami *dismenorea* sekunder (Juniar, 2015).

Pengobatan nyeri menstruasi yang cepat dan tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, serta mengurangi rasa tidak nyaman akibat nyeri menstruasi. Terapi *non farmakologis* bisa menjadi pilihan karena tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya terhadap tubuh, salah satunya rebusan air jahe merah (Intiyaswati, 2022).

Jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas. Rubrum*) merupakan jenis jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri dan *oleoresin* yang lebih tinggi daripada jenis jahe lainnya. Hal ini membuatnya ideal untuk digunakan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional. Jahe merah mengandung zat yang berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah mengandung senyawa kimia gingerol yang dapat membantu meredakan nyeri saat menstruasi. Gingerol bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin yaitu zat yang menyebabkan kontraksi rahim dan rasa nyeri (Pujiana dan Andayu, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada 33 Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma mengatakan bahwa 12 orang (36,3%) sudah cukup mengetahui dan memahami mengenai rebusan air jahe merah. Namun, sebanyak 21 orang (63,6%) belum mengetahui rebusan air jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Dan didapatkan bahwa 6 dari 21 (28,5%) diantaranya mempunyai riwayat *dismenorea* ketika menstruasi, remaja yang mengalami *dismenorea* mengatakan bahwa mereka biasanya mengompres dengan air hangat saja dan belum mengetahui terkait pemberian rebusan air jahe merah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Rebusan Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma".

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus deskriptif pada dua remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma dengan kasus yang sama yaitu nyeri menstruasi yang diamati secara mendalam pada proses keperawatan. Penelitian dilakukan dengan prosedur yaitu melakukan pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosa keperawatan, membuat perencanaan asuhan keperawatan, melakukan implementasi asuhan keperawatan, melakukan evaluasi dan dokumentasi. Fokus penelitian studi kasus ini adalah mengidentifikasi Efektivitas Rebusan Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar *informed consent*, formulir pengkajian gangguan reproduksi, standar prosedur operasional (SPO) pemberian

rebusan air jahe merah untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja, lembar observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian rebusan air jahe merah, penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP).

Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu mengidentifikasi responden yang menderita *dismenorea*, melakukan kontrak dengan responden, menjelaskan tujuan penelitian, memberikan lembar *informed consent* kepada responden yang akan dikaji, responden setuju terlibat dalam penelitian. Peneliti melakukan pengkajian, observasi skala nyeri sebelum intervensi diberikan, memberikan rebusan air jahe merah 2x sehari pada pagi dan sore selama 3 hari, mengobservasi skala nyeri sesudah intervensi diberikan.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

3.1.1 Pengkajian Keperawatan

Subjek 1 dengan inisial Nn. S usia 21 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita *dismenorea* yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 6. Penyebab terjadinya *dismenorea* pada Nn. S diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri. Pada subjek 2 dengan inisial Nn. M usia 21 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita *dismenorea* yang di dapat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu skala 5. *Dismenorea* pada Nn. M diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri.

Hasil pemeriksaan tanda – tanda vital yaitu Nn. S dengan hasil Tekanan Darah: 110/75 mmHg, Frekuensi Nadi: 82 x/menit, Frekuensi Napas: 22 x/menit, S: 36,7°C, BB: 75 Kg, sedangkan subjek 2 dengan hasil Tekanan Darah: 125/80 mmHg, Frekuensi Nadi: 91 x/menit, Frekuensi Napas: 20 x/menit, S: 37,3°C, BB: 87 Kg. Dari hasil pemeriksaan tanda – tanda vital kedua subjek didapat kesimpulan semua normal.

Pada subjek 1 mengatakan nyeri menstruasi dari hari pertama. Nn. S mengatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi rasa nyeri. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: haid, Q: seperti ditusuk – tusuk, R: punggung bagian bawah, S: skala nyeri 6, T: hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut. Subjek 2 mengatakan nyeri haid dimulai dari hari pertama haid, Nn. M mengatakan biasa mengompres hangat bagian perutnya untuk mengurangi nyeri. Nn. M mengatakan merasa sedikit mual, setelah dilakukan observasi skala nyeri P: haid, Q: melilit, R: abdomen bagian bawah, S: skala nyeri 5, T: hilang timbul, maka muncul masalah keperawatan nyeri akut.

Riwayat menstruasi subjek 1 mengatakan menarche pada usia 12 tahun, Nn. S mengatakan siklus haidnya teratur, lama haid 7 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat haid (*dismenorea*). Subjek 2 mengatakan menarche pada usia 13 tahun, Nn. M mengatakan siklus haidnya teratur, lama haid 8 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat haid (*dismenorea*).

3.1.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subjek 1 yaitu: nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan pada subjek 2 yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan citra tubuh berhubungan dengan perubahan struktur/bentuk tubuh.

3.1.3 Rencana Keperawatan

Perencanaan dibuat berfokus pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Rencana keperawatan dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan mengonsumsi rebusan air jahe merah 2x sehari selama 3 hari pada pagi dan sore hari. Tujuan diberikan rebusan air jahe merah diharapkan skala nyeri menurun.

3.1.4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Penerapan pemberian rebusan air jahe merah pada remaja merupakan salah satu tindakan non-farmakologis yang ada pada intervensi keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Penerapan pemberian

rebusan air jahe merah selama 3 hari yang dilaksanakan di rumah secara mandiri. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada subjek 1 dan 2 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/ Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre	Post	Pre	Post
Selasa/21 Mei 2024	6	6	6	5
Rabu/22 Mei 2024	5	4	5	4
Kamis/23 Mei 2024	4	3	3	2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pemberian rebusan air jahe merah dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada subjek 1 menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi diberikan yaitu skala nyeri 6 dan setelah hari ke-3 menjadi skala nyeri 2.

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/ Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre	Post	Pre	Post
Rabu/5 Juni 2024	5	5	5	4
Kamis/6 Juni 2024	5	4	4	3
Jumat/7 Juni 2024	3	2	2	1

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pemberian rebusan air jahe merah dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada subjek 2 menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi diberikan yaitu skala nyeri 5 dan setelah hari ke-3 menjadi skala nyeri 1.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengkajian Keperawatan

Pada saat dilakukan pengkajian, subjek 1 Nn. S, usia 21 tahun, subjek mengeluh nyeri pada punggung bagian bawah, tidak banyak melakukan aktivitas. Peneliti mendapatkan data bahwa nyeri menstruasi sudah dirasakan sejak hari pertama. Peneliti mendapatkan data bahwa klien selama ini tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Pada saat pengkajian, subjek 2 Nn. M, usia 21 tahun, subjek mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah, sejak sakit subjek tidak bisa beraktivitas seperti biasa, dan merasa tidak nyaman karena adanya mual tanpa disertai muntah serta subjek sedikit tidak percaya diri karena timbulnya beberapa jerawat di wajahnya. Peneliti mendapatkan data bahwa nyeri haid yang dialami dirasakan sejak hari pertama menstruasi. Peneliti mendapatkan data bahwa klien melakukan usaha kompres air hangat untuk mengurangi nyeri menstruasinya.

Menurut Simanjuntak (2022) *dismenorea* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenorea* dapat juga diartikan sebagai nyeri menstruasi yang terjadi tanpa tanda infeksi atau penyakit panggul. Dengan keluhan atau tanda gejala yang dirasakan seperti nyeri abdomen yang menjalar sampai punggung bagian bawah, mual tanpa disertai muntah, tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Selain itu juga memiliki arti sebagai nyeri uterus pada saat menstruasi. Intensitas *dismenorea* dapat berkurang setelah hamil atau pada umur di atas 30 tahun.

Menurut Hartono et al (2021) pada wanita sangat sering dikaitkan antara munculnya jerawat dengan siklus menstruasi hal ini juga didukung oleh fakta bahwa jerawat sering terjadi akibat rendahnya hormon estrogen dan progesteron selama beberapa siklus menstruasi pertama, peran hormon tersebut dianggap bertanggung jawab atas aktivitas rangsangan kelenjar sebacea pada wanita. Jadi dapat disimpulkan *dismenorea* adalah nyeri yang dirasakan wanita saat menstruasi. Dari data di atas, tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan kasus nyata dimana data sesuai dengan teori yang ada.

3.2.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa pada penelitian studi kasus ini dirasakan oleh subjek 1 yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan subjek 2 yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan citra tubuh berhubungan dengan perubahan struktur/bentuk tubuh.

Hal ini sesuai dengan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), diagnosa keperawatan utama yang dapat ditegakkan pada klien yang memiliki keluhan *dismenorea* yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Dari data di atas tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus.

3.2.3 Rencana Keperawatan

Intervensi penelitian pada studi kasus ini berfokus pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan menerapkan tindakan keperawatan yang bersifat non-farmakologis. Hal ini sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia pada terapeutik yaitu dengan pemberian rebusan air jahe merah 400 ml setiap 2x/hari selama 3 hari. Menurut Betty dan Ayamah (2021) efek analgesik jahe merah pilihan yang efektif untuk meredakan *dismenorea*. Kandungan senyawa *gingerol* dan *shogaol* dalam jahe merah bekerja sebagai penghambat pelepasan enzim cyclooxygenase (COX) ke prostaglandin sehingga terjadi penurunan produksi prostaglandin hormon yang berperan dalam kontraksi rahim dan rasa nyeri. Dengan memblokir hormon prostaglandin maka dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Sehingga, tujuan diberikan rebusan air jahe merah ini diharapkan agar nyeri menstruasi yang dialami klien dapat berkurang atau hilang. Tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus karena intervensi yang diambil sesuai dengan SIKI PPNI.

3.2.4 Implementasi Keperawatan

Implementasi pada penelitian studi kasus ini yaitu pemberian rebusan air jahe merah yang dilakukan sebanyak 2x/hari pada pagi dan sore hari. Pada subjek 1 hari ke-1 sebelum diberikan rebusan air jahe merah skala nyeri 6 setelah diberikan intervensi terjadi penurunan dengan skala nyeri 5, hari ke-2 sebelum intervensi skala nyeri 5 setelah diberikan intervensi skala nyeri 4, lalu hari ke-3 sebelum intervensi skala nyeri 4 sesudah diberikan intervensi skala nyeri 2. Pada subjek 2 hari ke-1 sebelum diberikan rebusan air jahe merah skala nyeri 5 setelah diberikan intervensi terjadi penurunan dengan skala nyeri 4, hari ke-2 sebelum intervensi skala nyeri 5 setelah diberikan intervensi skala nyeri 3, lalu hari ke-3 sebelum intervensi skala nyeri 4 sesudah diberikan intervensi skala nyeri 1. Hal ini sesuai dengan jurnal kesehatan manarang (Bingan, 2021). Pada penerapan pemberian rebusan air jahe merah ini efektif dilakukan sebanyak 400 ml setiap 2x/hari di pagi dan sore hari selama 3 hari berturut – turut pada saat hari pertama sampai dengan hari ketiga menstruasi. Tindakan keperawatan yang dilakukan sesuai dengan apa yang direncanakan dan tidak ada kesenjangan antara konsep dan kasus nyata.

3.2.5 Evaluasi Keperawatan

Pada tahap ini merupakan tahap akhir dari proses keperawatan. Pada subjek 1 dan subjek 2 terdapat perbedaan kecepatan skala penurunan nyeri menstruasi setelah pemberian rebusan air jahe merah selama 3 hari. Pada subjek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 sampai dengan skala nyeri 2 setelah pemberian rebusan air jahe merah. Hal ini terjadi karena dari faktor psikologis, yaitu tidak adanya usaha lain untuk mengurangi nyeri serta kurangnya motivasi dalam hal penanganan *dismenorea*. Sedangkan pada subjek 2 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 sampai dengan skala nyeri 1 setelah pemberian rebusan air jahe merah karena subjek juga melakukan usaha lain untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan kompres air hangat.

IV. KESIMPULAN

Hasil studi kasus pengkajian didapatkan dua subjek studi kasus berjenis kelamin perempuan, usia remaja, memiliki permasalahan yang sama yaitu nyeri saat menstruasi. Studi kasus ini dilakukan pada dua subjek yaitu subjek 1 Nn. S dan subjek 2 Nn. M, sebelum dilakukan pemberian rebusan air jahe merah peneliti melakukan pemeriksaan skala nyeri terlebih dahulu kepada kedua subjek dan sesudah dilakukan pemberian rebusan air jahe merah skala nyeri diukur kembali. Sebelum dilakukan pemberian rebusan air jahe merah pada subjek 1 Nn. S skala nyeri 6. Setelah dilakukan pemberian rebusan air jahe merah selama 3 hari subjek 1 Nn. S mengalami penurunan nyeri menjadi skala 2. Sedangkan subjek 2 Nn. M mengalami skala nyeri 5 sebelum pemberian rebusan air jahe merah dah

setelah dilakukan pemberian rebusan air jahe merah selama 3 hari nyeri menurun menjadi skala nyeri 1. Setelah dilakukan pemberian rebusan air jahe merah pada 2 subjek didapatkan hasil selama 3 hari pada 2 subjek mengalami penurunan skala nyeri menstruasi.

Rebusan air jahe merah dapat menurunkan rasa nyeri menstruasi di lihat pada subjek 1 dan 2 sama – sama mengalami penurunan nyeri. Namun terdapat perbedaan waktu penurunan nyeri. Subjek 1 mengalami penurunan nyeri dari skala 6 sampai 2 selama 3 hari setelah mengonsumsi rebusan air jahe merah, sedangkan subjek 2 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 5 sampai 1 setelah mengonsumsi rebusan air jahe merah. Kesimpulan dari penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa rebusan air jahe merah dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada responden yang terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak – pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih banyak diberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Betty & Ayamah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 5(2), 61–76. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. Jurnal Kesehatan Manarang, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Hartono, L. M., Kapantow, M. G., & Kairupan, T. S. (2021). Pengaruh Menstruasi terhadap Akne Vulgaris. E-Clinic, 9(2), 305. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32732>
- Hilinti, Y & Sulastri, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Disminore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. Journal Of Midwifery, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
- Intiyaswati, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Jurnal Kebidanan, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375>
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. Makara Journal of Health Research, 19(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>
- Pujiana, D. P., & Andayu, B. (2021). Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi. Khidmah, 3(1), 243–247. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v3i1.329>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Trirestuti, C., & Rini, A. S. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Blimbing Kota Malang. Jurnal Biomed Science, 11(1), 7–13.