

INFORMASI ARTIKEL

Received: June 26, 2025

Revised: June 29, 2025

Available online: June 30, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*Cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

Cut Oktaviyana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviyana. *Email: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a frequent complaint experienced by female students that causes discomfort to the sufferer and also, they do not know how to reduce menstrual pain.

Purpose: To determine the comparison of the effectiveness of red ginger (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) with green coconut water (*Cocos nucifera linn var viridis*) on reducing the scale of menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMA Negeri 1 Montasik.

Method: Quantitative research with a quasy experimental design through a two-group pre-test and posstest design approach consisting of 2 groups, each of which is given a different intervention. Using observation sheets and NRS (Numeric Rating Scale) scales with a sample of 30 respondents. This research was conducted at SMA Negeri 1 Montasik starting on May 22-June 29.

Results: The study showed that the mean rank of green coconut water was 43.08 while the mean rank of red ginger brew was 17.92. The results of the mann whitney test obtained a P value of 0.001 <0.05 which means that there is a comparison of the effectiveness of giving red ginger (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) to reduce the scale of menstrual pain (dysmenorrhea) in female students.

Conclusion: There are differences in the administration of green coconut water and red ginger steeping on reducing menstrual pain in female students at SMA Negeri 1 Montasik, where red ginger water is more effective in reducing dysmenorrhea pain than green coconut water.

Suggestion: Non-pharmacological interventions such as red ginger water and green coconut water are recommended.

Keywords: Dysmenorrhea; Green Coconut Water; Red Ginger Steeping.

Pendahuluan: Dismenore menjadi keluhan yang sering dialami oleh siswi yang menimbulkan ketidaknyamanan penderitanya dan juga mereka tidak mengetahui cara menurunkan nyeri haid.

Tujuan: Untuk mengetahui perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*Cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMA Negeri 1 Montasik.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* melalui pendekatan two group pre-test and posstest *design* yang terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing diberikan intervensi yang berbeda. Menggunakan lembar observasi dan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan sampel 30 responden. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Montasik dimulai pada tanggal 22 mei-29 juni.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa *mean rank* air kelapa hijau adalah 43.08 sedangkan *mean rank* pada seduhan jahe merah adalah 17.92. Hasil Uji *mann whitney* didapatkan *P value* sebesar 0.001<0.05 yang artinya

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

ada perbandingan efektivitas pemberian seduhan jahe merah (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi.

Simpulan: Terdapat perbedaan pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 1 Montasik, dimana air jahe merah lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* dibandingkan air kelapa hijau.

Saran: Intervensi non farmakologi seperti seduhan air jahe merah dan air kelapa hijau dapat dipromosikan lebih baik oleh tenaga kesehatan sebagai solusi bagi remaja untuk menurunkan nyeri haid.

Kata kunci: Air Kelapa Hijau; *Dismenore*; Seduhan Jahe Merah.

PENDAHULUAN

Menstruasi terjadi sebagai suatu proses alami setiap bulannya pada perempuan diseluruh penjuru dunia, pada kondisi ini terjadi pengeluaran darah dari vagina yang menandakan bahwa organ reproduksi pada perempuan telah berfungsi dengan baik, perempuan yang mengalami menstruasi pertama kali yaitu pada saat memasuki usia 10-13 tahun atau disebut dengan *Menarche* (Maedy, Permatasari, & Sugiatmi, 2022).

Bagi beberapa perempuan kondisi *dismenore* ini bersifat ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, namun bagi sebagian perempuan merasakan nyeri yang begitu hebat, rasa yang tidak nyaman, dan dapat mengganggu aktivitas. Beberapa faktor risiko terjadinya *dismenore* ini meliputi *menarche* pada usia dini, riwayat keluarga dengan *dismenore*, indeks masa tubuh yang tidak normal, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, frekuensi perdarahan saat haid, paparan asap rokok, stress, dan konsumsi kafein (Sulistyoningtyas & Dwihestie, 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore*, dengan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. Di Amerika Serikat sendiri pada tahun 2022 Prevalensi *dismenore* primer pada wanita yang berumur 12-17 tahun adalah 59.7%, dengan tingkat derajat kesakitan sekitar 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat sehingga mengakibatkan sebanyak 23.6% dari penderitanya tidak dapat masuk sekolah. Hal ini membuktikan bahwa jumlah penderita *dismenore* atau nyeri saat menstruasi di dunia masih dikatakan tinggi dan bahkan dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Zuhkrina & Martina, 2023).

Penyakit *dismenore* sangat penting untuk diobati,

terutama pada remaja, karena jika tidak diobati akan mempengaruhi aktivitas remaja itu sendiri. Dampak yang timbul dari *dismenore* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap kali menstruasi, masalah pada sistem reproduksi dapat timbul (Sari, Syaripah, & Oktaviani, 2024).

Berdasarkan laporan dari *Badan Pusat Statistik* tahun 2020 angka prevalensi kasus *dismenore* di Indonesia sendiri cukup tinggi yaitu sebesar 64.25% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 15-24 tahun. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54.88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9.36% dengan tingkat *dismenore* ringan 49%, sedang 34% dan berat 17%. Akibat dari kondisi ini 15% dari mereka membatasi aktifitas harian ketika haid dan 8-10% diantaranya tidak masuk sekolah (Hanafiah, Saputra, & Ayuni, 2023). Sedangkan angka kejadian *dismenore* di provinsi Aceh belum dapat di ketahui secara pasti dikarenakan kesadaran untuk memeriksa Kesehatan diri terhadap *dismenore* masih rendah kalangan masyarakat Aceh, rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk mengabaikan rasa sakit sering membuat data penderita *dismenore* di Aceh tidak bisa dipastikan secara mutlak (Azrah, Oktaviana, & Masthura, 2022).

Nyeri *dismenore* memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja karena nyeri *dismenore* ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, Remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya pada saat belajar disekolah. Nyeri *dismenore* juga dapat menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Windayanti, 2023) &

Cut Oktaviana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviana. *Email: oktaviana_psik@abulyatama.ac.id

DOI : 10.56922/mchc.v4i5.1091

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

(Bobak, Lowdermilk, Jensen, & Perry, 2005).

Penanganan pada *Dismenore* (nyeri saat menstruasi) selain bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Dalam terapi farmakologi bisa dengan menggunakan *analgetik*, terapi hormonal, dan *antiprostaglandin steroid*. Sedangkan terapi non-farmakologi upaya yang dapat dilakukan yaitu olahraga, kompres hangat, minum-minuman herbal atau alami salah satunya dengan seduhan air jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dan air kelapa hijau (*Cocos nucifera linn var viridis*) (Lubis, Hasanah, & Woferst, 2023).

Jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) merupakan salah satu varian jahe yang mempunyai kandungan minyak astiri lebih tinggi yaitu sekitar 2.58 – 2.72%, dibandingkan dengan varian jahe lainnya. Kandungan minyak astiri pada jahe merah mengandung zat kimia *gingerol* yang dapat memberikan efek yang cukup kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin (Sari & Nasuha, 2021) & (Ummiyati & Dewi, 2023).

Selain itu, air kelapa hijau (*Cocos nucifera linn var viridis*) dapat mengurangi nyeri menstruasi dan juga dapat menurunkan eksensitas nyeri menstruasi pada siswi yang sedang mengalami nyeri *dismenore*. Kandungan zat kimia pada air kelapa hijau mengandung anti inflamasi yang dapat membantu mengurangi rasa sakit akibat kram pada saat menstruasi (Mundriyastutik, Islami, Oktarinda, & Warji, 2022).

HASIL

Table 1. Karakteristik Responden (N=30)

Varabel	Kelompok Air Kelapa (N=15)	Kelompok Seduhan Jahe Merah (N=15)	p-value
Umur (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	(16.42±.516) (16-17)	(16.33±.488) (16-17)	
16	8/53.3	10/66.7	
17	7/46.7	5/33.3	
Riwayat Nyeri (n/%)			
SMP Kelas 1	7/46.7	7/46.6	
SMP Kelas 2	3/20.0	4/26.6	
Awal Masuk SMA	1/6.7	0/0	
Awal Menarch	4/26.6	4/26.6	
Riwayat Konsumsi Obat (n/%)			

Cut Oktaviyana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviyana. *Email: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

DOI : 10.56922/mchc.v4i5.1091

METODE

Penelitian kuantitatif desain penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-test and posstest design* terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Kelompok pertama diberikan intervensi seduhan jahe merah dan kelompok kedua diberikan intervensi air kelapa hijau. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 1 Montasik yang mengalami *dismenore*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pengambilan sampel yang telah ditentukan yaitu 30 responden yang terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 15 orang.

Penelitian ini menggunakan gelas ukur 250 ml, plastik ukuran ½ kg, sedotan/pipet, air seduhan jahe merah dan air kelapa hijau sebagai alat dan bahan. Kemudian memberikan intervensi pemberian air kelapa hijau dan jahe merah pada kelompok dilakukan 2x/hari selama 3 hari berturut-turut, pagi dan sore hari. Pengukuran skala nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) dilakukan 30 menit setelah intervensi diberikan. Tingkat nyeri menstruasi dibagi menjadi beberapa kategori yaitu tidak nyeri jika skala nyeri 0, nyeri ringan 1-3, nyeri sedang jika skala nyerinya 4-6, nyeri berat jika 7-9.

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

Ya	0/0	0/0	0.000
Tidak	15/100	15/100	
Tingkat Nyeri Pre-test (n/%)			
Tidak Nyeri	0/0	0/0	
Nyeri Ringan	0/0	0/0	
Nyeri Sedang	5/33.3	3/20.0	
Nyeri Berat	10/66.7	12/80.0	
Tingkat Nyeri Post-test			
Tidak Nyeri	0/0	2/13.3	
Nyeri Ringan	10/66.7	13/86.7	
Nyeri Sedang	5/33.3	0/0	
Nyeri Berat	0/0	0/0	

Tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden rata-rata dengan standar deviasi pada kelompok air kelapa adalah (16.42 ± 5.16) pada rentang usia 16-17 tahun, dan pada kelompok seduhan air jahe (16.33 ± 4.88) pada rentang usia 16-17 tahun. Dengan mayoritas responden memiliki riwayat nyeri yang sama pada saat SMP kelas 1 yaitu sejumlah 7 responden (46.6%) untuk kelompok air kelapa dan kelompok seduhan air jahe. Mayoritas keduanya tidak memiliki riwayat konsumsi obat yaitu 15 responden (100%) pada kedua kelompok. Berdasarkan tingkat nyeri saat pre-test mayoritas responden memiliki riwayat nyeri berat yaitu 10 responden (66.7%) pada kelompok air kelapa dan 12/80.0%) pada kelompok seduhan air jahe, sedangkan hasil post-test mayoritas responden memiliki tingkat nyeri ringan yaitu 10 responden (66.7%) pada kelompok air kelapa dan pada kelompok seduhan air jahe yaitu 13 (86.7%).

Hasil nilai mean air kelapa hijau adalah 43.08 sedangkan means pada seduhan jahe merah 17.92 dengan uji *mann whitney* didapatkan *P value* sebesar 0.001 sehingga terdapat perbandingan efektivitas pemberian seduhan jahe merah (*Zingerber officiale var rubrum rhizoma*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMA negeri 1 Montasik.

PEMBAHASAN

Dismenore terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin *F2-alfa* yang merupakan suatu *cyklooksigenase* (COX) yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan nyeri

saat menstruasi. Gejala utama dismenore adalah nyeri atau “kram” pada perut bagian bawah yang dapat disertai dengan kembung, sakit kepala, mual, kelelahan, pusing, perubahan mood dan gejala gastrointestinal seperti diare. Nyeri juga dapat terjadi di punggung bawah, payudara, paha, daerah vagina dan panggul (Cook & van den Hoek, 2023). Dismenore kerap dialami oleh usia < 30 tahun, body mass index (BMI) < 20, menarche sebelum 12 tahun dan menstruasi yang cenderung tidak teratur (Halici, Seker, Gebedek, Gokbak, Cetisli, Ciftci, & Cakiroglu, 2023).

Remaja mengalami banyak perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisiologis pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai timbulnya haid. Kehadiran haid dapat menimbulkan rasa cemas pada wanita, karena sering menimbulkan rasa nyeri. Terapi non farmakologis dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami haid (Ariyanti, Sariyani, & Winangsih, 2022). Dismenore dapat diatasi dengan secara non farmakologi dengan konsumsi air kelapa hijau atau seduhan jahe merah. Air kelapa hijau mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat, asam folat sendiri membantu dalam proses pembentukan sel darah merah (Bobak et al., 2005).

Keluhan nyeri dismenore disebabkan karena adanya *hiperkontraksi uterus* dan ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesterone dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil, kadar hormon yang cukup akan

Cut Oktaviyana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviyana. *Email: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

DOI : 10.56922/mchc.v4i5.1091

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar (French, 2005).

Sedangkan Jahe merah mengandung senyawa *Oleoresin* yang memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa nyeri saat *dismenore*. Kandungan *shagaol* dan *gingerol* yang ada dalam jahe merah memiliki antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan dengan vitamin E. *Gingerol* dalam jahe merah juga memiliki sifat *antikoagulan*, yang dapat membantu mencegah pembekuan darah dan memfasilitasi aliran darah saat menstruasi (Johnson, 2014).

Selain itu, Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus *sitokrom oksigenase* (COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan (Maghraby, Labib, Sobeh, & Farag, 2023). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa setelah pemberian seduhan jahe merah, sebagian besar (80%) responden berada pada skala nyeri *dismenore* skala 0 (tidak nyeri). Pemberian jahe merah efektif digunakan dalam menurunkan nyeri *dismenore* (Hanafi et al., 2023).

Penelitian lain menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Terdapat perbedaan bermakna antara pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dari nilai p value $0.02 < \alpha$ (0.05) (Astria, 2023). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa hasil penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja setelah diberikan intervensi air kelapa hijau dan seduhan jahe merah menunjukkan bahwa pada responden yang diberikan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenore* lebih signifikan sebesar 7 skala, sedangkan untuk responden yang diberikan intervensi berupa pemberian seduhan jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenore* yang signifikan sebesar 6 skala (Diyana, Hanifa, & Karubuy, 2024).

Terdapat perbedaan penurunan rata-rata skala

nyeri *dismenore* sesudah pemberian air kelapa hijau dan seduhan air jahe. Namun, air jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada siswi karena mengkonsumsi air jahe sebanyak 250 ml sudah dapat mengurangi skala nyeri pada responden. Efek dari air jahe memberikan impuls rasa hangat yang merupakan efek dari jahe mengenai bagian yang terasa nyeri pada perut bagian bawah, stimulus ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus sehingga memicu respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh.

SIMPULAN

Hasil perbandingan efektivitas antara kelompok air kelapa hijau dan seduhan air jahe merah bahwa seduhan Air jahe merah lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* dibandingkan air kelapa hijau dikarenakan dengan mengkonsumsi air jahe sebanyak 250 ml sudah dapat mengurangi skala nyeri pada responden.

SARAN

Intervensi non farmakologi seperti seduhan air jahe merah dan air kelapa hijau dapat dipromosikan lebih baik oleh tenaga kesehatan sebagai solusi bagi remaja untuk menurunkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri Haid Pada remaja di tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58-65.
- Astria, M. (2023). Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma It An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Azrah, K., Oktaviyana, C., & Masthura, S. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1149-1154.

Cut Oktaviyana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviyana. *Email: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

DOI : 10.56922/mchc.v4i5.1091

Perbandingan efektivitas seduhan jahe merah (*zingiber officiale var rubrum rhizoma*) dengan air kelapa hijau (*cocos nucifera linn var viridis*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: Egc, 7-8.
- Cook, A., & van den Hoek, R. (2023). Period pain presenteeism: investigating associations of working while experiencing dysmenorrhea. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 44(1), 2236294.
- Diyana, D., Hanifa, F., & Karubuy, M. A. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau dan Seduhan Jahe Merah terhadap Dismenore pada Remaja di RSU Aulia Jagakarsa. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1117-1124.
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American family physician*, 71(2), 285-291.
- Halici, M., Seker, M. E., Gebedek, I. Y., Gokbak, M. N., Cetisli, A. F., Ciftci, A. B., & Cakiroglu, Y. (2023). Thyroid hormones and ovarian reserve: a comprehensive study of women seeking infertility care. *BMC Women's Health*, 23(1), 570.
- Hanafiah, M., Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 8(2), 73-80.
- Johnson, J. Y. (2014). Keperawatan maternitas. Yogyakarta: Rappa Publishing.
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 363-372.
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1-10.
- Maghraby, Y. R., Labib, R. M., Sobeh, M., & Farag, M. A. (2023). Gingerols and shogaols: A multi-faceted review of their extraction, formulation, and analysis in drugs and biofluids to maximize their nutraceutical and pharmaceutical applications. *Food Chemistry: X*, 20, 100947.
- Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 252-263.
- Sari, A., Syaripah, E., & Oktaviani, F. (2024). Air Rebusan Jahe Merah dan Air Kelapa Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 39-45.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). kandungan zat gizi, fitokimia, dan aktivitas farmakologis pada jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11-18.
- Sulistyoningtyas, S., & Dwihestie, L. K. (2022). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegah. Covid-19*, 12, 75-82.
- Ummiyati, M., & Dewi, E. S. (2023). *Terapi komplementer dysmenorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Windayanti, H. (2023). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 23-28.
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123-130.

Cut Oktaviyana*, Khaira Rizki, Balqis Adilla

Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: Cut Oktaviyana. *Email: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

DOI : 10.56922/mchc.v4i5.1091