



Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan

Dwi Ratu Sekar Pratiwi¹, Fatma Nadia², Hirza Rahmita³, Meirita Herawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan teknologi Al Insyirah

Received: 22 Juli 2026
Revised: 29 Juli 2026
Accepted: 5 Agustus 2026

Abstrak

Nyeri menstruasi (desminore) di Indonesia mencapai 64,25% dan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama mahasiswa. Salah satu upaya non farmakologi dapat dilakukan dengan memanfaatkan jahe merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian minuman jahe merah dalam mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* secara *one group pretest-posttest*. Populasi mahasiswa kebidanan dengan sampel 24 orang secara purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian pretest mayoritas nyeri ringan 62,5% nyeri sedang 37,5% dan posttest tidak nyeri 54,2% nyeri ringan 45,8%. Berdasarkan uji Wilcoxon di dapat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat efektivitas pemberian minuman jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan institut kesehatan dan teknologi al insyirah. Disarankan mahasiswa kebidanan dapat memanfaatkan minuman jahe merah sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: nyeri menstruasi, jahe merah, mahasiswa

(*) Corresponding Author: ¹dwiraturusekarpratiwi03@gmail.com, ²fatma.nadia@ikta.ac.id,
³hirza.rahmita@ikta.ac.id, ⁴meirita.herawati@ikta.ac.id

How to Cite: Ratu Sekar Pratiwi, D., Nadia, F., Rahmita, H., & Herawati, M. (2026). Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(8.A), 246-254. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13691>.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan dalam rahim (endometrium) yang disertai dengan keluarnya darah, dan terjadi secara rutin setiap bulan, kecuali saat kehamilan. Proses ini melibatkan dinding rahim yang kaya akan pembuluh darah. Gangguan pada menstruasi dapat berupa ketidakaturan siklus, jumlah darah yang keluar, maupun durasi perdarahan. Salah satu gangguan yang umum terjadi adalah dismenore, yaitu nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Nyeri ini biasanya terasa di bagian bawah perut, bisa muncul sebelum, selama, atau setelah menstruasi, dan bersifat kram (kolik) maupun nyeri yang menetap. (Deng et al., 2024)

Secara global, lebih dari setengah perempuan usia produktif diperkirakan mengalami dismenore selama menstruasi, dan prevalensinya bahkan lebih tinggi di kalangan remaja, yaitu mencapai 90% (Esan et al., 2024). Beberapa studi

internasional melaporkan angka yang lebih rinci. Di Prancis, prevalensi dismenore pada siswi sekolah menengah atas tercatat sebesar 92,9% (Hadjou et al., 2022). Di Kroasia, 90,1% mahasiswi dilaporkan mengalami dismenore primer, dengan 63,8% di antaranya merasakan nyeri haid berat yang berdampak signifikan terhadap performa akademik, termasuk penurunan konsentrasi saat mengikuti pelajaran (Horvat et al., 2023). Sementara itu, di Arab Saudi, prevalensi dismenore pada mahasiswi mencapai 69,69% dan diketahui berpengaruh secara signifikan terhadap pencapaian akademik (Sharawi et al., 2023). Di India, sekitar 86% mahasiswi di bidang kesehatan mengalami dismenore, dan hampir seluruhnya melakukan pengobatan mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasi. (Mayangsari et al., 2024).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, prevalensi nyeri menstruasi secara global sangat tinggi, dengan sebanyak 1.769.425 atau sekitar 90% perempuan mengalami nyeri haid, dan 10–16% di antaranya menderita nyeri yang tergolong berat (WHO, 2020). Di Indonesia, angka kejadian nyeri menstruasi mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% kasus nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder. 80,4% responden mengalami nyeri haid dengan tingkat keparahan tinggi, yang berdampak negatif pada aktivitas belajar, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $P=0,000$. (Rosdiana et al., 2025)

Cara mengurangi nyeri haid terdapat dua pendekatan utama untuk mengurangi nyeri haid, yaitu melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup penggunaan obat pereda nyeri seperti aspirin, ponstan, dan novalgin. Selain itu, terapi hormonal dengan obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen dan naproksen, serta tindakan dilatasi saluran serviks juga dapat digunakan. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis meliputi penggunaan kompres hangat atau mandi air hangat, pijatan, olahraga ringan, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik, serta teknik relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam. Selain itu, konsumsi minuman herbal juga merupakan salah satu alternatif yang efektif (Karomah, 2022). Salah satu terapi herbal yang umum digunakan untuk meredakan nyeri haid (dismenore) adalah minuman jahe. Jahe mudah ditemukan, terjangkau, dan telah terbukti memiliki efektivitas yang sebanding dengan obat analgetik seperti asam mefenamat dan ibuprofen. Kandungan utama dalam jahe adalah oleoresin, senyawa bioaktif yang mengandung gingerol dengan sifat antioksidan yang bahkan lebih kuat dari vitamin E, serta shogaol yang memiliki efek antiinflamasi. Senyawa ini bekerja dengan menghambat prostaglandin, sehingga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi (Betty, 2021)

Jahe merah (*Zingiber officinale* varietas *rubrum*) adalah jenis jahe yang memiliki kadar minyak atsiri dan *oleoresin* lebih tinggi dibandingkan dengan varietas jahe lainnya. Kandungan ini menjadikannya sangat cocok sebagai bahan dalam pengobatan tradisional. Jahe merah memiliki senyawa aktif yang berfungsi meredakan nyeri haid. Salah satu zat utamanya, yaitu gingerol, bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin—zat yang memicu kontraksi rahim dan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. (Rifka Nurmaya et al., 2025)

Jahe mengandung senyawa alami bernama *oleoresin*, yang tersusun dari *zingeron*, *gingerol*, dan *shogaol*. Tanaman ini dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang kuat, sehingga dapat mendukung proses biokimia tubuh

dalam meredakan peradangan. Selain itu, sensasi hangat dan aroma khas dari jahe dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, yang berkontribusi pada efek relaksasi otot dan pengurangan nyeri, sehingga membantu meredakan rasa sakit yang dirasakan. (Darmal et al., 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Juni 2025 di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, diperoleh data bahwa dari 10 mahasiswi kebidanan yang menjadi responden, sebagian besar mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore). 8 dari meahasiswi menyatakan bahwa nyeri sedang tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama pada hari-hari awal menstruasi, dan 2 orang lainnya mengalami nyeri haid berat hingga tidak sanggup melakukan aktivitas dan meminum obat-obatan.

Berdasarkan data di atas, penulis bermaksud untuk membuktikan efektivitas ramuan minuman dalam sebuah studi berjudul “Efektivitas pemberian minuman jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan institut kesehatan dan teknologi al insyirah

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Pre-Experimental Design (nondesign) dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan kepada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol pembanding. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi terhadap kelompok yang sama. Penelitian di laksanakan di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, Jl. Parit Indah No. 38. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – Desember Tahun 2025, Yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Kebidanan mengalami nyeri haid di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Inyirah Pekanbaru tahun 2025 berjumlah 59 orang

Tabel 1 Bahan Pembuatan Minuman Jahe Merah

Bahan	Jumlah
Jahe merah	10 gram
Gula merah	10 gram
Air	400 ml

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2 Distribusi Tingkat Nyeri pretest Pemberian Minuman Jahe Merah

Tingkat Nyeri	Pretest	
	f	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	15	62,5
Nyeri sedang	9	37,5
Nyeri berat	0	0
Jumlah	24	100,0

Dapat dilihat tabel 2 hasil penelitian pretest menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada 24 responden terdapat 15 orang mengalami nyeri ringan (62,5%) dan 9 orang mengalami nyeri sedang (37,5%).

Tabel 3 distribusi tingkat nyeri posttest pemberian minuman jahe merah

Tingkat Nyeri	Posttest	
	F	%
Tidak nyeri	13	54,2
Nyeri ringan	11	45,8
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0
Jumlah	24	100,0

Dapat dilihat table 3 hasil penentilian posttest menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada 24 responden terdapat 13 orang merasakan tidak nyeri (54,2%) dan 11 orang merasakan nyeri ringan (45,8%).

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Pemberian Minuman Jahe Merah

Intervensi	ρ	Keterangan
Pretest nyeri	.000	Tidak Normal
Posttest nyeri	.000	Tidak Normal

Hasil data yang diperoleh oleh peneliti kemudian diuji normalitas menggunakan SPSS untuk menentukan apakah data tersebut terdistribusi secara normal atau tidak menggunakan *Uji Shapiro-Wilk*. Hasil uji pre-test dan post-tes menunjukkan $p = < 0,05$, yang berarti distribusi data tidak normal, sehingga uji yang digunakan adalah uji non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Merah

Metode	Perlakuan	Median	Max	Min	Standard Deviasi	P Value
Pemberian minuman jahe merah	Pretest	2,37	2	3	0,495	.000
	Posttest	1,46	1	2	0,509	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat. Uji Wilcoxon menunjukkan rata-rata Tingkat nyeri dengan pemberian minuman jahe merah dengan standar deviasi. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,005$, dengan nilai p sebesar 0,000, menunjukkan efektivitas pemberian minuman jahe merah pada mahasiswa kebidanan institut kesehatan dan teknologi al insyirah pada tahun 2025. Hal ini berarti $p < 0,005$, yang artinya hipotesis diterima.

Gambar 1 Pemberian Minuman Jahe Merah



PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi minuman jahe merah, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dengan kategori nyeri ringan hingga sedang. Berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), diperoleh nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 2,37. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi masih dirasakan cukup mengganggu aktivitas responden. Setelah diberikan intervensi berupa minuman jahe merah, terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada responden. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi menurun menjadi 1,46. Sebagian besar responden melaporkan berkurangnya rasa nyeri, kram perut, dan rasa tidak nyaman selama menstruasi. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe merah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman jahe merah berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) yang meneliti pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian tersebut menggunakan desain *quasi experiment* dan menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri menstruasi setelah pemberian ekstrak jahe, dengan hasil uji statistik memperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Penurunan nyeri tersebut dikaitkan dengan kemampuan senyawa gingerol dalam jahe yang berperan menghambat sintesis prostaglandin, sehingga kontraksi uterus berkurang.

Penelitian lain oleh Nuraini dkk. (2022) juga mendukung hasil penelitian ini. Dalam penelitiannya mengenai efektivitas minuman jahe hangat terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi keperawatan, diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan

intensitas nyeri yang signifikan setelah intervensi dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jahe hangat dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, serta minim efek samping dibandingkan penggunaan analgesik farmakologis.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2023) mengenai konsumsi minuman herbal terhadap tingkat nyeri menstruasi pada wanita usia reproduksi menunjukkan bahwa responden yang rutin mengonsumsi minuman herbal berbahan dasar jahe memiliki tingkat nyeri menstruasi yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mengonsumsinya. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara konsumsi jahe dan penurunan nyeri menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya dan semakin memperkuat bukti ilmiah bahwa jahe merah efektif sebagai terapi alternatif nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Cara mengurangi nyeri haid terdapat dua pendekatan utama untuk mengurangi nyeri haid, yaitu melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup penggunaan obat pereda nyeri seperti aspirin, ponstan, dan novalgin. Selain itu, terapi hormonal dengan obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen dan naproksen, serta tindakan dilatasi saluran serviks juga dapat digunakan. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis meliputi penggunaan kompres hangat atau mandi air hangat, pijatan, olahraga ringan, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik, serta teknik relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam. Selain itu, konsumsi minuman herbal juga merupakan salah satu alternatif yang efektif. Salah satu terapi herbal yang umum digunakan untuk meredakan nyeri haid (dismenore) adalah minuman jahe. Jahe mudah ditemukan, terjangkau, dan telah terbukti memiliki efektivitas yang sebanding dengan obat analgetik seperti asam mefenamat dan ibuprofen. Kandungan utama dalam jahe adalah oleoresin, senyawa bioaktif yang mengandung gingerol dengan sifat antioksidan yang bahkan lebih kuat dari vitamin E, serta shogaol yang memiliki efek antiinflamasi. Senyawa ini bekerja dengan menghambat prostaglandin, sehingga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi (Betty, 2021).

Jahe merah (*Zingiber officinale* varietas *rubrum*) adalah jenis jahe yang memiliki kadar minyak atsiri dan *oleoresin* lebih tinggi dibandingkan dengan varietas jahe lainnya. Kandungan ini menjadikannya sangat cocok sebagai bahan dalam pengobatan tradisional. Jahe merah memiliki senyawa aktif yang berfungsi meredakan nyeri haid. Salah satu zat utamanya, yaitu gingerol, bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin—zat yang memicu kontraksi rahim dan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. (Rifka Nurmaya et al., 2025)

Menurut asumsi peneliti rebusan air jahe merah lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea pada remaja, hal ini disebabkan karena mengkonsumsi air jahe merah sensasi yang pertama kali dirasakan yaitu rasa pedas khas jahe merah didalam mulut yang kemudian responden akan merasakan sensasi hangat didalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir prostaglandin dan menstimulasi peredaran darah sehingga memberikan efek yang dapat menurunkan nyeri pada saat dismenorea. Berdasarkan hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi pemberian air jahe merah, diperoleh hasil bahwa dari 24 orang responden terdapat 13 responden mengalami penurunan intensitas nyeri dan 11 orang merasakan nyeri ringan setelah diberikan intervensi pemberian air jahe merah. Responden menunjukkan tingkatan nyeri yang dirasakan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air jahe merah merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi primer

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas pemberian minuman jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan sebelum diberikan minuman jahe merah mayoritas nyeri ringan (62,5%) dengan rata-rata mean 2,37
2. Intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan setelah diberikan minuman jahe merah mengalami penurunan, di mana mayoritas nyeri ringan (45,8%) dengan rata-rata mean 1,46
3. Adanya efektivitas pemberian minuman jahe merah pada mahasiswi kebidanan institut kesehatan dan teknologi al insyirah dengan nilai p-value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- adolph, R. (2016). Arfan, Arfyanti, I., & Wahyuni. (2024). Klasifikasi Jenis Jahe Berdasarkan Ciri Bentuk Dan Warna Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor Pada Citra Digital. *Stmik Widya Citra Dharma*, 1–7.
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., & Maulidia Septimar, Z. (2021). The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurahan, Tangerang City. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- 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>
- Dengan, P., Mdlc, M., & Gabriella, C. (2024). *Perancangan Animasi 2d Mengenai Menstruasi Untuk Remaja Putri Dengan Metode Mdlc*. 9(1), 16–28.

- Devi, A. P., Sari, M., & Rahayu, T. P. (2024). *Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Dusun I Desa Bangun Mulya*. 3(2), 2546–2556.
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review The Effect Of Green Coconut Water Consumption On Decrease Of Dysmenore : Literature Review*. 8.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar*.
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614–619. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V16i3.1208>
- Holida, S. S. & M. E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester Viii Di Universitas. *Healthy Journal*, Vii, 1–9.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- In, P., & Culture, V. (2024). *Ekologia : Jurnal Ilmiah Ilmu Dasar Dan Lingkungan Hidup*. 24.
- Maulida, Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), 73–80.
- Mayangsari, A., Ayubi, D., Ilmu, M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2024). *Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi : Literatur Reviu Self-Medication Behavior Of Adolescents To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) : Literature Review*. 5. <https://doi.org/10.36082/Jmswh.V5i1.1974>
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature Review: Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi Pada Remaja Putri. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.30867/Gikes.V3i1.679>
- Mustika, R., Harahap, D. A., & Sudiarti, P. E. (2025). *Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 01 Kampar Tahun 2023*. 1, 40–43.
- Nainar, A. Al Ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Pokrzywinski, R. M., Ph, D., Soliman, A. M., Ph, D., Snabes, M. C., & Ph, D. (2020). Responsiveness And Thresholds For Clinically Meaningful Changes In Worst Pain Numerical Rating Scale For Dysmenorrhea And Nonmenstrual Pelvic Pain In Women With Moderate To Severe Endometriosis. *Fertility And Sterility*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/J.Fertnstert.2020.07.013>

- Publisher, D., Access, O., & Habit, S. (2025). *Original Article*) Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur*. 04(06), 203–209.
- Ridwan, M., & Fibrila, F. (2024). *Pengaruh Konsumsi Jamu Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. 3(1), 2465–2474.
- Rifka Nurmayana, Luluk Eka Meylawati, & Wahyuni Dwi Rahayu. (2025). Efektivitas Rebusan Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 148–153. <https://doi.org/10.35968/Bwnakq94>
- Rini, P. S., Agustina, D., Pramesti, T., Red, K., & Tea, R. (2025). Efektivitas Pemberian Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Teh Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Kegawatan Dismenore Fakultas Ilmu Kesehatan – Ikest Muhammadiyah Palembang. *Journal Of Citra Internasional Institute*, 8(2), 93–98.
- Rosardi, R. G. (2021). Ristek : Jurnal Riset , Inovasi Dan Teknologi Kabupaten Batang. *Ristek: Jurnal Riset, Inovasi, Dan Teknologi Kabupaten Batang*, 6(1), 17–21.
- Rosdiana, M., Triana, K. Y., Luh, N., Dian, P., Sari, Y., Made, N., Sukmandari, A., Studi, P., & Ilmu, S. (2025). *Penggunaan Senore (Senam Dismenore) Dalam Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. 3, 14–20.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/Jkr.55433>
- Wika Anrya Darmal)*, Sekar Utami Putri1), D. T. 1. (2023). Pertumbuhan Bibit Jahe Gajah , Jahe Emprit , Dan Jahe Merah Pada Beberapa Konsentrasi Biostimulan Azzofos Growth Of Large White Ginger , Emprit Ginger And Red Ginger At Diffirent Azzofos Biostimulan Concentrations In The Nursery Pendahuluan Metode Penelit. *Journal Of Agrotechnonogy And Science*, 08, 0–7.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku Monograf Dismenore*. [Http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/Buku Monograf Desminore.Pdf](http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/Buku%20Monograf%20Desminore.Pdf)
- Worung, Y. V. F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i2.32324>