

## EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN PADA REMAJA PUTRI DI DESA RANGKAP TENTANG DISMINORHEA

Baiq Nurhidayati<sup>1</sup>, Elly Sustiyani<sup>2</sup>, Suharni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu  
[baiqnurhidayati93@gmail.com](mailto:baiqnurhidayati93@gmail.com)

<sup>3</sup>Bidan Pelaksana, UPTD Puskesmas Kuta

### ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu faktor pendukung awal suatu bangsa menjadi bangsa yang lebih baik, kuat dan bermartabat. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25 tahun hingga 61% wanita yang belum menikah. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder. Di Nusa Tenggara Barat jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami disminore dan datang periksa ke puskesmas untuk berobat sebesar 11565 jiwa (1,31 %). Sementara data program kesehatan reproduksi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta tahun 2023 pada remaja putri yang mengalami disminore yakni 272 jiwa (1,24 %). Dismenore sering dikatakan sebagai kondisi simptomatik, artinya hanya salah satu dari beberapa gejala yang mungkin ada, tidak menyenangkan, dan bukan merupakan penyakit. Peningkatan kadar prostaglandin yang signifikan di endometrium terjadi selama nyeri haid atau proses dismenore, terutama saat fase proliferasi beralih ke fase sekretori. Peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan di endometrium ini dapat menyebabkan kontraksi miometrium, yang dapat menyebabkan iskemia dan penurunan kadar progesteron pada akhir kehamilan. Karena itu, otot rahim terasa nyeri sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan tentang pencegahan dan penanganan nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan ini didahului dengan pre-test guna mengukur pengetahuan remaja sebelum menerima materi penyuluhan dan diikuti dengan post-test guna mengukur tingkat pengetahuan remaja setelah menerima materi penyuluhan. Peserta penyuluhan berjumlah 20 orang, setelah dilakukan penyuluhan didapatkan beberapa hasil, yaitu terdapat peningkatan persentase kelompok pengetahuan baik sebesar 75%, kelompok pengetahuan cukup sebesar 25%, dan tidak ditemukan peserta dengan tingkat pengetahuan kurang.

**Kata kunci :** Remaja, Dsminore (Nyeri Haid), Kesehatan Reproduksi

### ABSTRACT

*Teenagers are one of the initial supporting factors for a nation to become a better, stronger and more dignified nation. Dysmenorrhea often occurs in women between the ages of 20 and 25 years in up to 61% of unmarried women. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is 54.89%, while the remaining 45.11% is secondary dysmenorrhea. In West Nusa Tenggara, the number of reproductive adolescent girls, namely those aged 10-24 years, is 56,598 people. Meanwhile, 11,565 people experienced dysmenorrhea and came to the community health center for treatment (1.31%). Meanwhile, data from the adolescent reproductive health program in the UPTD Puskesmas Kuta working area in 2023 for adolescent girls who experienced dysmenorrhea was 272 people (1.24%). Dysmenorrhea is often said to be a symptomatic condition, meaning that it is only one of several symptoms that may be present, is unpleasant, and is not a disease. A significant increase in prostaglandin levels in the endometrium occurs during painful menstruation or dysmenorrhea processes, especially when the proliferative phase switches to the secretory phase. This excessive increase in prostaglandin levels in the endometrium can cause myometrial contractions, which can*

*cause ischemia and a decrease in progesterone levels at the end of pregnancy. Because of this, the uterine muscles feel sore before, during and after menstruation. This service aims to increase knowledge and abilities regarding the prevention and treatment of menstrual pain in young women. This activity was preceded by a pre-test to measure teenagers' knowledge before receiving the counseling material and followed by a post-test to measure the teenagers' level of knowledge after receiving the counseling materials. The counseling participants totaled 20 people, after the counseling was carried out several results were obtained, namely there was an increase in the percentage of the good knowledge group by 75%, the sufficient knowledge group by 25%, and no participants with a low level of knowledge were found.*

**Keywords:** *Adolescents, Dsminorrhea (Menstrual Pain), Reproductive Health*

## PENDAHULUAN

Disminore (Nyeri Haid) merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Prevalensi kejadian disminore masih tinggi, termasuk di kalangan remaja. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-17% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder,

2020).

Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder (Silaen & Putri, 2019). Di Nusa Tenggara Barat jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami disminore dan datang periksa ke puskesmas untuk berobat sebesar 11565 jiwa (1,31 %) (BPS Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2020). Sementara data program kesehatan reproduksi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta tahun 2023 pada remaja putri yang mengalami disminore yakni 272 jiwa (1,24 %).

Di Nusa Tenggara Barat jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami disminore dan

datang periksa ke puskesmas untuk berobat sebesar 11565 jiwa (1,31 %) (BPS Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2020). Sementara data program kesehatan reproduksi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta tahun 2023 pada remaja putri yang mengalami dismenore yakni 272 jiwa (1,24 %).

Tingginya prevalensi dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik dismenore primer antara lain dismenorea pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dismenorea, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Fernández-Martínez et al., 2018).

Nyeri haid dirasakan oleh hampir semua wanita, dan meskipun seringkali hanya mengenai perut bagian bawah, namun juga dapat berpindah ke pinggang, paha, atau kaki (Susanti & Madhav, 2022). Dysmenorrhea, sering dikenal sebagai ketidaknyamanan menstruasi, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah (Kristina & Zuhra, 2021). Beberapa dismenore pada wanita juga dapat dipengaruhi oleh masalah psikologis (Tyas & Tjondronegoro,

2018). Sebanyak 90% wanita mengalami dismenore. Setidaknya 50% wanita mengalami masalah ini selama masa reproduksinya, dan 60 hingga 85% remaja mengalaminya, yang menyebabkan banyak absen dari pekerjaan atau sekolah (Wahyuni & Oktaviani, 2018). Obat analgesik sering dibutuhkan oleh 50-60% wanita untuk mengatasi masalah dismenore ini (Fazraningtyas, Rahmayani & Fitriani, 2020).

Metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati dismenorea (Khotimah & Subagio, 2021). Terapi farmakologi meliputi penggunaan terapi hormon, prostaglandin nonsteroid, agen pelebar saluran serviks, dan pemberian obat analgesik (Fitria et al., 2021). Dismenore digunakan kompres hangat atau dingin, latihan visualisasi, metode relaksasi, dan terapi nonfarmakologi lainnya (Muhasshanah & Susanti, 2020) menyatakan nyeri ini juga dapat disertai mual, muntah, diare, sakit kepala, konstipasi, sering buang air kecil, bahkan pingsan. Rencananya layanan ini akan diberikan berdasarkan penelitian terhadap beberapa wanita yang mengalami nyeri haid saat PMS, wanita akan lebih siap untuk menangani nyeri haid saat itu

terjadi, sehingga mereka dapat menanganinya dengan tenang dan tanpa rasa cemas yang berlebihan (Suparman, Saprudin & Heriana, 2019). Dengan demikian, melalui Praktik Kerja Lapangan pada Prodi Kebidanan profesi bidan yaitu Kebidanan Komunitas keluarga, mahasiswa berusaha untuk lebih memahami masalah-masalah kesehatan yang ada di dalam suatu keluarga sehingga dapat memberikan asuhan yang komprehensif melalui proses pemecahan masalah sesuai dengan penerapan konsep manajemen kebidanan.

#### METODE

Metode pengabdian yang dilakukan pada kegiatan ini ialah dengan penyuluhan kesehatan kepada para masyarakat sekitar di dusun mengalung pada tanggal 12 Oktober 2024 dengan sasaran adalah semua remaja di dusun tersebut sejumlah 20 orang. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan program kesehatan remaja di rumah kader. pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

##### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

##### a) Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra (kepala puskesmas kuta, bikor dan koordinasi dengan penanggung jawab program remaja serta kader tempat pengabdian dan mendata jumlah remaja yang ada di dusun mengalung dan menyebarkan undangan melalui kader

##### b) Penyusunan materi PPT, video, dan leaflet

Penyuluhan ini membahas empat materi, yaitu: definisi disminore, penyebab disminore, tanda dan gejala disminore, cara mengatasi disminore dan cara menjaga personal hygiene selama menstruasi.

##### d) Persiapan perlengkapan

Sebelum kegiatan berlangsung, pelaksana mempersiapkan tempat, LCD, serta membagikan leaflet kepada seluruh remaja yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Peksanaan Kegiatan dibagi dalam 3 tahap : tahap pertama yaitu melakukan pre test kepada sasaran untuk melihat bagaimana pemahaman tentang disminore (nyeri haid) tahap ke dua memberikan materi penyuluhan selama

45 menit dan diskusi selama 30 menit tahap ke tiga melakukan post test untuk melihat bagaimana remaja setelah di beri penyuluhan.

### 3. Tahap Evaluasi

Hadir 20 remaja dari dusun Mengalung. Ruang telah diatur sesuai rencana, dan alat penjangkauan telah ditemukan dan digunakan secara efisien. Semua remaja dapat menangkap informasi yang disampaikan oleh tim pengabdian karena bahasa yang digunakan dalam metode penyampaiannya komunikatif atau menarik sehingga memudahkan audiens untuk bersosialisasi dan terlibat dalam percakapan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

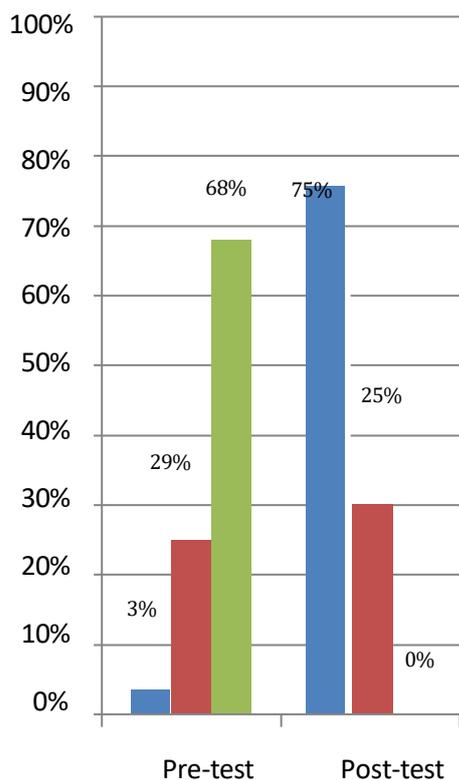
Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 12 oktober 2024. Sasaran dalam kegiatan ini adalah semua remaja di dusun mengalung, penyuluhan ini dihadiri sebanyak 20 orang bertempat di balai kader yang di laksanakan bersamaan dengan pelaksanaan kegiatan posyandu di dusun mengalung. Berdasarkan data dari puskesmas kuta bahwa dusun mengalung adalah dusun yang paling banyak remaja yang sering mengalami disminore sehingga berdasarkan data maka dilakukan pengabdian masyarakat di dusun mengalung wilayah kerja Puskesmas Kuta

guna memberi pengetahuan tentang bagaimana mengatasi nyeri saat menstruasi dan cara menjaga personal hygiene.

Antusias para peserta penyuluhan ini sangat tinggi, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan oleh para peserta, ada beberapa pertanyaan menyinggung mengenai mitos-mitos terkait menstruasi, antara lain: 1) apakah minuman bersoda sangat baik ketika menstruasi?; 2) Apakah wanita saat menstruasi tidak boleh keramas?; 3) apakah benar jika minum air dingin bisa mengurangi nyeri haid (dismenore)? Pertanyaan-pertanyaan ini telah dijawab dengan tuntas oleh pembawa materi sehingga peserta penyuluhan memiliki pemahaman yang lebih baik terkait topik pengabdian ini.

Permasalahan yang dihadapi oleh remaja putri di Dusun Mengalung Desa Kuta dalam menangani kejadian dismenore sangat beragam. Ancaman nyeri ketika menstruasi yang disertai keluhan sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan fisik individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Hasil diskusi dan penyuluhan terkait kejadian dismenore membuat forum menjadi hidup dengan bertukarnya pengalaman dipadukan dan diluruskan

tentang penyuluhan mengenai dismenore. Peserta sangat kesulitan menangani nyeri menstruasi disebabkan ketidaksesuaian dalam memberikan intervensi. Hal ini disebabkan karena tidak adanya pemahaman yang lengkap terkait dismenore dan penanganannya. Beberapa faktor risiko dapat meningkatkan kejadian dismenore yaitu pengelolaan stress, berusia dibawah 30 tahun dan 20 tahun, perokok, pola makan yang buruk, obesitas, dan penyintas pelecehan seksual, serta memiliki riwayat keluarga dengan kondisi kram menstruasi.



Grafik 1.

Hasil Pre-test dan Post-test

Pada grafik di atas bahwa 10 pertanyaan yang membahas mengenai dismenore (nyeri haid). Hasil yang didapatkan dari pengisian kuesioner pre test yang berisi tentang informasi dismenore (nyeri haid) didapatkan persentase kelompok pengetahuan kurang sebanyak 68%, sedangkan 29% memiliki pengetahuan yang cukup, dan 3% memiliki pengetahuan yang baik. Kemudian setelah penyampaian materi, para peserta penyuluhan diberikan kuesioner post test, diketahui sebanyak 75% dari responden memiliki pengetahuan yang baik, dan 25% responden memiliki pengetahuan yang cukup.

Gejala mual, sakit kepala, dan pusing sebelum nyeri menstruasi dialami oleh sebagian wanita. Adapun tanda lain seperti kram di bagian bawah perut dimulai 1 sampai 3 hari sebelum menstruasi. Nyeri menstruasi ketika hari pertama dan berkurang dalam 2 hingga 3 hari. Gejala yang dirasakan akan hilang walaupun tanpa diobati, akan tetapi gejala sebagian wanita cenderung menetap dan semakin parah apabila dibiarkan tanpa penanganan.

Menurut beberapa teori dan penelitian yang mengemukakan tentang faktor resiko dari dismenore primer. Menurut Proverawati dan Misaroh (2019), usia

menarache <12 tahun, gaya hidup dan riwayat keturunan dari orang tua merupakan faktor resiko yang terbukti meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer pada remaja. Peningkatan risiko dismenore kemungkinan 1,6 kali lebih besar pada wanita usia < 12 tahun dibanding dengan wanita usia 13-14 tahun. Wanita dengan menarache dini memiliki risiko 23% mengalami dismenore primer bila dibandingkan dengan wanita yang mengalami menarache normal (usia 12 -14 tahun). Demikian juga dengan Wanita yang suka mengkonsumsi fast food atau makanan siap saji kemungkinan akan mengalami lebih banyak kejadian dismenore dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi fastfood. Sedangkan untuk factor keturunan orangtua yang dahulu mempunyai riwayat nyeri pada saat menstruasi menurut beberapa penelitian dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kejadian dismenore primer dengan riwayat dismenore dari orang tua Ghina, T., & Widi, R. E. 2020). Berdasarkan hasil penyuluhan bahwa semua peserta awalnya tidak memahami dengan benar penanganan nyeri haid (dismenore) itu sangat penting, peserta mengatakan bahwa masih mengikuti mitos yang beredar di masyarakat mengenai caa

mengatasi disminore. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan peserta semuanya antusias dan mulai memahami pentingnya mengatasi nyeri haid yang mereka alami dan cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Oleh karena itu, perlu diadakan kegiatan rutin penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dari masyarakat terutama remaja.



Gambar : Penyuluhan

Pada kegiatan penyuluhan juga dilakukan penekanan pada informasi-informasi penting terkait dismenore dan klarifikasi berita-berita yang tidak benar mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi yang beredar. Dengan informasi yang ilmiah dan jelas diharapkan peserta tidak akan terprovokasi dengan berita hoax yang akhir-akhir ini banyak beredar di media elektronik dan internet. Selain membekali

remaja dengan pengetahuan tentang dismenore, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk mengurangi dari kejadian dismenore yaitu pengetahuan tentang kesehatan, pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dan pengelolaan stress dengan baik. Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu peserta untuk menciptakan kehidupan sehat, baik pada tingkat individu maupun orang yang berada di sekitarnya. Adapun peserta juga dapat terhindar dari berbagai virus dan penyakit.

Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat. Pengelolaan stress yang baik sebagaimana dijelaskan dalam kegiatan penyuluhan akan berpengaruh pada tingkat keparahan nyeri menstruasi. Stress yang dikelola dengan sehat akan sangat membantu peserta yaitu remaja ketika mengalami dismenore untuk tetap menjalani aktivitas walaupun ada rasa ketidaknyamanan pada fisik akibat dismenore. Adapun stress dapat dikurangi atau dikelola dengan meditasi, jalan santai, rutin olahraga, serta melakukan kegiatan yang disukai. Peserta yang hadir pada

kegiatan ini cukup antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Mereka memperhatikan dan mencermati setiap penjelasan narasumber dengan baik. Hal ini tampak dari antusias mereka bertanya pada hal-hal yang mereka tidak mengerti dan tidak ada peserta yang bicara dengan peserta lainnya sehingga pelaksanaan kegiatannya berlangsung dengan fokus dan penuh semangat.

### **SIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah; (1) Remaja putri Dusun Mengalung Desa Kuta telah mendapatkan pencerahan dan penjelasan yang gamblang mengenai dismenore; dan (2) Remaja putri Dusun Mengalung Desa Kuta juga telah mendapatkan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pengelolaan stress dengan baik. Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil kegiatan ini adalah perlu diadakannya posyandu remaja secara rutin untuk memantau kesehatan remaja khususnya remaja putri. Kegiatan posyandu juga dapat membekali remaja memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan serta sebagai wadah dalam bersosialisasi bertukar pikiran, memberikan motivasi dan sugesti positif yang baik untuk

perkembangan psikologis mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aida, K. 2020. Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah aliyah darul ulum dan miftahul jannah palangka raya. *Jurnal Surya Medika*. Volume 5(2).
- Amrina Rosyada Amalia, (2020). “Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore” Volume 1, Nomor 1, Januari Volume 1, Nomor 1, Januari 2020, pp. 07 – 15
- Ani Anggriani,dkk (2021)” Pengaruh Terapi Farmakologi Dan NonFarmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia* Vol.3 No.3, 2021
- Anwar, Mochammad dkk. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Arianti, D. and Restipa, L. (2019) ‘Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida’, *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), p. 103. doi: 10.33757/jik.v3i2.232.
- Aulia, S. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP di Pondok Pesantren Ar-Risalah Kota Padang Tahun 2019 [skripsi]. Padang: Universitas Andalas.
- BKKBN. 2020. Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M). Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Buyukkayaci Nuriye, (2022). “Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey” *International Journal of Health Sciences*. National of Library of Medicine.
- Dewi Andariya Ningsih,dkk.(2018)” Pengaruh senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al- Amiriyyah Blokagung Tahun 2018” *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, Vol. 1 No. 2, Bulan Desember Tahun 2018, Halaman 87 – 96. Download 24 desember 2022
- Ghina, T., & Widi, R. E. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (jnik)*. Volume 2. Edisi 3
- Hidayat, Aziz Alimul, 2019. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, Desni Putriadi. 2019. Efektifitas Terapi Murottal terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*. Vol. 3. No. 2.
- Irianto, Koes. 2019. Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia- Human Reproductive Biology untuk Paramedis dan Nonmedis. Bandung: Alfabeta
- Iskandarsyah, A. 2020. Remaja dan Permasalahannya, *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*, Bandung
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Pelayanan

Keluarga Berencana dan Kesehatan  
Reproduksi Dalam Situasi Pandemi  
COVID-19. Kemenkes RI

Khairuni Azrah, dkk.(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 Vol. 8 No. 2 Oktober 2022  
Universitas Ubudiyah Indonesia

Kiki Fitria, et,al.,2020. "Efektivitas Asam  
Mefenamat terhadap Penurunan Nyeri  
Dismenore Berdasarkan Numeric Rating  
Scale" Journal homepage:  
<https://prosiding.farmasi.unmul.ac.id>.  
Download 24 desember 2022