

## FEKTIVITAS PEMBERIAN JUS NANAS DAN MADU TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DIMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS AMAHAI KABUPATEN MALUKU TENGAH

Selsya Nelse Siwabessy<sup>1\*</sup>, Retno Puji Astuti<sup>2</sup>, Putri Agus Febriyani<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author :Ecasiwabessy22@gmail.com, eno.astuti@gmail.com,  
putriagusfebriyani2@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore merupakan kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut bagian bawah sampai pinggang. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri mensruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik, sedangkan penanganan secara non farmakologi yaitu dapat mengkonsumsi jus nanas dan madu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Jus Nanas Dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Puskesmas Amahai Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2025. Metode dalam studi kasus ini menggunakan studi kualitatif, dengan rancangan pretest dan posttest. Sampel pada penelitian ini sebanyak 2 orang, Pengukuran skala nyeri dilakukan dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil pada responden dengan pemberian jus nanas yaitu pretest 5 dan posttest 2. Sedangkan hasil pada responden 2 dengan pemberian madu yaitu pretest 6 dan posttest 3 sehingga dapat disimpulkan bahwa jus nanas dan madu berpengaruh terhadap penurunan intensitas dimenore pada remaja putri. Tidak ada perbedaan efektivitas pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri dimenore. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan terapi non farmakologi dalam mengatasi dimenore pada remaja putri, bagi tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai dimenore dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan kunjungan intervensi minimal 3 kali.

**Kata kunci:** dismenore, jus nanas, madu, remaja putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a medical condition characterized by pain or pain in the lower abdomen to the waist. Pharmacological pain management of menstrual pain can be treated with analgesic therapy, while non-pharmacological treatment is to consume pineapple juice and honey. This study aims to determine the Effectiveness of Pineapple Juice and Honey on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Adolescents at the Amahai Health Center, Central Maluku Regency in 2025. The method in this case study uses a qualitative study, with a pretest and posttest design. The sample in this study was 2 people, pain scale measurement was carried out using NRS (Numeric Rating Scale). From the research conducted, results were obtained on respondents by giving pineapple juice, namely pretest 5 and posttest 2. Meanwhile, the results in respondent 2 with the administration of honey were pretest 6 and posttest 3 so that it can be concluded that pineapple juice and honey have an effect on reducing the intensity of dimenorrhea in adolescent girls. There was no difference in the effectiveness of giving pineapple juice and honey to reduce the intensity of dysmenorrhea pain. But significantly the administration of pineapple juice was better in reducing the pain scale of dysmenorrhea compared to honey intervention. It is hoped that the results of this study can be used as non-pharmacological therapy in overcoming dysmenorrhea in adolescent girls, for health workers to be able to improve health promotion regarding dysmenorrhea and for future researchers to be able to make intervention visits at least 3 times.*

**Keywords:** dysmenorrhea , pineapple juice , honey ,young women,

### PENDAHULUAN

Remaja mengalami banyak perubahan dalam hidupnya salah satunya yaitu menstruasi, menstruasi suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi

dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami menarche pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain sebagainya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada usia 12- 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. (Nainar et al., 2023)

Salah satu tanda remaja putri memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid merujuk pada proses periodik dimana darah dan sel-sel tubuh keluar dari dinding rahim wanita melalui vagina. Biasanya, menstruasi dimulai antara usia 10 dan 13 tahun, bergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan dan status gizi. Proses menstruasi berlangsung sebulan sekali hingga wanita mencapai usia 45-50 tahun. (Anggraini, S., Rini, A. S., & Ginting, 2024)

Umumnya, saat menstruasi, banyak wanita mengalami keluhan nyeri selama 2-3 hari, yang biasanya dimulai sehari sebelum haid. Nyeri haid atau dismenore umumnya dirasakan oleh perempuan muda ketika sedang menstruasi. Ketidaknyamanan ini terjadi di bagian bawah perut dan bisa disertai gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya terjadi sebelum atau saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot di rahim. (Anisa, 2023)

Masa remaja merupakan fase perubahan yaitu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang didapati adanya perubahan pertumbuhan fisik dan perubahan seksual sekunder, salah satunya terjadinya proses menstruasi. Ada pula yang menyebut masa remaja sebagai masa persiapan untuk menjadi lebih matang dalam kehidupan, dan sebagainya. Remaja juga diartikan sebagai tahapan perkembangan individu yang memasuki usia 13 – 18 tahun, dan ada juga yang mengatakan bahwa usia 21 tahun pun masih merupakan tahap remaja akhir. (Zulawati, 2020)

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore. (Saputri et al., 2022) Dalam penelitian Hasanuddin (2019), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16.8-81%. Rata-rata di Negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8,8% dan tertinggi mencapai 94% di Finlandia dengan prevalensi tertinggi sering ditemui pada remaja yang diperkirakan terjadi antara 20-90%. (Kristina et al., 2021)

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dismenore primer sedangkan sisanya penderita Dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38% sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore. (Syamsurati, 2022)

Kejadian dismenore di Provinsi Maluku berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayasari didapatkan data angka kejadian dismenore di Provinsi Maluku adalah 3.653 remaja. Dari jumlah tersebut, 3.297 remaja mengalami dismenore primer dan 365 remaja mengalami dismenore sekunder. (Mayasari, 2021)

Dismenore atau nyeri pada saat menstruasi terjadi karena adanya peningkatan kadar prostaglandin. Sebagai respon terhadap produksi progesterone setelah ovulasi, asam lemak di dalam fosfolipid membrane sel akan meningkat. Asam arakidonat dilepaskan dan memulai kaskade prostaglandin dalam uterus. Prostaglandin F<sub>2α</sub> akan menyebabkan hipertonus

myometrium dan vasokonstriksi sehingga akan menyebabkan iskemia dan nyeri. (Saputri et al., 2022)

Dismenore primer biasanya berjalan sesaat sebelum menstruasi hingga menstruasi hari ke satu atau ke tiga. Nyeri sering terasa seperti kejang dan kaku serta mendahului haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua. Rasa nyeri hilang bila tidak terjadi pelepasan sel telur dan timbul bila terjadi pelepasan sel telur. (Gani & Syahidah, 2023)

Dismenore dapat berdampak pada aktivitas remaja sehingga jika tidak tertangani secara tepat dapat mengakibatkan gangguan aktivitas sehari-hari khususnya remaja yang masih sekolah dapat mempengaruhi ketidakhadiran disekolah atau di tempat kerja. Selain itu dapat mempengaruhi minat belajar dan bahkan ada siswi yang meminta izin untuk pulang lebih awal dikarenakan tidak tahan dengan nyeri haid yang dirasakan. (Handayani, 2022)

Dampak dari dismenore yaitu dapat mempengaruhi aktivitas belajar disekolah dan konsentrasi menurun sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas belajar di sekolah. Hal ini sering disebut sebagai dismenore primer. Walaupun kondisi ini normal bagi setiap wanita, namun kebanyakan dari mereka tidak dapat mengatasinya karena kesakitan. (Risa Febriyani, 2023)

Sebagian wanita yang mengalami dismenore biasanya mengurangi rasa nyeri tersebut dengan menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dari dokter, namun terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan dan juga kontraindikasi. Berbagai efek samping dari obat-obatan anti nyeri haid jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan dapat menyebabkan kerusakan hati, pendarahan, diare dan mual serta masalah gastrik bahkan hipertensi. Oleh karena itu diperlukan tindakan non farmakologi sebagai metode alternatif untuk penanganan nyeri haid. (Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, 2022)

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri (C. N. Baiti et al., 2021). Sedangkan terapi non farmakologi antara lain terapi es panas, pengobatan herbal (kayu manis, air kelapa muda, madu, cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe, jus nanas), dan relaksasi. (Yuria R.A. et al., 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Amahai pada November-Desember 2024 terdapat 21 orang remaja putri yang mengalami dismenore. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Puskesmas Amahai tahun 2025

## METODE

Metode dalam studi kasus ini menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Eksperimen yang dilakukan secara langsung pada remaja putri. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan dan perilaku individu. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya menurunkan kejadian nyeri haid atau dismenore pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore

primer sebanyak 2 orang. Penentu sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Pengukuran skala nyeri dilakukan dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale).

## HASIL

**Tabel 1. Pengaruh Pemberian Jus Nanas Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore Primer)**

No	Hari/Tanggal	Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi	Intensitas Nyeri Sesudah Intervensi
1	Jumat, 21 Februari 2025	5	2

Dari hasil penelitian responden 1 dengan nyeri perut bagian bawah atau dismenore yang diberikan jus nanas mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan jus nanas berada pada skala 5 dan setelah diberikan jus nanas turun ke skala 2. Dimana intensitas nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

**Tabel 2. Pengaruh Pemberian Madu Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore Primer)**

No	Hari/Tanggal	Hari Ke	Intensitas Nyeri
1	Rabu, 12 Februari 2025	1	5
2	Kami, 13 Februari 2025	2	4
3	Jumat, 14 Februari 2025	3	3

Pada responden 2 dengan nyeri dismenore yang diberikan madu juga mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan madu berada pada hari pertama didapatkan skala nyeri 6 dan setelah diberikan madu turun menjadi skala 5, pada hari yang kedua skala nyeri turun menjadi 4 dan pada hari yang ketiga turun menjadi skala 3. Dimana intensitas nyerinya berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

## PEMBAHASAN

### Efektivitas Pemberian Jus Nanas Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri

Dari hasil penelitian responden 1 dengan nyeri perut bagian bawah atau dismenore yang diberikan jus nanas mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan jus nanas berada pada skala 5 dan setelah diberikan jus nanas turun ke skala 2.

Penurunan dismenore ini dipengaruhi oleh kandungan bromelain yang terdapat pada buah nanas. Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain yang untuk mengurangi rasa nyeri, dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin. Dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh maka tingkat nyeri menstruasi akan menurun.

Menurut asumsi peneliti, jus nanas dan madu dapat menimbulkan efek analgesik. Mengonsumsi buah nanas dengan cara dijadikan jus buah dengan takaran 150 ml sekali minum dapat mengatasi masalah nyeri haid atau dismenore pada remaja putri. Enzim bromelin pada jus nanas dapat dijadikan terapi non farmakologi yang baik. Enzim bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari buah nanas yang dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus

nyeri tubuh. Selain enzim bromelain, jus nanas juga mengandung pektin dan vitamin C yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin. (Anggraini et al., 2024)

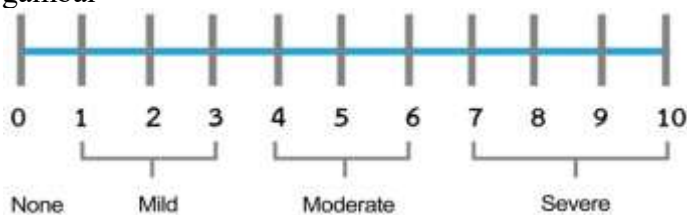
### **Efektivitas Pemberian Jus Nanas Penurunan Intensitas Dimenore Pada Remaja Putri**

Pada responden 2 dengan nyeri dismenore yang diberikan madu juga mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan madu berada pada hari pertama didapatkan skala nyeri 6 dan setelah diberikan madu turun menjadi skala 5, pada hari yang kedua skala nyeri turun menjadi 4 dan pada hari yang ketiga turun menjadi skala 3.

Flavonoid yang terdapat dalam madu berfungsi untuk menghambat kerja enzim sikloosigenase sehingga prostaglandin terblokir yang menyebabkan histamin sebagai mediator nyeri berkurang dan akhirnya terjadi penurunan Tingkat dismenore (Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, 2023). Vitamin E juga berfungsi untuk pemblokiran formasi dari prostaglandin dan juga menurunkan pembentukan prostaglandin. Vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos Uterus. (Bustamam et al., 2023)

Menurut asumsi penelitian selain jus nanas, madu juga dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore. Madu mengandung Flavonoid yang berfungsi untuk menghambat kerja enzim sikloosigenase sehingga terjadi penurunan prostaglandin yang menyebabkan histamin sebagai mediator nyeri berkurang dan akhirnya terjadi penurunan Tingkat dismenore. Selain Flavonoid, madu juga mengandung vitamin E yang berfungsi menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan sikloosigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin yang meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang dapat merelaksasi otot polos uterus.

Berdasarkan skala nyeri dari kedua responden di atas, nilainya dapat di peroleh dengan penggunaan NRS untuk evaluasi nyeri, dan pada umumnya pengukuran kedua tidak lebih dari 24 jam pasca pengukuran pertama. Nilai NRS dapat disampaikan secara verbal maupun dalam bentuk gambar



Dari hasil penelitian responden 1 dengan nyeri perut bagian bawah atau dismenore yang diberikan jus nanas mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan jus nanas berada pada skala 5 dan setelah diberikan jus nanas turun ke skala 2. Kemudian hasil penelitian responden 2 dengan nyeri dismenore yang diberikan madu juga mengalami perubahan dimana pada saat pengukuran skala nyeri sebelum diberikan madu berada pada skala 6 dan sesudah pemberian berada pada skala 3. Jadi jus nanas dan madu efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein



dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin. (Anggraini et al., 2024)

Madu mengandung Flavonoid yang berfungsi untuk menghambat kerja enzim siklooksigenase sehingga prostaglandin terblokir yang menyebabkan histamin sebagai mediator nyeri berkurang dan akhirnya terjadi penurunan Tingkat dismenore. Selain Flavonoid madu juga mengandung Vitamin E yang mampu meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang dapat merelaksasi otot polos uterus. (Bustamam et al., 2023)

Menurut asumsi peneliti jus nanas dan madu dapat menimbulkan efek analgesik, sehingga mampu menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Namun secara signifikan pemberian jus nanas lebih baik karena dilihat dari takaran atau jumlah buah nanas yang diberikan lebih banyak yaitu 250 gram dengan air 150 ml dalam sekali pemberian, sedangkan madu hanya diberikan dengan takaran 25 ml dengan air 220 ml dalam sekali pemberian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mery Simamora, dkk (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Bahan herbal yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu. Kandungan pectin, vitamin C dan enzim bromelain yang terdapat pada buah nanas yang dapat mengurangi rasa nyeri, memperlancar peredaran darah dan proses penyembuhan luka, sedangkan madu mengandung vitamin E dan flavonoid yang dapat meningkatkan produksi prostasiklin yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasikan otot polos uterus. Pada penelitiannya Mery Simamora, dkk (2022) mengatakan bahwa Tidak ada perbedaan efektivitas pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. (Simamora & Sihalo, 2022)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Amahai Kabupaten Maluku Tengah

Ada pengaruh pemberian Jus Nanas terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan kejadian dismenore di Puskesmas Amahai Kabupaten Maluku Tengah; Ada pengaruh pemberian Madu terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan kejadian dismenore di puskesmas Amahai Kabupaten Maluku Tengah; Tidak ada perbedaan efektivitas pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Tetapi secara signifikan pemberian jus nanas lebih baik dalam menurunkan skala nyeri dismenore di bandingkan intervensi madu.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini, yang tidak dapat sebutkan satu-satu. Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan sempurnanya penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi para pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, S., Rini, A. S., & Ginting, A. S. B. (2024). Pemberian Jus Nanas dan Jahe Merah Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di PMB S Bangka Selatan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 689–699. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10443>

Anisa, V. V. D. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

- Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Jember. *PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS Dr.SOEBANDI*, 12(4), 1041–1048.
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2023). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i1.6>
- Gani, A., & Syahidah, K. F. (2023). Pengaruh pemberian jus nanas ( ananas comosus 1) terhadap siklus menstruasi masa prakonsepsi. *Health And Science Journal Muhammadiyah*, 5, 1–11.
- Handayani, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59. <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Mayasari, W. (2021). aktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Dusun Bunara Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Maluku Husada*, 1(1), 19–26.
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). 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>
- 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>
- Risa Febriyani. (2023). Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Madu Terhadap Tingkat Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(2), 377–385. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i2.1584>
- Saputri, H., Susanti, R., & Nurmainah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Tentang Manfaat Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 4(2), 314–323. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v4i2.14169>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Simamora, M., & Sihaloho, E. (2022). Pengaruh pemberian jus nanas dan madu dalam melancarkan siklus menstruasi pada prakonsepsi di Singosari Deli Tua tahun 2022. *Biology Education Science & Technology*, 6(1), 295–301.
- Syamsurati. (2022). Pengaruh Kadar Hemaglobin terhadap Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Ke-bidanan Universitas Megarezky Makassar. *GHIZAI : Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(2), 2809–3011. <https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai>
- Yuria R.A., M., Binawan, U., & Education, J. (2022). Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(2), 109–112. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3522/2377>
- Zulawati, Z. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua Tahun 2020. *Jurnal Penelitian*

