



## MINUMAN FUNGSIONAL ‘MONJAREDU’ ( LEMON KUNYIT, JAHE SEREH MADU) SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER GANGGUAN REPRODUKSI PADA WANITA PERIMENOPAUSE USIA DEWASA TENGAH

Nina Tresnayanti<sup>1</sup>, Eka Maulana<sup>2</sup>, Sri Kubillawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Bidan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

ninatresnayanti8@gmail.com, ekamaulanaturzanah@gmail.com, kubillawatisri@gmail.com

### Abstrak

Latar belakang Perimenopause adalah fase transisi yang dialami oleh wanita menjelang menopause, yang ditandai dengan perubahan hormonal signifikan dan berbagai gejala fisik serta emosional. Gejala ini dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Minuman fungsional ‘Monjaredu’ mengandung lemon, kunyit, jahe, sereh, dan madu sebagai herbal yang dikenal dalam pengobatan tradisional sebagai bahan alami yang memiliki berbagai manfaat kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah memanfaatkan tanaman herbal lokal yang ada di Indonesia yang diracik dengan takaran yang sudah ditentukan dengan rasa yang enak untuk diberikan pada wanita perimenopause dewasa tengah yang mengalami gangguan reproduksi. Dengan harapan minuman Monjaredu ini bisa menjadi terapi komplementer pada wanita perimenopause yang mengalami gangguan reproduksi. Metode penelitian yang dilakukan adalah *quasy eksperiment* dengan *One Group Pre dan Post*. Identifikasi Gejala dengan Melakukan survei awal ( *Pre tes*), Serta Pengukuran pengaruh intervensi menggunakan skala penilaian gejala *Greene Climacteric Scale* (GCS) dengan Uji *Sample Paired T Tes*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Minuman Fungsional Monjaredu diterima dengan baik oleh responden, mayoritas responden mengalami perbaikan gejala dan penurunan Skor GCS menjadi rerata 19,9. Serta nilai P Value 0,01. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan Minuman fungsional Monjaredu ( Lemon Jahe kunyit sereh madu ) terhadap perbaikan gejala gangguan reproduksi. Saran kepada peneliti selanjutnya untuk bisa memanfaatkan dan mensosialisasikan Minuman Monjaredu sebagai terapi komplementer pada wanita perimenopause yang mengalami gangguan fungsi reproduksi.

**Kata Kunci:** *Monjaredu; Perimenopause; Gangguan Reproduksi ; Greene Climacteric Scale*

### Abstract

*Background Perimenopause is a transitional phase experienced by women approaching menopause, characterized by significant hormonal changes and various physical and emotional symptoms. These symptoms can affect a woman's quality of life. The functional drink ‘Monjaredu’ contains lemon, turmeric, ginger, lemongrass, and honey as herbs known in traditional medicine as natural ingredients that have various health benefits. The purpose of this study was to utilize local herbs available in Indonesia, which were formulated in predetermined doses with a pleasant taste to be given to middle-aged perimenopausal women experiencing reproductive disorders. It is hoped that the Monjaredu drink can be used as a complementary therapy for perimenopausal women experiencing reproductive disorders. Monjaredu can be used as a complementary therapy for perimenopausal women experiencing reproductive disorders. The research method used was a quasi-experiment with a one-group pre- and post-test design. Symptoms were identified by conducting an initial survey (pre-test), and the effect of the intervention was measured using the Greene Climacteric Scale (GCS) symptom assessment scale with a paired t-test. The results showed that the Monjaredu functional beverage was well-received by respondents, with the majority experiencing symptom improvement and a decrease in GCS scores to an average of 19.9. The P-value was 0.01. Conclusion: There is a significant effect of Monjaredu functional beverage (lemon, ginger, turmeric, lemongrass, honey) on the improvement of reproductive disorder symptoms. Recommendations for future researchers include utilizing and promoting Monjaredu beverage as complementary therapy for perimenopausal women experiencing reproductive dysfunction.*

**Keywords:** *Monjaredu; Perimenopause; Reproductive Disorders; Greene's Climacteric Scale*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

\* Corresponding author : Nina Tresnayanti

Address : Pesona Kahuripan Blok J Mampir Cileungsi Bogor

Email : ninatresnayanti8@gmail.com

Phone : 085219420946

## PENDAHULUAN

Gangguan fungsi reproduksi pada wanita perimenopause dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan menstruasi, penurunan kesuburan, masalah kesehatan seksual, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan osteoporosis. Saat ini terapi yang biasa diberikan adalah terapi hormon (Santoro *et al.*, 2021).

Terapi Sulih hormon masih menjadi pilihan utama untuk mengatasi gejala dan risiko jangka Panjang pada wanita menopause, Meskipun terapi sulih hormon dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi gejala perimenopause, namun juga bisa memicu resiko bahaya yang lain yaitu resiko gangguan mental, gangguan mood, gangguan gastro intestinal, retensi cairan, resiko thrombosis vena, resiko penyakit jantung dan juga peningkatan resiko kanker pada wanita, Sehingga perlu di cari pengganti terapi hormon dari bahan lokal yang aman dan minim resiko (Troia *et al.*, 2021).

Penelitian dilakukan dengan memanfaatkan tanaman herbal lokal yang ada di Indonesia, diracik dengan takaran yang sudah ditentukan, dan diberikan pada wanita perimenopause dewasa tengah yang mengalami gangguan reproduksi (gangguan siklus haid, nyeri haid, nyeri saat berhubungan badan, vagina kering, Infeksi saluran reproduksi dll), Diharapkan minuman fungsional 'Monjaredu' ini dapat dibuktikan secara ilmiah mampu mengurangi keluhan terkait gangguan fungsi reproduksi, sehingga wanita perimenopause usia dewasa tengah bisa menjalani kehidupan reproduksinya dengan normal walau tidak menjalani terapi sulih hormone. (Ebeye *et al.*, 2025).

## METODE

Metode penelitian yang dilakukan adalah *quasy eksperiment* dengan *One Group Pre dan Post*. Identifikasi Gejala dengan Melakukan survei awal (*Post tes*), Serta Pengukuran pengaruh intervensi menggunakan skala penilaian gejala *Greene Climacteric Scale* (GCS) yaitu kuesioner yang dirancang untuk mengukur gejala klimakterik (periode transisi menopause), mencakup gejala Disfungsi seksual somatik, psikologis, dan vasomotor yang akan dikombinasikan dengan kuesioner tentang riwayat haid dan keluhan organ reproduksi (Vallée *et al.*, 2025). Data dianalisis untuk melihat sejauh mana minuman fungsional ini berpengaruh mengatasi gejala gangguan reproduksi yang timbul pada wanita perimenopause. (Kamal *et al.*, 2021; Saifi *et al.*, 2022) Pendekatan penelitian menggabungkan mekanisme multi-target dari bahan alami untuk menangani kompleksitas gangguan perimenopause secara sistemik, Dengan mengembangkan inovasi melalui Kombinasi sinergis dari bahan herbal dengan efek fitoestrogenik (kurkumin, gingerol, madu), anti-inflamasi (kurkumin), dan neuro-modulator (sitral sereh) (Yilmaz *et al.*, 2018; Kamal *et al.*, 2021; Adhikary *et al.*, 2024).

Strategi Pemecahan Masalah Yang dirumuskan menggunakan Studi *Quasy Eksperimental one group pre and post* dengan studi eksplorasi awal untuk mengevaluasi pengaruh minuman lemon, sereh, jahe, madu, dan kunyit dalam mengurangi gejala gangguan reproduksi pada wanita perimenopause usia dewasa tengah.

Mengembangkan resep minuman yang mengandung lemon, Kunyit, Jahe, sereh, dan madu (Megawati and Mayunita, 2023; Dzigbor *et al.*, 2024)

Identifikasi Gejala dengan Melakukan survei awal (*Pre tes*), Serta Pengukuran pengaruh intervensi menggunakan skala penilaian gejala *Greene Climacteric Scale* (GCS) yaitu kuesioner yang dirancang untuk mengukur gejala klimakterik (periode transisi menopause), mencakup gejala Disfungsi seksual somatik, psikologis, dan vasomotor yang akan dikombinasikan dengan kuesioner tentang riwayat haid dan keluhan organ reproduksi Skor GKS dibagi menjadi beberapa kategori untuk menginterpretasi tingkat keparahan gejala. Meskipun tidak ada standar universal yang baku, umumnya skor diklasifikasikan sebagai berikut: Skor 0–15: Tidak ada atau gejala ringan. Wanita dengan skor dalam rentang ini cenderung tidak mengalami gejala menopause yang signifikan atau gejalanya sangat ringan sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Skor 16–30: Gejala sedang.

Rentang skor ini menunjukkan bahwa wanita mengalami gejala yang dapat dirasakan dan terkadang mengganggu, seperti *hot flashes* yang lebih sering, perubahan suasana hati, atau gangguan tidur.

Gejala ini mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut atau penyesuaian gaya hidup. Skor > 30: Gejala parah. Skor di atas 30 menunjukkan gejala menopause yang serius dan sangat mengganggu kualitas hidup. Ini bisa meliputi *hot flashes* yang sangat sering dan intens, gangguan tidur parah, kecemasan atau depresi yang signifikan, serta masalah seksual yang mengganggu. Kondisi ini biasanya memerlukan intervensi medis, seperti terapi penggantian hormon (HRT) atau pengobatan lain yang direkomendasikan oleh dokter. (Vasconcelos-Raposo *et al.*, 2012) Pengukuran Pre- test dilakukan sebelum intervensi dan pengukuran post test dilakukan setelah intervensi 8 minggu. Statistik deskriptif dengan menghitung rerata, SD perubahan gejala, Uji Paired Sample T Tes dan atau Wilcoxon untuk membandingkan pre test dan post test, (McElroy *et al.*, 2013).

Evaluasi Dan Umpan Balik dilakukan

dengan Mengumpulkan umpan balik dari responden mengenai pengalaman mereka dalam mengkonsumsi minuman Monjaredu dan bagaimana perubahan yang mereka rasakan setelah mengkonsumsi minuman ini selama 2 bulan.

Keunggulan dari Penelitian ini adalah menawarkan pendekatan baru yang holistik dan inovatif dalam mengatasi gejala gangguan reproduksi pada wanita perimenopause. Dengan metode yang lebih terstruktur dan fokus pada komposisi nutrisi, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan pengelolaan kesehatan reproduksi wanita.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan lima bahan herbal dalam satu minuman fungsional, Sementara banyak peneliti sebelumnya fokus pada satu atau dua bahan saja , penelitian ini mengeksplorasi efek gabungan dari lima bahan yang berbeda, memberikan wawasan baru tentang potensi minuman fungsional dalam kesehatan wanita (Johnson, et al, 2021; Dzigbor *et al.*, 2024)

**Rumusan Masalah**

Banyaknya keluhan terkait reproduksi pada wanita perimeonpause dan belum adanya komplementer herbal yang diujikan untuk mengurangi keluhan organ reproduksi dan seksual, sehingga minuman Monjaredu yang sudah diracik menjadi minuman segar harus di uji terlebih dahulu pengaruh dan efektivitasnya dalam mengatasi gejala gangguan reproduksi dan bagaimana perbedaan kualitas hidup wanita yang mengkonsumsinya. Urgensi penelitian ini sangat tinggi karena banyak wanita perimenopause terganggu kualitas hidupnya yang disebabkan gangguan reproduksi , Perlu dicari solusi pengobatan yang berbasis alam ,herbal dan minim resiko (Johnson, et al, 2021; Dzigbor *et al.*, 2024)

Pendekatan penelitian : Gangguan reproduksi pada perimenopause meliputi keluhan fisik pada vulva vagina, keluhan psikoseksual (*Disfungsi seksual,Body Image Issues*), Keluhan jangka Panjang yang berdampak pada reproduksi ( Osteoporosis, Gangguan kardiovaskuler dan Peningkatan Berat badan ). Solusi farmakologis saat ini (seperti HRT/*Hormone Replacement Therapy*) memiliki efek samping, sehingga diperlukan alternatif alami berbahan dasar herbal.(1,2)

Pendekatan penelitian menggabungkan mekanisme multi-target dari bahan alami untuk menangani kompleksitas gangguan perimenopause secara sistemik, Dengan mengembangkan inovasi melalui Kombinasi sinergis dari bahan herbal dengan efek fitoestrogenik (kurkumin, gingerol, madu), anti-inflamasi (kurkumin), dan neuro-modulator (sitril sereh)(6,7,11)

Strategi Pemecahan Masalah Yang dirumuskan :

- 1. Studi *Quasy Eksperimental one group pre and post* dengan studi eksplorasi awal untuk mengevaluasi pengaruh minuman lemon, sereh, jahe, madu, dan kunyit dalam mengurangi gejala gangguan reproduksi pada wanita perimenopause usia dewasa tengah. (12).

- 2. Mengembangkan resep minuman yang mengandung lemon, Kunyit, Jahe,sereh, dan madu (13,14)

Identifikasi Gejala dengan Melakukan survei awal ( Pre tes), Serta Pengukuran pengaruh intervensi menggunakan skala penilaian gejala *Greene Climacteric Scale* (GCS) yaitu kuesioner yang dirancang untuk mengukur gejala klimakterik (periode transisi menopause), mencakup gejala Disfuh Pengukuran Pre test dilakukan sebelum intervensi dan pengukuran post test dilakukan setelah intervensi 8 minggu )

Jenis Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan design study *One group Pre test dan Post test*, Design dipilih untuk menguji efektivitas minuman fungsional dalam mengatasi gangguan reproduksi pada wanita perimenopause secara objektif dan terukur. Analisis bivariat dilakukan dengan Uji T atau wilcokson dengan sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu.

Populasi penelitian adalah wanita perimenopause kategori usia dewasa tengah ( 45-59 tahun ) yang mengalami gejala gangguan reproduksi. Sampel diambil secara acak dari populasi dengan penilaian kriteria inklusi dan eksklusi.

**Proses Penelitian**

Tahap Persiapan: Melakukan *Ethic Clearance*, Surat keterangan layak etik sudah keluar dari KEPK Universitas Prima Indonesia dengan no :023?KEPK/UNPRI/VII/2025,

Selanjutnya Mengembangkan resep minuman fungsional yang mengandung lemon, jahe, sereh, madu, dan kunyit. Komposisi bahan ditentukan berdasarkan literatur yang ada mengenai manfaat masing masing bahan. Melakukan uji coba awal untuk menentukan rasa, aroma, dan penerimaan konsumen terhadap minuman fungsional(12,19).

| FORMULASI MONJAREDU DAN KEBUTUHAN SELAMA INTERVENSI |              |                 |           |       |
|---|--------------|-----------------|-----------|-------|
| Bahan   | Resep 500 ml | Lama Intervensi | Responden | Total |
| Lemon   | 1            | 56              | 30        | 1680  |
| Sereh/ batang                                       | 2            | 56              | 30        | 3360  |
| Jahe/ Gram  | 10           | 56              | 30        | 16800 |
| Kunyit/ Gram  | 6            | 56              | 30        | 10080 |
| Madu/ Gram  | 20           | 56              | 30        | 33600 |

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Distribusi Frekwensi Skor GCS Wanita Perimenopause Sebelum Dan sesudah Intervensi**

Tabel 1. Disribusi Frekwensi Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) Wanita Perimenopause Sebelum Intervensi

| Nilai | SKOR GCS |
|-------|----------|
|-------|----------|

|                 | Psikologis |     | Somatic/ somotor |       | Seksual Total |       |
|-----------------|------------|-----|------------------|-------|---------------|-------|
|                 | is         |     | otor             |       | al GCS        |       |
| Mean            | 15,4       | 9,6 | 4                | 2,33  | 31,3          |       |
| Median          | 15,5       |     | 9                | 4     | 2             | 30    |
| Standar Deviasi | 5,014      |     | 3.125            | 1,174 | 1,213         | 7,739 |
| Minimu m        | 6          |     | 4                | 0     | 0             | 16    |
| Maksim um       | 27         |     | 16               | 6     | 7             | 51    |

Dari tabel diatas terlihat bahwa Skor GCS responden sebelum diberikan intervensi minuman Monajaredu memiliki nilai rata rata skor keluhan psikologis adalah 15,4, skor keluhan Somatic 9,6, Skor keluhan vasomotor 4 dan keluhan seksual 2,33 dengan rata rata total skor GCS adalah 31,3. Total scor dilevel ini menunjukan gejala parah, Skor di atas 30 menunjukkan gejala menopause yang serius dan sangat mengganggu kualitas hidup. Ini bisa meliputi *hot flashes* yang sangat sering dan intens, gangguan tidur parah, kecemasan atau depresi yang signifikan, serta masalah seksual yang mengganggu.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Riwayat Haid Sebelum Intervensi

|              |               | n  | %    | Mean | Std Deviasi |
|--------------|---------------|----|------|------|-------------|
| Siklus Haid  | Tidak Teratur | 19 | 63,3 | ,37  | ,490        |
|              | Teratur       | 11 | 37,7 |      |             |
| Jumlah       | Sedikit       | 10 | 33,3 | ,67  | ,479        |
| Darah Haid   | Normal        | 20 | 66,7 |      |             |
| Lamanya Haid |               |    |      | 2,90 | 2,82        |

Dari tabel diatas terlihat bahwa 63,3 % responden mengalami ketidak aturan dalam siklus haid, dengan jumlah darah haid yang keluar 66,7 % Adalah normal. Nilai rerata untuk lama nya haid Adalah sekitar 2,9 hari dengan sebaran data 2,83

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Riwayat Seksual Sebelum Intervensi

|                   |           | n  | %    | Mean | Std Deviasi |
|-------------------|-----------|----|------|------|-------------|
| Penurunan Libido  | Tidak ada | 7  | 23   | ,77  | ,430        |
|                   | Ada       | 23 | 76   |      |             |
| Vagina kering     | Tidak ada | 11 | 36,7 | ,63  | ,490        |
|                   | Ada       | 19 | 63,3 |      |             |
| Kesulitan Orgasme | Tidak ada | 11 | 36,7 | ,83  | ,379        |
|                   | Ada       | 19 | 63,3 |      |             |

Riwayat seksual responden sebelum diberikan intervensi Minuman Monjaredu pada tabel diatas terlihat bahwa 76 % responden mengalami penurunan libido/peminatan terhadap hubungan

seksual, 63,3% responden mengeluh bahwa vagina nya terasa kering, dan 63,3 % responden mengalami kesulitan dalam mendapatkan orgasme.

Tabel 4. Disribusi Frekwensi Skor GCS Wanita Perimenopause Sesudah Intervensi

| Nilai           | SKOR GCS   |         |           |         |           |
|-----------------|------------|---------|-----------|---------|-----------|
|                 | Psikologis | Somatic | Vasomotor | Seksual | Total GCS |
| Mean            | 9,0        | 6,6     | 2,73      | 1,53    | 19,90     |
| Median          | 9          | 6,0     | 3         | 1       | 20        |
| Standar Deviasi | 1,691      | 1,694   | 0,980     | 0,860   | 3,0       |
| Minimum         | 5          | 4       | 0         | 0       | 14        |
| Maksimum        | 12         | 10      | 5         | 4       | 23        |

Dari tabel diatas terlihat bahwa Skor GCS responden sesudah diberikan intervensi minuman Monajaredu memiliki nilai rata rata skor keluhan psikologis adalah 9,0 skor keluhan Somatic 6,6 Skor keluhan vasomotor 2,73 dan keluhan seksual 1,53 dengan rata rata total skor GCS adalah 19,9, Kategori total skor ini berada dalam kategori Gejala sedang. Rentang skor ini menunjukkan bahwa wanita mengalami gejala yang dapat dirasakan dan terkadang mengganggu

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Riwayat Haid Sesudah Intervensi

|                   |               | n  | %    | Mean | Std Deviasi |
|-------------------|---------------|----|------|------|-------------|
| Siklus Haid       | Tidak Teratur | 13 | 43,3 | ,57  | ,490        |
|                   | Teratur       | 17 | 56,7 |      |             |
| Jumlah Darah Haid | Sedikit       | 0  | 0    | ,67  | ,479        |
|                   | Normal        | 30 | 100  |      |             |
| Lamanya Haid      |               |    | 2,90 |      | 2,482       |

Dari tabel diatas terlihat bahwa Riwayat haid responden setelah diberikan intervensi minuman Monjaredu 56,7 % responden mengalami siklus haid yang teratur, dengan jumlah darah haid yang keluar 100% Adalah normal seperti biasa . Nilai rerata untuk lama nya haid Adalah sekitar 2,9 hari dengan sebaran data 2,482

Tabel 6. Distribusi Frekwensi Riwayat Seksual Sesudah Intervensi

|                   |           | n  | %    | Mean | Std Deviasi |
|-------------------|-----------|----|------|------|-------------|
| Penurunan Libido  | Tidak ada | 19 | 63,3 | ,37  | ,490        |
|                   | Ada       | 11 | 37,7 |      |             |
| Vagina kering     | Tidak ada | 20 | 66,7 | ,33  | ,479        |
|                   | Ada       | 10 | 33,3 |      |             |
| Kesulitan Orgasme | Tidak ada | 18 | 60   | ,40  | ,498        |
|                   | Ada       | 12 | 40   |      |             |

Riwayat seksual responden sesudah diberikan intervensi Minuman Monjaredu pada tabel diatas terlihat bahwa 63,3 % responden tidak mengalami penurunan libido/peminatan terhadap hubungan seksual, 66,7 % responden sudah tidak mengeluh vagina nya terasa



kering, dan 60 % responden tidak mengeluh kesulitan dalam mendapatkan orgasme.

Hasil Uji Bivariat

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

| Penilaian | Statistic | Sig.  | Keterangan           |
|-----------|-----------|-------|----------------------|
| Pretest   | 0,510     | 0,061 | Berdistribusi normal |
| Posttest  | 0,062     | 0,100 |                      |

\*Uji Shapiro-Wilk

Uji Normalitas dilakukan menggunakan Uji Saphiro wilk dikarenakan jumlah sampel yang tidak terlalu banyak, dari hasil uji nnormalitas terlihat bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai statistik lebih besar dari 0,05, Sehingga Uji Bivariat yang digunakan adalah Uji T .

Hasil Uji Paired Sample T Tes

Tabel 8. Pengaruh Minuman Monjaredu Pada Scor GCS ( *Greene Climacteric Scale*), Riwayat Haid dan Seksual Wanita Premenopause

|                          | Iea n | Std Dev | df | t       | Two-Sided P |
|--------------------------|-------|---------|----|---------|-------------|
| Skor GCS Psikologis      | 8.80  | 4.498   | 29 | 10.715  | 0,01        |
| Skor GCS Somatic         | 6.86  | 3.071   | 29 | 12.248  | 0,01        |
| Skor GCS Vasomotor       | 2.46  | 1.502   | 29 | 8.992   | 0,01        |
| Skor GCS Riwayat seksual | -     | 2.991   | 29 | -32.173 | 0,01        |
| Riwayat haid             | 17.5  |         |    |         |             |
|                          | 67    |         |    |         |             |
|                          | -     | 1.040   | 29 | -7.549  | 0,01        |
|                          | 1.43  |         |    |         |             |
|                          | 3     |         |    |         |             |

\*Paired Samples T-test

Dari tabel diatas dapat terlihat bahwa pada variabel skor GCS Psikologis, terlihat nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah 8,8, dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 4,498, dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) Psikologis Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Pada variabel Skor GCS Somatic dapat terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah 6,8, dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 3,07, dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) Somatic Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Pada variabel Skor GCS Vasomotor dapat terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah 2,4 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 1,05 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*)Vasomotor Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Variabel Skor GCS seksual terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah - 17,5 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 2,9 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) seksual Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Data riwayat haid terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah -1,45 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 1,040 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada perubahan riwayat haid Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Umpan Balik Dari Responden tentang Minuman Fungsional Monjaredu

Makasih bu dosen, minumannya enak segar dan terasa manfaat nya ke tubuh saya, ga kaya minum jamu ini mah enak seger

Sangat senang bisa ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, semoga sukses terus

Rasa jamu cukup segar karena perpaduan lemon dan madu, sementara jahe dan sereh memberi sensasi hangat di tubuh. Setelah rutin diminum, badan terasa lebih rileks, tidur jadi lebih nyenyak, dan rasa pegal berkurang.

Enak buat d konsumsi setiap hr,byk manfaat dr bahan" alami

Tarima kasih sangat berkhasiat

Di mohon produk monjaredu ini bisa di jual belikan untuk umum

Kesan : rasanya enak saat di minum dalam keadaan dingin.

|  |
|--|
| Enak, saya suka.. Kebadan terasa lebih segar   |
| Rasanya segar dan membuat badan lebih fit  |
| Rasa sangat enak apalagi diminum saat dingin   |
| Kesan: sangat bermanfaat untuk tubuh lebih segar di badan setelah minum apalagi kalau dingin, saran: mungkin bisa lebih dikembangkan tidak hanya untuk ibu ibu, jadi bisa pada remaja yang mens nya tidak lancar, dan manfaat nya bisa kembangkan lagi agar manfaat nya lebih banyak, terima kasih ibu dosen semoga sehat selalu untuk semua ibu dosen yang melakukan penelitian ini semoga sukses Aaminnn Yarobbal Alamin |
| Kesan : Minuman nya enak banget, setelah rutin minum monjaredu badan juga terasa lebih segar. Selain itu, keluhan-keluhan sudah tidak muncul lagi sehingga lebih nyaman saat melakukan aktivitas.  |
| Sangat enak  |
| Memberikan efek hangat di badan dan terasa lebih segar setelah dikonsumsi. Perlu informasi yang jelas mengenai aturan minum dan manfaat utama jamu.  |
| Monjaredu nya enak layak untuk di konsumsi   |
| Untuk dijual   |
| Enak sekali bermanfaat untuk tubuh   |
| Haid saya lancar lagi setelah minum monjaredu, badan segar   |
| Saya suka rasanya enak, dan bikin tubh lebih sehat   |
| Semoga bisa dijual untuk umum ya, karena banyak khasiatnya dan rasanya enak  |
| Sangat bermanfaat untuk kesehatan dan rasanya enak, sebaiknya dilanjutkan durasi minum jamu monjaredunya   |
| Produksi kembali dan diajarkan cara membuat nya terimakasih  |
| lanjutan   |

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada penelitian tentang Minuman Fungsional ‘Monjaredu’ ( Lemon Kunyit Jahe Sereh Madu) Sebagai Terapi Komplementer Gangguan Reproduksi Pada Wanita Perimenopause Usia Dewasa Tengah. Ada beberapa hal yang harus dibahas berdasarkan teori dan hasil penelitian

sebelumnya yang sudah pernah dilakukan .

Pengaruh Minuman Monjaredu pada Scor GCS Psikologis

Pada tabel 3.8 Untuk variabel skor GCS area Psikologis, terlihat nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi adalah 8,8, dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 4,498, dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) area Psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Mc Elroy yang mengatakan bahwa curcumin, senyawa aktif dalam kunyit, memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta dapat memodulasi faktor stres oksidatif dalam tubuh (McElroy *et al.*, 2013)

Sesuai dengan teori dari Maharani bahwa Aroma sereh dikenal memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan serta stres. Kombinasi dengan jahe dan kunyit yang juga memiliki efek menenangkan pada tubuh, dapat mendukung relaksasi dan kesejahteraan mental secara keseluruhan, seperti yang diindikasikan oleh penelitian fitoterapi pada mood dan stres.(*Inilah 30 Manfaat Kunyit Jahe Sereh, Rahasia Imun Kuat! - E- Jurnal*, no date)

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menemukan 7 jenis tanaman herbal Indonesia yang berpotensi dalam meningkatkan sel imunitas (limfosit sel T CD4+, CD8+, CD25+, CD68+, limfosit sel B, NK cell), aktivitas imunoglobulin ((IL- 2,IL- 4, IL-6, IL-10, IL-12, IL-13, IL-

1β, TNF-α, IFN-γ), membantu mengendalikan stress dengan menekan produksi hormon kortisol yang berlebihan serta memiliki fungsi sebagai anti-inflamasi dan antioksidan, tanaman herbal tersebuta salah sataunya adalah kunyit, jahe dan sereh (Studi, Pangan and Soegijapranata, 2021)

Menurut asumsi peneliti bahwa Manfaat- manfaat tersebut diperoleh dari kandungan antioksidan, anti-inflamasi, dan antibakteri yang terdapat pada serah sebagai Antioksidan yang membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, serta anti-inflamasi membantu meredakan peradangan. Rebusan daun sereh dapat membantu melancarkan pencernaan, menyegarkan tubuh, dan mengurangi stres.

Campuran madu dalam minuman juga membantu Melawan radikal bebas, Radikal bebas adalah molekul tidak stabil

yang dapat merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai penyakit kronis, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit Alzheimer. Antioksidan adalah zat yang dapat menetralkan radikal bebas dan mencegah kerusakan sel. Daun pandan dan serai mengandung antioksidan yang tinggi, seperti flavonoid dan polifenol. Antioksidan ini dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

#### **Pengaruh Minuman Monjaredu pada Skor GCS Somatic**

Pada variabel Skor GCS Somatic dapat terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi adalah 6,8, dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 3,07, dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) Somatic Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari He Y et al ( 2021) yang menyatakan bahwa Kunyit (*Curcuma longa*): Mengandung kurkumin yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan kuat. Beberapa studi menunjukkan kurkumin dapat memiliki efek antidepresan dan ansiolitik (mengurangi kecemasan). Studi klinis menunjukkan kurkumin dapat menjadi terapi pelengkap untuk depresi.(He *et al.*, 2021)

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Granata et al yang menyatakan bahwa Jahe (*Zingiber officinale*) Mengandung senyawa bioaktif seperti *gingerol* yang memiliki sifat anti-inflamasi. Yang dapat membantu mengurangi mual dan meningkatkan pencernaan, dan secara tidak langsung berkontribusi pada kenyamanan fisik dan mental.(Granata *et al.*, 2022)

Menurut asumsi peneliti, selain dari kunyit jahe yang terkandung dalam minuman Monjaredu ini juga mengandung Sereh (*Cymbopogon citratus*) yang memiliki efek menenangkan dan membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Kandungan Lemon (*Citrus limon*) dalam Monjaredu juga Kaya akan vitamin C dan antioksidan. Vitamin C berperan dalam mengatur hormon stres seperti kortisol. Serta dapat meningkatkan suasana hati. Madu dalam Monjaredu juga berperan sebagai antioksidan dan dapat meningkatkan kadar serotonin, neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur suasana hati.

#### **Pengaruh Minuman Monjaredu pada Skor GCS Vasomotor**

Pada variabel Skor GCS Vasomotor dapat terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah 2,4 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 1,05 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS (

*Greene Climacteric Scale*)Vasomotor Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farshbaf (2022) bahwa bahwa kurkumin dapat meningkatkan kesehatan kognitif dan fisik pada wanita perimenopause, Jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu melancarkan sirkulasi darah. Efek ini dapat membantu mengurangi intensitas *hot flashes* pada beberapa individu, Penurunan kadar estrogen akibat menopause memicu proses oksidatif dan inflamasi, yang menyebabkan gejala menopause, kecemasan, dan disfungsi seksual, agen antiinflamasi dan antioksidan potensial seperti kurkumin dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif yang efektif karena kemudahan penggunaan, akses yang mudah, dan efek samping yang lebih sedikit. (Farshbaf-Khalili *et al.*, 2022) Menurut asumsi peneliti berdasarkan bukti ilmiah pada setiap komponennya, kombinasi ini secara teoritis dapat membantu mengelola gejala perimenopause secara holistik dengan Mengurangi peradangan dan stres oksidatif, Menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, Membantu tubuh beradaptasi dengan fluktuasi hormon. Sereh dikenal memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali menjadi pemicu atau memperburuk *hot flashes* dan keringat malam, Lemon kaya vitamin C yang berperan dalam fungsi kelenjar adrenal dan respons stres. Madu dapat membantu menjaga kadar gula darah stabil, yang juga penting dalam manajemen gejala menopause.

#### **Pengaruh Minuman Monjaredu pada Skor GCS Seksual**

Variabel Skor GCS seksual terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah -17,5 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 2,9 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan Skor GCS ( *Greene Climacteric Scale*) seksual Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil dari penelitian Farshbaf 2022 yang menyatakan bahwa kurkumin efektif mengurangi *hot flashes*, tetapi tidak menunjukkan efek signifikan pada fungsi seksual secara langsung. tidak ada perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok dalam hal indeks fungsi seksual, kecemasan, dan gejala menopause (P > 0,05).

Kesimpulan Hasil studi ini menunjukkan bahwa konsumsi oral kurkumin dan vitamin E secara signifikan mengurangi hot flashes pada wanita pascamenopause, tetapi tidak memiliki efek signifikan pada, fungsi seksual, dan gejala menopause.(Farshbaf- Khalili *et al.*, 2022)

Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian dari Taavoni bahwa jahe memiliki efek melancarkan sirkulasi darah. Peningkatan aliran darah ke area panggul sangat penting untuk lubrikasi alami dan gairah seksual. beberapa penelitian menjelaskan manfaat jahe untuk sirkulasi dan kesehatan vaskular sehingga bisa meningkatkan fungsi seksual.(Taavoni, Ekbatani and Haghani, 2017)

Asumsi dari peneliti tentang pengaruh minuman Fungsional Monjaredu ini berdasarkan bukti ilmiah pada setiap komponennya, kombinasi ini secara teoretis dapat membantu mengelola masalah seksual secara tidak langsung dengan Mengurangi peradangan dan stres oksidatif yang dapat memengaruhi kesehatan vaskular dan hormon. Sehingga minuman ini bisa meningkatkan sirkulasi darah, Mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan penyebab umum menurunnya libido. Lemon dan Madu kaya akan nutrisi dan antioksidan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Lemon menyediakan Vitamin C yang penting untuk produksi hormon dan madu dapat meningkatkan energi dan suasana hati, hal ini akan membantu memperbaiki libido yang menurun.

#### **Pengaruh Minuman Monjaredu terhadap Riwayat Haid**

Data riwayat haid terlihat bahwa nilai mean atau rata-rata perbedaan antar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi Minuman Monjaredu adalah -1,45 dengan standar deviasi sebaran data perbedaan tersebut adalah sebesar 1,040 dengan nilai p Value <0,01 yang artinya bahwa Minuman Fungsional Monjaredu memiliki pengaruh yang signifikan pada perubahan riwayat haid Wanita perimenopause karena nilai P Value kurang dari 0,05.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Sugiharti Sundari bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman kunyit asam ( $p < 0.01$ ). Ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman rempah jahe asam ( $p < 0.01$ ). ada perbedaan efektivitas penurunan skala skala nyeri haid primer antara kelompok yang diberikan minuman kunyit asam dengan kelompok yang diberikan rempah jahe asam ( $p < 0.01$ ). kunyit dan jahe dapat memengaruhi siklus haid melalui sifat anti-inflamasi dan penstabil hormon. (Sugiharti and Sundari, 2018) Sejalan juga dengan penelitian dari Kashefi khajehel (2015) bahwa Tingkat kehilangan darah menstruasi menurun secara dramatis selama tiga siklus intervensi pada kelompok yang menerima jahe. Penurunan kehilangan darah pada kelompok yang menerima jahe jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang menerima plasebo ( $p < 0.001$ ). (Kashefi *et al.*, 2015)

Studi ini menunjukkan jahe efektif dalam mengurangi pendarahan berat (menorrhagia) selama menstruasi, yang mengindikasikan bahwa jahe memiliki efek signifikan pada regulasi siklus haid. Studi ini menunjukkan jahe efektif dalam mengurangi pendarahan berat (menorrhagia) selama menstruasi, yang mengindikasikan bahwa jahe memiliki efek signifikan pada regulasi siklus haid.

Menurut asumsi peneliti Minuman Monjaredu berpengaruh pada perbaikan siklus haid karena ada kandungan Sereh yang dikenal memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Stres adalah salah satu faktor utama yang dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan siklus haid tidak teratur. Kandungan Kunyit dan jahe membantu mengurangi peradangan yang dapat menjadi faktor penyebab ketidaknyamanan dan ketidakaturan siklus haid. Sereh dapat membantu menenangkan pikiran, yang penting karena stres kronis dapat mengganggu keseimbangan hormon. Serta kandungan Jahe dapat melancarkan aliran darah ke rahim, yang penting untuk peluruhan dinding rahim yang efektif.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan tentang Minuman Fungsional 'Monjaredu' ( Lemon Kunyit Jahe Sereh Madu) Sebagai Terapi Komplementer Gangguan Reproduksi Pada Wanita Perimenopause Usia Dewasa Tengah, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Telah diketahuinya rerata Scor GCS sebelum pemberian minuman Fungsional Monjaredu yaitu memiliki nilai rata rata skor GCS yang menunjukan gejala parah. Setelah pemberian minuman fungsional Monjaredu nilai rata rata scor GCS telah menunjukan kearah gejala sedang.
2. Telah diketahui gambaran riwayat haid sebelum diberikan minuman fungsional Monjaredu Lebih banyak yang mengalami siklus haid yang tidak teratur, Setelah pemberian Monjardu siklus haid responden lebih banyak yang mengalami siklus teratur.
3. Telah diketahui gambaran Riwayat seksual sebelum diberikan minuman Fungsional Monjaredu , responden lebih banyak yang mengalami penurunan libido/peminatan terhadap hubungan seksual, Mayoritas responden mengeluh bahwa vagina nya terasa kering, dan mengalami kesulitan dalam mendapatkan orgasme. Setelah pemberian intervensi mayoritas reponden



- mengaku keluhan seksual berkurang.
4. Telah diketahui adanya pengaruh minuman fungsional Monajredu terhadap perbaikan keluhan Premenopause, perbaikan riwayat haid dan pengurangan gejala gangguan seksual pada wanita premenopause kelompok usia dewasa tengah.
5. Feed Back responden terhadap minuman Fungsional Monjaredu seara keseluruhan positif, responden banyak merasakan manfaatnya, dan minuman terasa enak dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Adhikary, K. *et al.* (2024) “Nutritional Aspects, Chemistry Profile, Extraction Techniques of Lemongrass Essential Oil and It’s Physiological Benefits,” *Journal of the American Nutrition Association*, 43(2), pp. 183–200. Available at: <https://doi.org/10.1080/27697061.2023.2245435>.

Dzigbor, A. *et al.* (2024) “The effects of varying ingredients combination and boiling time on total phenolic content, antioxidant activity, and antimicrobial properties of lemongrass-ginger tea,” *Heliyon*, 10(22). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40172>.

Ebeye, M.O. *et al.* (2025) “Dietary supplementation of Red and White Ginger (Zingiber officinale) Rhizomes and Gingerol improves male reproductive capacities,” *Phytomedicine Plus*, 5(2), p. 100758.

Farshbaf-Khalili, A. *et al.* (2022) “Clinical Efficacy of Curcumin and Vitamin E on Inflammatory-Oxidative Stress Biomarkers and Primary Symptoms of Menopause in Healthy Postmenopausal Women: A Triple-Blind Randomized Controlled Trial,” *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022, p. 6339715. Available at: <https://doi.org/10.1155/2022/6339715>.

Granata, V. *et al.* (2022) “Contrast MR-Based Radiomics and Machine Learning Analysis to Assess Clinical Outcomes following Liver Resection in Colorectal Liver Metastases: A Preliminary Study,” *Cancers*, 14(5), p. 1110. Available at: <https://doi.org/10.3390/CANCERS14051110>.

He, Y. *et al.* (2021) “Fast and Accurate Lane Detection via Graph Structure and Disentangled Representation Learning,” Switzerland), Available Sensors 21(14), (Basel, p. 4657. at: <https://doi.org/10.3390/S21144657>.

Inilah 30 Manfaat Kunyit Jahe Sereh, Rahasia Imun Kuat!- E-Jurnal (no date). Available <https://jurnal.stkipmb.ac.id/manfaat-kunyit-jahe-sereh-e-jurnal/> at: (Accessed: September 20, 2025).

Johnson, A., Roberts, L. and Elkins, G. (no date) “Complementary and Alternative Medicine

for Menopause,” *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1177/2515690X19829380>.

Kamal, D.A.M. *et al.* (2021) “Potential health benefits of curcumin on female reproductive disorders: A review,” *Nutrients*, 13(9). Available at: <https://doi.org/10.3390/NU13093126>.

Kashefi, F. *et al.* (2015) “Effect of ginger (Zingiber officinale) on heavy menstrual bleeding: a placebo-controlled, randomized clinical trial,” *Phytotherapy research : PTR*, 29(1), pp. 114–119. Available at: <https://doi.org/10.1002/PTR.5235>.

McElroy, S.L. *et al.* (2013) “Clinical phenotype of bipolar disorder with comorbid binge eating disorder,” *Journal of Affective Disorders*, 150(3), pp. 981–986. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.024>.

Megawati, M. and Mayunita, A. (2023) “Differences in Effectiveness Between Lemongrass Plus Ginger and Lemon Plus Honey To Reduce Morning Sickness,” *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(2), pp. 493–498. Available at: <https://doi.org/10.37287/PICNHS.V4I2.2011>.

Patibandla, S. *et al.* (no date) “Ayurvedic Herbal Medicines: A Literature Review of Their Applications in Female Reproductive Health.” Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.55240>.

Sahni, S., Lobo-Romero, A. and Smith, T. (2021) “Contemporary non-hormonal therapies for the management of vasomotor symptoms associated with Menopause: A literature review,” *touchREVIEWS in Endocrinology*, 17(2), pp. 133–137. Available at: <https://doi.org/10.17925/EE.2021.17.2.133>.

Saifi, B. *et al.* (2022) “An overview of the therapeutic effects of curcumin in reproductive disorders with a focus on the antiinflammatory and immunomodulatory activities,” *Phytotherapy Research*, 36(2), pp. 808–823. Available at: <https://doi.org/10.1002/PTR.7360>.

- Santoro, N. et al. (2021) "The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options," *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>.
- Studi, P., Pangan, T. and Soegijapranata, U.K. (2021) *Studi Literatur: Potensi Tanaman Herbal Indonesia sebagai Imunostimulan dan Anti-stress untuk Pencegahan Covid-19 Berbasis Evidence-based Analysis*, *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring* |.
- Sugiharti, R.K. and Sundari, R.I. (2018) "Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer," *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), pp. 55–59. Available at: <https://doi.org/10.30595/MEDISAINS.V16I2.2714>.
- Taavoni, S., Ekbatani, N.N. and Haghani, H. (2017) "Effect of *Tribulus terrestris*, ginger, saffron, and *Cinnamomum* on menopausal symptoms: a controlled randomised, clinical trial," *placebo Przegląd Menopauzalny = Menopause Review*, 16(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.5114/PM.2017.67366>.
- Troia, L. et al. (2021) "Management of perimenopause disorders: hormonal treatment," *Gynecological Endocrinology*, 37(3), pp. 195–200. Available at: <https://doi.org/10.1080/09513590.2020.1852544>.
- Vallée, A. et al. (2025) "Validity and performance of the new Guide for the Assessment of Menopausal Symptoms (GAMS) scale, based on the Greene Climacteric Scale: A population survey of French women," *Maturitas*, 196. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2025.108249>,.
- Vasconcelos-Raposo, J. et al. (2012) "Factor structure and normative data of the Greene Climacteric Scale among postmenopausal Portuguese women," *Maturitas*, 72(3), Available pp. 256–262. at: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2012.04.003>.
- Yilmaz, N. et al. (2018) "Ginger (*zingiber officinale*) might improve female fertility: A rat model," *Journal of the Chinese Medical Association*, 81(10), pp. 905–911. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.JCMA.2017.12.009>.