



BHAMADA
 Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
<https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
 email: jitkbhamada@gmail.com



EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT DAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE

Tinah Purwaningsih¹, Atikah Hadiyatus Sulfa², Deddy Utomo³

Prodi Keperawatan Tegal, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: tinahpurwaningsih69@gmail.com¹, atikahz574@gmail.com², deddyutomo67@gmail.com³

Info Artikel

Sejarah artikel,
 Diterima: November 2022
 Disetujui: Februari 2023
 Dipublikasi: April 2023

Kata kunci:

Skala nyeri, *dismenore*,
 aromaterapi peppermint, terapi
 murottal

ABSTRAK

Rasa nyeri pada menstruasi terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah terus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat. Kombinasi kontraksi uterus dan hipoksia ini menimbulkan rasa nyeri yang intensif pada dismenore. Aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* adalah teknik non farmakologis yang dapat digunakan sebagai anestesi ringan, meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut, tegang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*. Jenis penelitian ini adalah *preeksperiment* dengan rancangan The Static Group Pretest-Posttest *Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling nonprobability sampling* dengan jumlah sampel 40 responden yang terbagi menjadi 20 responden kelompok intervensi aromaterapi *peppermint* dan 20 responden kelompok intervensi terapi *murottal*. Berdasarkan hasil uji statistik, Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh hasil nilai *sig* (2-tailed) yaitu 0,000 atau $p < 0,05$ yang menunjukkan terjadi perubahan skala nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dan hasil uji *Independent T-Test* didapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat nilai beda skala nyeri pada kelompok yang diberikan aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal*. Berdasarkan hasil nilai rata-rata skala nyeri, responden yang diberi aromaterapi *peppermint* lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri *dismenore* daripada responden yang diberi terapi *murottal*.

Keywords:

Pain scale, dysmenorrhea, peppermint aromatherapy, murottal therapy

ABSTRACT

Pain during menstruation occurs due to increased secretion of prostaglandins in menstrual blood, which increases the intensity of normal uterine contractions. Prostaglandins strengthen myometrial smooth muscle and constrict uterine blood vessels so that the normal uterine hypoxia that accompanies menstruation will be severe. This combination of uterine contractions and hypoxia causes severe pain in dysmenorrhea. Peppermint aromatherapy and murottal therapy is non pharmacological techniques can be used as mild anesthesia, increase comfort and physical situation, to reduce stress hormones, active natural endorphins, feeling relax and distract from anxiety, fear and tension. The purpose of this study was to determine the effect of peppermint aromatherapy and murottal therapy on reducing the pain scale of dysmenorrhea. This research used a quasi-experimental research method with the design of pre and post test control group design. Sampling uses a total sampling technique, with a sample of 68 respondents divided into intervention group and control group. Based on the results of the Paired Sample T-Test statistic, a sig (2-tailed) value was obtained of 0.000 or $p < 0.05$ which indicated that there was a significant change in the pain scale before and after the procedure was carried out and the results of the Independent T-Test obtained a value of $p < 0.05$ which means there is a difference in the value of the pain scale in the group given peppermint aromatherapy and murottal therapy. Based on the results of the average pain scale score, respondents who were given peppermint aromatherapy were more effective in reducing the dysmenorrhea pain scale than respondents who were given murottal therapy.

Alamat Korespondensi:

Prodi Keperawatan Tegal,
Poltekkes Kemenkes
Semarang

PENDAHULUAN

Kematangan organ reproduksi pada remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche) (Kumalasari, 2014). Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, dimana semua wanita pasti mengalami proses menstruasi. Meskipun begitu, kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah saat menstruasi diantaranya yaitu dismenore (Setyowati, 2018). Menstruasi atau biasa disebut haid adalah perdarahan periodik dari Rahim akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Dismenore adalah kejang atau kekakuan pada bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama haid, hal tersebut dapat menurunkan produktivitas kerja, konsentrasi belajar serta aktivitas bagi remaja putri (Lowdermilk, 2014; Sinaga, 2017).

Secara fisiologis saat wanita mengalami haid, lapisan dalam rahim akan menghasilkan prostaglandin yang berfungsi merangsang kontrak sidinding rahim dan menyebabkan konstriksi pembuluh darah disekitarnya yang dapat menimbulkan iskemia jaringan. Iskemia merupakan suatu kondisi kekurangan oksigen pada jaringan yang bersifat sementara dan reversible. Tiap individu memiliki intensitas kontraksi yang berbeda-beda dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga bekerja di seluruh tubuh, hal di atas menjelaskan mengapa ada gejala-gejala yang menyertai nyeri saat menstruasi. Pada remaja putri yang mengalami dismenore terdapat kadar prostaglandin 10 kali lipat dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenore (Zurhayati, 2018).

Berdasarkan penelitian (Sartiwi & Hasrinal, 2020) diperoleh data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016 angka *dismenore* sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalami I desminore. Di Angka kejadian *dismenore* pada remaja di Asia adalah 74,5%. Sedangkan angka kejadian *dismenore* di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 60-70% wanita. Prevalensi penderita *dysmenorrhea* di Indonesia adalah sebesar 64,5 % dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun.

Menurut Black & Hawks (2014) ada dua cara untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis ini dibedakan menjadi dua yaitu analgesik narkotik dan analgesic nonnarkotik, sedangkan terapi nonfarmakologis mencakup intervensi fisik dan intervensi kognitif-perilaku. Terapi intervensi fisik contohnya seperti standar kenyamanan, stimulasi kutaneus, pijat, kompres panas dan dingin dan lainnya. Untuk terapi intervensi kognitif-perilaku seperti napas dalam, musik, relaksasi progresif, teknik distraksi, aromaterapi dan lainnya. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi rasa nyeri yaitu pemberian aromaterapi *peppermint*, aromaterapi sendiri berguna untuk meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh.

Penggunaan aroma terapi dapat menggunakan inhalasi yaitu menghirup wanginya aroma terapi melalui tisu yang sudah ditetesi minyak esensial *peppermint*. Terapi inhalasi melalui indra penciuman memiliki kontak langsung dengan bagian otak yang memiliki fungsi untuk merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri (Balakrishnan, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti dkk (2019) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan pemberian aroma terapi *peppermint*.

Teknik distraksi *murottal* juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, terapi *murottal* merupakan teknik distraksi yang menggunakan rekaman suara Al-qur'an yang

dilantunkan oleh seorang qori (pembaca Al-qur'an). Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut, tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak (Siswantinah, 2011). Hal ini karena suara manusia mengandung kesenduan dan nilai spiritual yang khusus sehingga menjadikan suara sebagai sarana yang paling kuat untuk terapi kesembuhan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silvia dkk (2018) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *murottal*.

Tidak adanya angka prevalensi pasti kejadian *dismenore* di Indonesia sehingga penulis memilih salah satu perguruan tinggi di Kota Tegal yaitu Poltekkes Semarang Prodi DIII Keperawatan Tegal. Menurut studi pendahuluan di Poltekkes Semarang Prodi D III Keperawatan Tegal belum ada yang melakukan penelitian mengenai aroma terapi *peppermint* dan terapi *murottal* terhadap *dismenore* di tempat ini. Pada tanggal 8 Agustus 2022 di Poltekkes Kemenkes Semarang dilakukan wawancara pada 48 mahasiswi didapatkan bahwa 5 mahasiswi tidak mengalami *dismenore* dan 43 diantaranya mengalami *dismenore* menjelang menstruasi.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, penulis tertarik untuk mengambil masalah penelitian mengenai efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat I dan II Prodi D III Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang. Pendahuluan mencakup latar belakang atas isu atau permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis (jika ada) dimasukkan dalam bagian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode jenis *preeksperiment* dengan rancangan *The Static Group Pretest-Posttest Design*. Kedua kelompok perlakuan diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi setelah intervensi

(Yusuf, 2014). Responden dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan asesmen nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dilakukan perlakuan, kemudian setelah diberi perlakuan dilakukan pengukuran skala nyeri kembali. Metode penelitian menjelaskan rancangan kegiatan, ruang lingkup atau objek, bahan dan alat utama, tempat, teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel penelitian, dan teknik analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah proses pengumpulan data, kemudian data dikelola dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Intensitas Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi *Peppermint*

Variabel	Mean	Skala	N	%
Sebelum Intervensi	1,95	Nyeri Ringan	3	7,5
		Nyeri Sedang	15	37,5
		Nyeri Berat	2	5
Setelah Intervensi	1,05	Nyeri Ringan	19	47,5
		Nyeri Sedang	1	2,5
		Nyeri Berat	0	0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 20 responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint*, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) yaitu sebanyak 15 orang, kemudian 3 responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) dan 2 responden mengalami nyeri berat (skala 7-10). Setelah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint*, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) yaitu sebanyak 19 orang dan 1 responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6).

Hal ini sejalan dengan teori menurut Black & Hawks (2014), ada dua cara untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis ini dibedakan menjadi dua yaitu analgesiknarkotik

dan analgesiknonnarkotik, sedangkan terapi nonfarmakologis mencakup intervensi fisik dan intervensi kognitif-perilaku. Terapi intervensi fisik contohnya seperti standar kenyamanan,stimulasi kutaneus, pijat, kompres panas dan dingin dan lainnya.Untuk terapi intervensi kognitif-perilaku seperti napas dalam, musik, relaksasi progresif, teknikdistraksi, aromaterapi dan lainnya. Salah satu terapi non farmakologis yang dapatdigunakan dalam mengatasi rasa nyeri yaitu pemberian aromaterapi *peppermint*,aromaterapi sendiri berguna untuk meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen keparu-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh.

Peppermint mengandung *menthol* (50%) dan *menthone* (10%-30%) yang tinggi, kandungan penting yang terdapat pada aroma terapi *peppermint* adalah *menthol*50% yang digunakansebagai anti septik, penyegar mulut dan pelega tenggorokan. Hal tersebut mampu meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen keparu-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh (Tjitrosoepomo, 2010).

Tabel 2. Distribusi Intensitas Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal

Variabel	Mean	Skala	N	%
Sebelum Intervensi	1,95	Nyeri Ringan	2	5
		Nyeri Sedang	15	60
		Nyeri Berat	3	35
Setelah Intervensi	1,05	Tidak Nyeri	1	2,5
		Nyeri Ringan	1	2,5
		Nyeri Sedang	12	30
		Nyeri Berat	0	0

Berdasarkan tabel 5.2 diatas diketahui bahwa dari 20 responden sebelum dilakukan pemberian terapi murottal, sebagian besar responden

mengalami nyeri sedang (skala 4-6) yaitu sebanyak 15 orang, kemudian 2 responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) dan 3 responden mengalami nyeri berat (skala 7-10). Setelah dilakukan pemberian terapi *murottal*, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) yaitu sebanyak 12 orang, kemudian 1 responden mengalami nyeri ringan (1-3), dan 1 responden sudah tidak mengalami nyeri.

Menurut Al-Kahil (2018) suara manusia mengandung kesenduan dan nilai spiritual yang khusus. Hal ini menjadikan suara sebagai sarana yang paling kuat untuk terapi kesembuhan. Ayat-ayat Al-qur'an yang diperdengarkan kepada orang yang sakit maka gelombang suara akan masuk ke dalam otak dan dapat memengaruhi sel sel tubuh yang mengalami kerusakan. Sel-sel tubuh akan bergerak sesuai dengan fitrah yang sudah ditetapkan oleh Allah.

Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas, takut, tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak (Siswantinah, 2011). Seorang muslim baik yang berbahasa arab maupun tidak apabila mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an maka akan dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Umumnya orang yang mendengarkan *murottal* akan merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan mendapat ketenangan jiwa (Siswantinah, 2011).

Tabel 3. Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Aromaterapi *Peppermint* dan Terapi *Murottal*

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	P value
Skala nyeri <i>pre</i> aromaterapi <i>peppermint</i> – <i>post</i> aromaterapi <i>peppermint</i>	20	2,900	1,021	0,000
Skala nyeri <i>pre</i> terapi <i>murottal</i> – <i>post</i> terapi <i>murottal</i>	20	1,700	1,218	0,000

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil uji *paired t test* pada nilai skala nyeri kelompok intervensi pemberian aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* diperoleh *p value* = 0,000, dimana hasil *p* < 0,05 yang artinya ada pengaruh dalam pemberian aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*.

Penggunaan aroma terapi dapat menggunakan inhalasi yaitu menghirup wanginya aroma terapi melalui tisu yang sudah ditetesi minyak esensial *peppermint*. Pemberian terapi inhalasi melalui indra penciuman memiliki kontak langsung dengan bagian otak yang memiliki fungsi untuk merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri (Balakrishnan, 2015). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti dkk (2019) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan pemberian aroma terapi *peppermint*.

Penelitian yang dilakukan oleh Turlina dan Nurhayati (2017) membuktikan bahwa setelah dilakukan terapi *murottal* Al-Qur'an sebagian besar nyeri berat dan nyeri sangat berat pada persalinan kala I fase aktif berkurang menjadi sedang, serta sebagian besar nyeri sedang pada ibu bersalin kala I fase aktif berkurang menjadi ringan. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Istiroha & Hariati (2018) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi *murottal* terhadap tingkat nyeri selama perawatan ulkus diabetikum dengan nilai *p* = 0,002 < 0,05 yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *murottal*.

Tabel 4. Perbandingan Efektivitas Antara Aromaterapi *Peppermint* dan Terapi *Murottal*

Variabel	Mean	P Value
<i>Post</i> Intervensi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	2,15	0,001
Terapi <i>Murottal</i>	3,45	0,001

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil uji *independent sample t test* pada variabel aromaterapi *peppermint* dan terapi *murottal* didapatkan hasil *Sig. (2-tailed) p value* = 0,001.

Dimana p value = 0,0001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri setelah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint* dan terapi murottal.

Peppermint adalah senyawa organik alami yang dapat ditemukan pada tanaman mint. Aroma terapi *pepper mint* dapat digunakan sebagai analgesic non-opioid dan memiliki sifat anestesi local dan kontrastimulasi. Pemberian aroma terapi *peppermint* pada permukaan kulit dan muka akan menghasilkan sensasi pendinginan dan bekerja pada saraf sensorik dan serabut polos.

Menthol merupakan bahan aktif utama yang merupakan senyawa organik. *Menthol* menghasilkan sensasi dingin yang dapat diterapkan pada kulit atau mulut. Sebagai bahan aktif utama yang terdapat dalam *peppermint*, *menthol* dapat berfungsi sebagai estersiringan dan membantu melegakan hidung yang dapat membuat napas menjadi lebih mudah. *Peppermint* mengandung vitamin A dan C serta beberapa mineral (Koensoermardiyah, 2019). *Pepper mint* mengandung *menthol* (50%) dan *menthone* (10%-30%) yang tinggi, kandungan penting yang terdapat pada aroma terapi *peppermint* adalah *menthol* 50% yang digunakan sebagai antiseptik, penyegar mulut dan pelega tenggorokan. Hal tersebut mampu meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh (Tjitrosoepomo, 2010).

Metode pemberian aromaterapi *peppermint* dapat digunakan oleh tubuh melalui inhalasi dan topikal atau konsumsi secara langsung (Koensoermardiyah, 2019). Aroma terapi *pepper mint* merupakan salah satu minyak atsiri yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mempengaruhi kesehatan emosi seseorang (Koensoermardiyah, 2009). *Peppermint* mengandung *menthol* (50%) dan *menthone* (10%-30%) yang tinggi, kandungan penting yang terdapat pada aroma terapi *pepper mint* adalah *menthol* 50% yang digunakan sebagai antiseptik, penyegar mulut dan pelega tenggorokan. Hal tersebut mampu meningkatkan kenyamanan dan keadaan fisik seseorang, melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh (Tjitrosoepomo, 2010)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan rata-rata intensitas skala nyeri setelah diberikan relaksasi aromaterapi *peppermint* dan terjadi penurunan rata-rata intensitas skala nyeri responden setelah diberikan terapi murottal. Dalam penelitian ini, pemberian relaksasi aromaterapi *peppermint* lebih efektif untuk menurunkan intensitas skala nyeri dalam kondisi *dismenore*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan dukungan bagi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfionita. (2018). *The Effect of Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma on Decrease of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls in SMP N 1 Pracimantoro*. Accesdate:24/09/2019
- Al-Kahil.A.D. (2018). *Sembuh Tanpa Dokter, Mukjizat Kesehatan dengan Al-qur'andan As-sunnah*. Lumajang: Ruqyah Learning Center
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Balakrishnan. (2015). Agrobiological Interactions of Essential Oil of Two Menthol Mints: Mentha piperita and Mentha arvensis. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research* 7(7):474-476.
- Kumalasari, A. I. (2014). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lowdermilk, C. (2014). *Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Singapore : Elsevier Morby
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Setyowati. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press
- Sugiyono, S.P. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wulandari, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SKMBhakt*

iNusantaraSidoharjo.Accessdate:04/09/2019
Zurhayati.(2018).*FaktorPredisposing,Enabling,ReinforcingTerhadapKulitasPengendalian Nyeri Pada Remaja Mengalami Dismenorea*.Jurnal Endurance.<https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.2842>. Acces Date:24/09/2019Al-Kahil.A.D. 2018. *Sembuh Tanpa Dokter,Mukjizat Kesehatan dengan Al-qur'andanAs-sunnah*.Lumajang:Ruqyah Learning Center.