

**EFEKTIFITAS JAMU KUNYIT ASAM TERHADAP  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
SMP NEGERI 1 BANJAR**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
Ketut Trisika Pibryana**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**EFEKTIFITAS JAMU KUNYIT ASAM TERHADAP  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
SMP NEGERI 1 BANJAR**

**Skripsi**

**Diajukan Oleh :**

**Ketut Trisika Pibryana  
NIM. A1223071**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ketut Trisika Pibryana

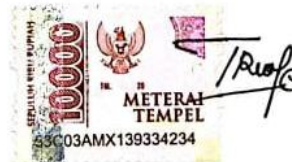
NIM : A1223071

Jurusan : RPL S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Singaraja, 2 Januari 2025



Ketut Trisika Pibryana

## HALAMAN PERSETUJUAN

### EFEKTIFITAS JAMU KUNYIT ASAM TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANJAR


Diajukan Oleh :

Ketut Trisika Pibryana  
NIM. A1223071

Badung, 3 Februari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



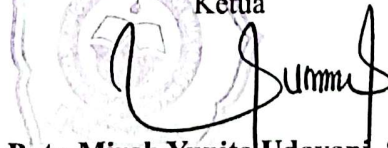
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S. Si.T., M.Kes  
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes  
NIDN : 0825068901

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 0808068701

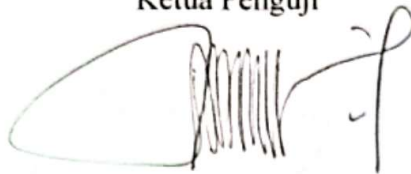
## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI

Badung, 17 Februari 2025

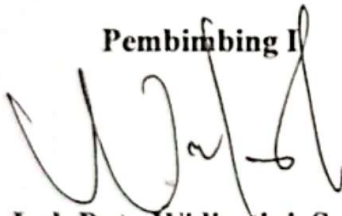
Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb  
NIDN : 0822059601

Pembimbing I



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S. Si.T., M.Kes  
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST., M.Kes  
NIDN : 0825068901

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayana, S.ST., M.Keb  
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Januari 2025

Ketut Trisika Pibryana

Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar

v+ 65 Halaman + 5 tabel + 5 gambar + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan kematangan seksual yaitu mengalami haid, fase luruhnya dinding endometrium yang disertai dengan nyeri perut bagian bawah yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas. Jamu kunyit asam merupakan salah satu ramuan herbal tradisional Indonesia yang dapat digunakan sebagai alternatif yang berfungsi untuk meringankan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* dengan melibatkan dua kelompok. Sampel yang digunakan berjumlah 60 orang, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang kelompok perlakuan yang diberikan intervensi berupa jamu kunyit asam dan 30 orang kelompok kontrol yang diberikan edukasi cara mengatasi nyeri haid dengan teknik pernafasan dalam. Intensitas nyeri haid pada kedua kelompok diukur dengan pemberian *pretest* dan *posttest* menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil analisis efektifitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri yaitu didapatkan nilai *p value* = 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pelayanan kebidanan, untuk istitusi pendidikan, perkembangan ilmu kebidanan dan dapat digunakan oleh responden sebagai alternatif untuk mengatasi nyeri haid pada aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Antioksidan, Jamu Kunyit Asam, Nyeri Haid, Non Farmakologi, *Visual Analog Scale*.

Daftar Pustaka : 32 (2016-2024)

**STIKES BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION**

**BACHELOR'S DEGREE IN MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

*Undergraduate thesis, January 2025*

*Ketut Trisika Pibryana*

*The Effectiveness of Turmeric Tamarind Herbal Medicine on Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Banjar*

*vi + 65 Pages + 5 Tables + 5 Figures + 15 Appendices*

## **ABSTRACT**

*Adolescence is a transition period between childhood and adulthood which is marked by the growth sexual maturity that is menstruation i.e. the phase of shedding of the endometrium which is accompanied by lower abdominal pain which causes discomfortable condition when doing activities. Turmeric tamarind tonic is an Indonesian traditional herbal drink that can be used as an alternative to relieve menstrual pain. The aim of this research was to determine the effectiveness of tamarind turmeric tonic towards menstrual pain suffered by adolescent girls at SMP Negeri 1 Banjar.*

*This research used a Non-Equivalent Control Group Design involving two groups. The sample used was 60 adolescent girls who were divided into two groups; 30 girls in treatment group who were given intervention of turmeric tamarind herbal medicine and 30 girls in control group who were given education about how relieve menstrual pain with deep breathing techniques. The intensity of menstrual pain in both groups was measured by administering a pretest and posttest using the Visual Analog Scale (VAS). Data were analyzed descriptively and comparatively using the Mann Whitney test.*

*The analysis results of the effectiveness of tamarind turmeric tonic for menstrual pain in adolescent girls are  $p$  value = 0.000 so it can be concluded that there is an effective impact of tamarind turmeric tonic for relieving menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Banjar. The results of this research are expected to be useful in midwifery services, for educational institutions, the development of midwifery science and can be used by respondents can be used as an alternative to relieve menstrual pain in daily activities.*

*Keywords : Antioxidants, Turmeric Tamarind Herbal Medicine, Menstrual Pain, Non-Pharmacological, Visual Analog Scale.*

*Bibliograph : 32 (2016-2024)*

## KATA PENGANTAR

“Om Swastyastu”

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usaha Bali.

Tentunya selama proses penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa moral maupun material yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Yth :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali atas izin dan motivasinya.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan atas izin dan motivasinya.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S. Si.T., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku Penguji Utama yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyempurnakan skripsi ini.

6. Siti Aminah,S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Banjar atas izin yang diberikan dan motivasinya.
7. Seluruh responden yang bersedia membantu penelitian ini dengan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung serta memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

“Om Santih, Santih, Santih Om”

Singaraja, 2 September 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teoritis .....	7
B. Kajian Empiris .....	29
C. Kerangka Teori.....	31
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL .....	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional .....	33

BAB IV : METODE PENELITIAN .....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian .....	37
E. Etika Penelitian .....	37
F. Alat Pengumpulan Data .....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
H. Pengolahan Data .....	44
I. Analisis Data .....	46
BAB V : HASIL PENELITIAN .....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
B. Analisis Deskriptif .....	48
C. Analisis Komparatif .....	50
BAB VI : PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Penelitian .....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	63
BAB VII : SIMPULAN DAN SARAN .....	64
A. Simpulan .....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjar.....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	48
Tabel 5.2 Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Diberikan Jamu Kunyit Asam Pada Kelompok Perlakuan.....	50
Tabel 5.3 Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 5.4 Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	15
Gambar 2.2 Rimpang Kunyit .....	29
Gambar 2.3 Buah Asam Jawa .....	23
Gambar 2.4 Jamu Kunyit Asam .....	26
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian <i>Non Equivalent Control Group Design</i> .....	34

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjar.....	31
Skema 3.1 Kerangka Konsep Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjar.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari STIKES Bina Usaha Bali

Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Penelitian Dari DPMTSP Kabupaten Buleleng

Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 10. SOP Pemberian Jamu Kunyit Asam

Lampiran 11. Kuisisioner Nyeri Haid

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13. Hasil Pengolahan Data

## DAFTAR SINGKATAN

ACOG	: <i>American College of Obstetritians and Gynecologists</i>
COX	: Enzim <i>Cycloxygenase</i>
DPMTSP	: Dinas Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
HP	: <i>Hand Phone</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LOX	: Enzim <i>Lipoxygenase</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PMS	: Pra Menstruasi Sindrom
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Satuan Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
VAS	: <i>Visual Analoge Scale</i>
WAG	: <i>Whats App Group</i>
WAKA	: Waka Kepala Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Mitra Wacana Media*.
- Dewi, T., Masruhim, M. A., & Sulistiarini, R. (2017). Promosi dan Koseling Kesehatan Reproduksi Bagi Kelompok Kegiatan PIK Remaja (PIK-R). In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (Issue April).
- Ekawati, D., Subur, F., Umar, S., & Gasma, A. (2021). Efektivitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Di Sdn No.29 Cini Ayo Jenepono. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2057. <https://doi.org/10.2307/40076689>
- El-Saadony, M. T., Yang, T., Korma, S. A., Sitohy, M., Abd El-Mageed, T. A., Selim, S., Al Jaouni, S. K., Salem, H. M., Mahmmmod, Y., Soliman, S. M., Mo'men, S. A. A., Mosa, W. F. A., El-Wafai, N. A., Abou-Aly, H. E., Sitohy, B., Abd El-Hack, M. E., El-Tarabily, K. A., & Saad, A. M. (2023). Impacts of turmeric and its principal bioactive curcumin on human health: Pharmaceutical, medicinal, and food applications: A comprehensive review. *Frontiers in Nutrition*, 9(January), 1–34. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1040259>
- Essa, R., El Sadek, A. M., Baset, M. E., Rawash, M. A., Sami, D. G., Badawy, M. T., Mansour, M. E., Attia, H., Saadeldin, M. K., & Abdellatif, A. (2019). Effects of Turmeric (*Curcuma longa*) Extract in streptozocin-induced diabetic model. *Journal of Food Biochemistry*, 43(9), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jfbc.12988>
- Febriani, R. T., Soesetidjo, A., & Tiyas, F. W. (2019). Consumption of Fat, Protein, and Carbohydrate Among Adolescent with Overweight / Obesity. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2), 70–76. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.02>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Disminorea pada Remaja di Kota Pekanbaru The Effect of Nutrition Status on

Dysminorea in Adolescent in Pekanbaru City. *Caring*, 6(2), 29–34.

Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Pada Mahasiswi Di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *MENARA Ilmu*, XII(5), 165–170.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>

Kholid. (2020). Olahan Kunyit Asam Menjadi Minuman Herbal Sinom Untuk Meningkatkan Perekonomian Desa Kajuanak Galis Bangkalan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dharma*, 1(1).

Kurniawan, F. Y., Jalil, M., Purwantoro, A., Daryono, B. S., & Purnomo. (2021). Jamu Kunir Asem: Ethnomedicine Overview by Javanese Herbal Medicine Formers in Yogyakarta. *Jurnal Jamu Indonesia*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.29244/jji.v6i1.211>

Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>

Lissa, L., Hamidah, I., Rizqiah, K. M., & Munfarijah, M. (2023). Pemanfaatan Asam Jawa (*Tamarindus indica*) Untuk Menghasilkan Produk Olahan Minuman Dan Manisan di Desa Krangkeng. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 114–124. <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i1.64>

Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan : Metodologi Penelitian Kesehatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>

Mulyati, S., Sasnitiari, N. N., Studi, P., Bogor, K., & Bandung, P. K. (2019). Pengaruh Pola Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 318–325. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/download/831/190/1943>

Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>

Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.

Prasad Yadav, R., Tarun, G., & Roshan Prasad Yadav, C. (2017). Versatility of

turmeric: A review the golden spice of life. ~ 41 ~ *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 6(1), 41–46.

Rahayu, W. P., Pambayun, R., Ardiansyah, Giyatmi, & Santoso, U. (2018). Produk Pangan Indonesia Jilid 2. In *Ensiklopedia Produk Pangan Indonesia Jilid 2*.

Saadah, A. A., Setyarini, D. I., & Mardiyanti, T. (2017). Asam Jawa (*Tamarindus Indica L*) Dan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Alfina. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 3(2), 57–63.

Sabila, L. (2024). Artikel Review : Studi Fitokimia dan Farmakologi Asam Jawa (*Tamarindus Indica L.*). *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 9(1), 15–21. <https://doi.org/10.61685/jibf.v9i1.129>

Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia *Menarche* Dengan Kejadian Dismenore Siswi Smp Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Universitas Nasional*.

Suhermin Ingsih, I., Winaktu, G., Efendi, D., & Wirateruna, S. (2020). Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung*, 328–339.

Sumiasih, N. N., & Budiani, N. Y. (2017). Biologi Dasar dan Biologi Perkembangan. *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan*, 01, 1–7.

Syafriani; Aprilla, N. Z. Z. . (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur *Menarche* Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(23), 32–37. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1676/1255>

Ulfa, N. S., Pambudi, D. B., Wirasti, & Rahmasari, K. S. (2022). Uji Efektifitas Antioksidan Ekstrak Asam Jawa (*Tamarindus Indica L.*) Dalam Formulasi Sediaan Masker Sheet. *Universitas Muhammadiyah Pekalongan*. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).

Widarsa, K. T., Astuti, P. A. S., & Kurniasari, N. M. D. (2022). Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. In *Denpasar: Basawara Press*. <https://doi.org/10.53638/bp.9786239968908>

Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.