

PENGARUH KONSUMSI MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS WALISONGO

Putri Maha Pertiwi¹, Reny Retnaningsih², Widia Shofa Ilmiah³

¹Program Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

² Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

³ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

(pertiwiputri65@yahoo.com , pertiwiputri65@yahoo.com, renyretna@itsk-soepraoen.ac.id ,
widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id)

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi. Dampak dismenore banyak yang mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore dengan pemberian minuman kunyit asam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo. **Metode:** Jenis penelitian pre eksperimental design dengan pretest and posttest one group design. Jumlah sampel sebanyak 32 responden ditentukan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji t wilcoxon math pair test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden memiliki nyeri sedang sebanyak 27 responden (84,4%) dan sesudah diberikan perlakuan sebagian besar responden mempunyai nyeri ringan sebanyak 26 responden (81,2%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,000 < \alpha < 0,05$, artinya signifikan. **Kesimpulan:** Ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo.

Kata kunci: Dismenore primer, Minuma kunyit asam, Remaja.

THE INFLUENCE OF TURMERIC TAMARIND BEVERAGE CONSUMPTION ON PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT MTS WALI SONGO

ABSTRACT

Introduction: Adolescent girls often experience menstrual pain (dysmenorrhea) as part of the menstrual cycle. As a result of dysmenorrhea, many people complain that their activities become limited. One effort that can be made to reduce dysmenorrhea is by giving tamarind turmeric drinks. This study aims to determine the effect of consuming sour turmeric drinks on primary dysmenorrhea in adolescent girls at MTS Wali Songo. **Method:** Pre-experimental design research type with pretest and posttest one group design. The total sample of 32 respondents was determined used a purposive sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon math pair t test. **Results:** The results of the study showed that before being given treatment, the majority of respondents had moderate pain, 27 respondents (84.4%) and after being given treatment, the majority of respondents had mild pain, 26 respondents (81.2%). The results of the analysis showed the p value = $0.000 < \alpha < 0.05$, meaning it is significant. **Conclusion:** There is an effect of consuming sour turmeric drinks on primary dysmenorrhea in young women at MTS Wali Songo.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Turmeric Tamarind Beverage, Adolescent

*Riwayat Artikel:**Diterima: 08 Mei 2024**Disetujui: 30 April 2025**Tersedia secara online Volume 13 No.1 April 2025**Alamat Korespondensi:**Nama: Putri Maha Pertiwi**Afiliasi: Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang**Alamat: Pasrujambe, Kabupaten Lumajang**Email: pertiwi65@yahoo.com*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi. Salah satu ciri menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi yang biasanya dialami oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih lambat. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Siklus rata-rata menstruasi sekitar 2-8 hari. Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi mereka. Dismenore merupakan gejala yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri (Naldi and Aisah, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi

dismenore di Indonesia tahun 2020 angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Kejadian dismenore di Jawa Timur tahun 2021 sebanyak 55% di kalangan usia reproduktif, 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenorea (Widyanthi, Resiyanthi and Prihatiningsih, 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Walisongo Kecamatan Pasrujambe kabupaten Lumajang pada tanggal 14 oktober 2023 didapatkan bahwa Seluruh remaja putri di MTS ini angka kejadian nyeri dismenore primer sebanyak 7 responden dari 10 resppnden yang dilakukan wawancara. Dari hasil wawancara didapatkan 6 responden dari 4 responden mengalami nyeri sangat sehingga harus izin tidak melakukan kegiatan belajar.

Disminorea pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya perubahan hormonal yang signifikan selama masa pubertas. Ketidakseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron dapat

mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk menstruasi yang lebih pendek, lebih lama, atau bahkan hilang. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, disminorea dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan reproduksi atau gangguan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk mencari bantuan medis dan penanganan yang sesuai jika mengalami disminorea pada masa remaja (Suban, Perwiraningtyas and Susmini, 2017).

Ada berbagai upaya untuk meredakan dismenorea pada saat menstruasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Analgesik dan anti inflamasi atau obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory*) seperti asam mefenamat, feminax, ibuprofen merupakan terapi farmakologi yang sering digunakan. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan anemia. Pengobatan non-farmakologi, banyak yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan olahraga teratur, kompres hangat dan mengonsumsi produk herbal yang teruji khasiatnya. Terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan rasa nyeri dapat diperoleh dengan cara menggunakan bahan-bahan tanaman seperti kayu manis,

kunyit asam, jahe, temulawak (Arfiana, 2014). Selain harganya yang murah, tanaman kunyit asam ini mudah didapat di daerah sekitar.

Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik. Dengan mengonsumsi kunyit asam, remaja putri dapat mengharapkan bahwa senyawa-senyawa ini akan membantu mengurangi peradangan dan mengendurkan otot rahim, sehingga mengurangi nyeri menstruasi secara teoritis. Dengan demikian, kunyit asam memiliki potensi sebagai solusi alami untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang apakah minuman kunyit asam dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki kualitas hidup remaja putri dan memberikan alternatif yang lebih alami dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka (Widiatami, Nurul and Admini, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri disminore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan pre eksperimental dengan *pretest and posttest one group design*. Populasinya yaitu seluruh remaja putri di MTS Wali Songo. Jumlah sampel sebanyak 32 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilaksanakan di MTS Wali Songo Pasrujambe Kabupaten Lumajang. Instrumen yang digunakan yaitu SPO pemberian minuman kunyit asam dan kuisioner skala nyeri numerik. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon match pairs test* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis bivariat meliputi karakteristik responden terdiri dari usia, kelas pada remaja putri, nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
15 tahun	9	28,1
16 tahun	11	34,4
17 tahun	12	37,5
Kelas		
Kelas 1	10	31,2
Kelas 2	8	25
Kelas 3	14	43,8
Nyeri pre		
Nyeri ringan	5	15,6
Nyeri sedang	27	84,4
Nyeri post		
Nyeri ringan	26	81,2
Nyeri sedang	6	18,8

Sumber: Data frekuensi, 2024

Tabel 1 menyajikan data karakteristik responden. Berdasarkan usia menunjukkan hampir setengah dari responden usia 17 tahun sebanyak 12 responden (37,5%). Berdasarkan kelas menunjukkan hampir setengah dari responden kelas 3 sebanyak 14 responden (43,8%). Berdasarkan intensitas nyeri menunjukkan sebelum diberikan perlakuan hampir keseluruhan dari responden nyeri sedang sebanyak 27 responden (84,4%) dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan hampir seluruh dari responden nyeri ringan sebanyak 26 responden (81,2%). Hasil analisis bivariat akan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengaruh nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan Minuman Kunyit Asam pada Remaja Putri di MTS Wali Songo Pasrujambe

Disminore primer	<i>p-value</i> *
Nyeri pre	0,000
Nyeri post	

*Uji *wilcoxon test sign. P-value* $\alpha = 0,05$

Tabel uji analisis dengan menggunakan *Wilcoxon tests* di dapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti bahwa *p-value* $\alpha = 0,05$ dan dapat disimpulkan ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi disminore primer pada Remaja Putri sebelum mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam di MTS Wali Songo Pasrujambe

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo mempunyai

nyeri sedang sebelum diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 27 responden (84,4%).

Masa pubertas ditandai dengan datangnya masa haid pertama (*menarche*), yaitu masa menstruasi awal sebelum remaja putri memasuki masa reproduksinya. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim. Menstruasi terjadi karena sel telur perempuan tidak dibuahi. Hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding uterus menebal yang pada akhirnya mengeluarkan darah haid melalui saluran reproduksi (Ani *et al.*, 2022; Setiani, Warsini and Aminingsih, 2023). Menstruasi datang berulang kali setiap bulan, yang disebut dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasa disebut dengan dismenorea (Romlah, Fadillah and Haryanto, 2021). Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berfokus pada perut bagian bawah.

Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi mereka. Dismenore merupakan gejala yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri (Naldi and Aisah, 2014).

Disminorea pada remaja dapat

disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya perubahan hormonal yang signifikan selama masa pubertas. Ketidakseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron dapat mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk menstruasi yang lebih pendek, lebih lama, atau bahkan hilang. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, disminorea dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan reproduksi atau gangguan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk mencari bantuan medis dan penanganan yang sesuai jika mengalami disminorea pada masa remaja (Suban, Perwiraningtyas and Susmini, 2017).

Mengidentifikasi disminore primer pada Remaja Putri setelah mengonsumsi Minuman Kunyit Asam di MTS Wali Songo Pasrujambe

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo Pasrujambe mempunyai nyeri ringan setelah diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 26 responden (81,2%).

Nyeri menstruasi merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri selama masa menstruasi mereka. Meskipun ada berbagai metode pengobatan yang tersedia, seperti penggunaan analgesik,

beberapa orang mungkin mencari solusi alami dan herbal untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping yang berlebihan. Dalam beberapa tahun terakhir, minuman kunyit asam telah menjadi perhatian karena potensinya dalam meredakan nyeri menstruasi. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang cukup mendalam untuk mengonfirmasi manfaatnya (Asroyo, Nugraheni and Masfiroh, 2019).

Ada berbagai upaya untuk meredakan dismenorea pada saat menstruasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Analgesik dan anti inflamasi atau obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory*) seperti asam mefenamat, feminax, ibuprofen merupakan terapi farmakologi yang sering digunakan. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan anemia. Pengobatan non-farmakologi, banyak yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan olahraga teratur, kompres hangat dan mengkonsumsi produk herbal yang teruji khasiatnya. Terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan rasa nyeri dapat diperoleh dengan cara menggunakan bahan-bahan tanaman seperti kayu manis, kunyit asam, jahe, temulawak (Arfiana, 2014; Rahayu, Patimah and Rohmatin, 2019). Selain harganya yang murah, tanaman kunyit asam ini mudah didapat di

daerah sekitar.

Menganalisis Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo Pasrujambe.

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon* test di dapatkan nilai α : 0,000 yang berarti bahwa $\alpha < 0,05$ dan dapat disimpulkan ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo Pasrujambe. Dari tabel 5.5 di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo Pasrujambe mempunyai nyeri sedang sebelum diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 27 responden (84,4%), setelah diberikan Minuman Kunyit Asam dari 27 responden menjadi 23 responden (71,9%) mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 4 responden (12,5%) tetap mengalami nyeri sedang.

Menurut Widiatami (2018) Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik. Dengan mengonsumsi kunyit asam, remaja putri dapat mengharapkan bahwa senyawa-senyawa ini akan membantu mengurangi peradangan dan mengendurkan otot rahim, sehingga mengurangi nyeri menstruasi secara teoritis. Dengan demikian, kunyit asam

memiliki potensi sebagai solusi alami untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang apakah minuman kunyit asam dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki kualitas hidup remaja putri dan memberikan alternatif yang lebih alami dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka (Widiatami, Nurul and Admini, 2018).

Kunyit memiliki kandungan *curcumine* yang akan menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2), sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan mampu menghambat kontraksi uterus. Sebagai analgetik, *curcumine* dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya dismenorea (Sutrisno, Herawati and Muna, 2022; Noya and K., 2023). Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu *anthocyanin* yang dapat mengatasi, dan meredakan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Hafizhah and Ramadhan, 2023). Kandungan bahan alami yang dimiliki minuman kunyit asam dapat

mengurangi keluhan dismenorea. *Curcumine* pada kunyit dan *anthocyanin* pada asam jawa akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus (Asroyo, Nugraheni and Masfiroh, 2019).

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno *et al.* (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%. Setelah mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik paired sample t-test didapatkan nilai $0,001 \leq \alpha 0,05$, artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri (Sutrisno, Herawati and Muna, 2022).

KESIMPULAN

Ada pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo. Pengaruh positif Minuman Kunyit Asam terhadap dismenore primer memperkuat potensi penggunaannya sebagai alternatif pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini juga menunjukkan relevansi Minuman Kunyit Asam sebagai bagian dari

pola makan sehat yang dapat membantu dalam kesehatan reproduksi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, M. *et al.* (2022) *anajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: PT.Global Eksekutif Teknologi.
- Arfiana, I. (2014) *Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo*. Stikes Ngudi Waluyo.
- Asroyo, T., Nugraheni, T.P. and Masfiroh, M.A. (2019) 'Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri', *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(3), pp. 417–422.
- Hafizhah, P.N. and Ramadhan, G.E. (2023) 'The Effect of Giving Tamarind Turmeric Decoction on Reducing Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescents at Muhammadiyah High School 25 Pamulang', *Jurnal Ilmiah keperawatan Altrustik (JIKA)*, 6(2), pp. 9–16.
- Naldi, Y. and Aisah, I.S. (2014) 'Perbandingan Efektivitas Lengkuas Merah (*Alpinia Purpurata* K Schum) dan Lengkuas Putih (*Alpinia Galanga*) Terhadap Pertumbuhan Jamur *Candida albicans* Secara In Vitro', *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 1(4).
- Noya, F. and K., M.F.L. (2023) 'Implementasi Pemberian Edukasi Cara Membuat Minuman Kunyit Asam untuk Mengatasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri', *Jurnal Masyarakat Mandiri: Universitas Muhammadiyah Mataram*, 7(5), pp. 4253–4562.
- Rahayu, R., Patimah, S. and Rohmatin, E. (2019) 'Pengaruh Minuman Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi Kelas VIII di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2018', *Midwifery Journal*, 5(2), pp. 26–35.
- Romlah, S.N., Fadillah, F. and Haryanto, S. (2021) 'Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Dismonere pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok', *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), pp. 94–105.
- Setiani, D.Y., Warsini and Aminingsih, S. (2023) 'Efektivitas Terapi Fisik William Flexion terhadap Nyeri Disminorhea pada Mahasiswi di STikes Panti Kosala', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), pp. 15–21.
- Suban, P.A., Perwiraningtyas, P. and Susmini (2017) 'Pengaruh Terapi Air Putih terhadap Penurunan Dismenorhea Primer pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang', *Journal Nursing News*, 2(3), pp. 174–192.
- Sugiyono (2018) *Metode Peneilitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: In Alfabeta.
- Sutrisno, Herawati, V.D. and Muna, W.O.A.P. (2022) 'Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), pp. 108–114. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1087>.
- Widiatami, T., Nurul, M. and Admini (2018) 'Study Literatur Tentang Pemberian Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan* [Preprint].
- Widyanthi, N.M., Resiyanthi, N.K.A. and Prihatiningsih, D. (2021) 'Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).