

ANALISIS PENANGANAN DISMENORE DENGAN TERAPI NON

FARMAKOLOGI: *LITERATURE REVIEW*

SKRIPSI



RINI NOVIANTI

17.0603.0030

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

2021

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perpindahan yang dialami oleh seorang remaja baik laki-laki maupun perempuan. Saat masa peralihan ini remaja mengalami perubahan di beberapa aspek antara lain aspek biologi, psikologi serta mengalami kematangan organ reproduksinya. Pada fase ini, seorang remaja pasti mengalami beberapa perubahan antara lain fisiologis psikologi, yang akan membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (Ismarozzi, Desti, 2015). Adapun perubahan yang terjadi pada perempuan seperti di antaranya payudara dan pinggul mulai membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut-rambut halus disekitar ketiak dan kemaluan, serta menstruasi (Sarifah, Tutik, 2015).

Menstruasi merupakan peristiwa yang sangat penting pada setiap perempuan, menstruasi menjadi sebuah pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan sistem reproduksi. Menstruasi adalah pengeluaran darah dari dinding rahim serta tubuh rahim perempuan secara periodik. Dalam kurun waktu 3 sampai 8 hari, bahkan ada yang sampai 13 hari, dengan siklus antara 28 sampai 35 hari setiap bulannya (Wagiyo & Rahmawati, 2018). Menstruasi merupakan hal wajar yang pasti dialami seorang perempuan pada umumnya. Tetapi banyak perempuan yang mengeluhkan rasa tidak nyaman yang disebabkan karena nyeri saat menstruasi atau yang disebut dismenore.

Dismenore menyebabkan rasa ketidaknyamanan terutama pada bagian perut, yang merembet hingga bagian punggung sampai tungkai. Dismenore terjadi setelah dua sampai tiga tahun mengalami menstruasi. Tanda-tanda menstruasi timbul dua hari sebelum menstruasi sampai menstruasi hari ketiga (Manan dalam umi cahyati 2019). Nyeri menstruasi ini meliputi sakit perut, lemas, dan pusing yang membuat aktivitas terganggu, maka dari itu perlu penanganan yang cukup serius (Laila dalam Pundati, 2016). Dismenore sangat amat mengganggu perempuan, bahkan tidak sedikit perempuan yang mengeluhkannya serta meninggalkan pekerjaannya

karena nyeri yang di rasakan. Nyeri menstruasi (Dismenore) ini berdampak buruk bagi siswa baik secara fisik maupun psikologi. Diantaranya sulit untuk berkonsentrasi, letih lesu serta merasakan kesakitan bahkan diantaranya ada yang mengalami pingsan (Putri, 2017).

Menurut WHO pada penelitian yang di lakukan (Sulistyorinin, 2017) angka kejadian dismenore cukup tinggi disebagian dunia. Dismenore terjadi pada perempuan sebesar 16,8 –81%. Di Eropa angka dismenore pada wanita berkisar 45-97%. Prevalensi terrendah di Bulgaria sebesar 8,8 % dan di Negara Firlandia sebesar 94%. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore sebesar 29 sampai 45% dan menjadi penyebab siswa tidak berangkat sekolah karena rasa nyeri yang disebabkan, terjadi pada perempuan usia 18-45 tahun (Silviani, Y. E., Karaman, B. & P, 2019). Angka dismenore di Indonesia sebanyak 64,25%, 54,89% diantaranya mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017).

Nyeri menstruasi ini perlu ditindak lanjuti sebab apabila dibiarkan saja membuat remaja mengalami permasalahan yang cukup serius (Mundarti, 2017). Penanganan dismenore ini perlu dilakukan supaya remaja mengetahui penanganan yang sesuai agar remaja bisa menangani permasalahannya yang dihadapi setiap bulannya. (Munthe & Harahap, 2021). Maka dari itu perlu penanganan yang serius untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

Penanganan dismenore terbagi menjadi 2 yaitu terapi obat (farmakologi) dan terapi non obat (non farmakologi). Penanganan secara farmakologi yaitu dengan terapi hormonal, atau terapi obat-obatan non steroid dipercaya sebagai anti inflamasi atau analgetik (NSAID) contohnya seperti: ibuprofen, asem mefenamat dan aspirin sering digunakan untuk terapi nyeri haid (Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, 2018).

Sedangkan penanganan terapi alternative dan komplemter (non farmakologi) bisa dengan relaksasi nafas dalam, distraksi seperti membayangkan sesuatu yang indah, minum air putih, tiduran, kompres air hangat, perasan kunyit dan jahe,

aromaterapi, senam dismenore, acupressure (Ismurtini, 2018). Penanganan dismenore juga bisa dilakukan dengan aromaterapi salah satunya yaitu aromaterapi lavender, lemon dan kayu manis (Ziba, 2017). Peregangan otot atau olahraga di percaya dapat menurunkan nyeri menstruasi (Wagiyo & Rahmawati, 2018). Upaya untuk menurunkan nyeri bisa dengan perasan rempah-rempah, kompres air hangat pada punggung, mandi air hangat, mendengarkan murotal al-qur'an, bisa dengan akupresure atau penekanan pada titik-titik tertentu (Suparmi, 2017).

Melihat efek samping yang ditimbulkan dari obat-obatan serta biaya yang harus dikeluarkan setiap bulan membuat wanita memilih untuk menggunakan terapi alternative (non farmakologi) yang mudah didapatkan dan tidak membutuhkan biaya yang menguras kantong serta tidak ada efek sampingnya.

Salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi nafas dalam yang di percaya untuk mengurangi rasa nyeri, disamping itu tidak perlu biaya hanya perlu konsentrasi yang cukup untuk melakukannya. Relaksasi nafas dalam ini dipercaya untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan suatu teknik menghirup udara lalu ditahan diperut dan dikeluarkan perlahan-lahan melalui hidung (Ismurtini, 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Marni, 2015), tentang keefektifitasan relaksasi napas dalam menurunkan nyeri haid menunjukkan ada pengaruh relaksasi napas dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Selain relaksasi nafas dalam, terdapat kompres hangat yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri menstruasi. Salah satu metode non farmakologi yang dianggap efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi yaitu kompres air hangat. Prinsip yang digunakan dalam pemberian kompres hangat ini dengan cara menempelkan benda yang dianggap sebagai penghantar panas yang baik dengan suhu yang diinginkan sehingga terjadi perpindahan panas (Wahyuningsih, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini (2019) tentang pengaruh kompres hangat dalam menurunkan intensitas

nyeri menstruasi menunjukkan terdapat pengaruh kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Selanjutnya ada jahe yang sudah dikenal oleh masyarakat sejak dulu yang di gunakan untuk rempah-rempah dan di percaya oleh masyarakat karena khasiatnya dapat menghangatkan badan dan menormalkan aliran darah. Bagian rimpangnya jahe dipercaya sebagai analgetik dan sebagai anti inflamasi (Suparmi, 2017). Pemberian ramuan jahe ini dipercaya sebagai salah satu tumbuhan herbal yang dapat meredakan nyeri menstruasi. Setelah mengetahui manfaat ekstrak jahe merah ini banyak perempuan yang menjadikan jahe merah ini sebagai trobosan dalam menurunkan nyeri menstruasi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Nujulah (2018) tentang pemberian ekstrak jahe dalam menurunkan dismenore, jahe terbukti efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Tidak hanya jahe ramuan berikutnya yaitu kunyit asam, kandungan dalam kunyit asam ini dipercaya sebagai alternative dalam menurunkan nyeri menstruasi. Bahan utama dalam pembuatan ramuan herbal ini adalah kunyit asam yang kemudian direbus (Tandi, 2015). Manfaat rebusan kunyit asam sendiri bagi kesehatan cukup banyak, salah satunya sebagai anti oksidan karena didalam nya terdapat senyawa fenolik (Sina, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosi Kurnia Sugiharti (2018) mengenai pemberian kunyit dalam menurunkan derajat nyeri haid terbukti terdapat pengaruh setelah minum ramuan kunyit asam nyeri berkurang dengan sendirinya.

Selain yang disebutkan diatas ada peregangan otot, jalan kaki maupun gerakan olah raga yang ringan ini dapat membantu perempuan dalam menurunkan nyeri saat menstruasi. Relaksasi dengan senam dismenore dipercaya membuat otot-otot yang tegang menjadi rileks (Suparto, 2015). Senam dismenore ini juga menghasilkan hormon endorphin yang dipercaya sebagai obat penenang sehingga bagi mereka yang melakukan senam ini merasakan nyaman (Haruyama, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Sormin (2015) tentang senam dismenore efektif

dalam menurunkan nyeri haid ini terbukti efektif dapat menurunkan nyeri menstruasi.

Namun sejauh ini penelitian yang dilakukan sebatas melihat pengaruh atau efektifitas suatu intervensi dismenore, karena belum ada yang melakukan analisis terhadap penanganan atau intervensi non farmakologi secara keseluruhan sehingga perlu dilakukan literature review. Berdasarkan permasalahan diatas, maka latar belakang peneliti tertarik untuk mereview analisis penanganan dismenore dengan terapi non farmakologi pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore menyebabkan penderita merasakan kesakitan dan ketidaknyamanan setiap bulan yang mengganggu remaja dalam melakukan aktivitasnya bahkan tidak sedikit diantaranya yang rela tidak mengikuti proses belajar mengajar disekolahnya. Walaupun dismenore bukan penyakit tetapi apabila intensitas nyeri sedang hingga berat sangatlah mengganggu, apalagi hingga sekarang belum ditemukan obat yang ampuh untuk menyembuhkan nyeri desminore. Keadaan seperti ini apabila dibiarkan saja akan membuat remaja menjadi tidak fokus dalam melakukan aktivitasnya. Dampak dari dismenore ini menambah permasalahan khususnya remaja putri, maka dari itu perlu penanganan yang sesuai bagi remaja. Terapi non farmakologi dipercaya sebagai alternatif dalam menurunkan nyeri haid. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah dalam literatur review ini adalah bagaimanakah penanganan dismenore dengan terapi non farmakologi pada remaja putri?

1.3 Tujuan Literatur Review

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan untuk mengetahui penurunan nyeri menstruasi dengan penanganan terapi non farmakologi pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui penanganan desminore dengan terapi non farmakologi.

1.3.2.2 Untuk mengetahui hasil analisis pengaruh penanganan dismenore dengan terapi non farmakologi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai analisis penanganan dismenore pada remaja putri serta dapat menjadi tambahan ilmu pada bidang keperawatan maternitas.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi Bidang Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi pedoman bagi tenaga pendidikan untuk menganalisis penanganan nyeri desminore di kalangan pelajar putri khususnya.

1.4.2.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil analisis ini dapat diimplementasikan dalam pemberian asuhan keperawatan dan bahan tambahan ilmu bagi perawat untuk meningkatkan derajat dan pelayanan kesehatan.

1.4.2.3 Bagi Pasien

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk kedepanya guna untuk menambah pengetahuan tentang penanganan desminore pada remaja putri.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya. Yang berhubungan dengan penanganan desminore pada remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Masalah

Ruang lingkup penelitian ini masuk dalam ilmu keperawatan maternitas yang membahas tentang penanganan desminore pada remaja putri.

1.5.2 Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami desminore.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Dismenore

Dismenore (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Price, 2016). Dismenore adalah suatu keadaan rasa nyeri yang hebat dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Dismenore merupakan suatu keadaan fenomena simptomatik meliputi rasa nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2017). Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering yang dialami oleh remaja. Dismenore adalah kram otot yang dirasakan pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau ketika mengalami menstruasi. Nyeri yang dirasakan terkadang bisa cukup parah dan menyebar hingga ke punggung dan paha, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri ini bisa berlangsung selama dua hingga tiga hari (Lestari, 2015). Dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Rizki, Ratna, 2016). Dismenorea adalah sakit saat menstruasi yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti mual, lemas, dan diare dan dapat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari (Pundati, 2015).

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan karena otot uterus yang mengalami ketegangan disertai peningkatan hormon prolaktin yang membuat kontraksi uterus meningkat dan hormon prostaglandin yang tinggi sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah, dismenore ini sangat mengganggu remaja karena tidak sedikit remaja meninggalkan pekerjaannya. Maka dari itu perlu penanganan yang serius untuk mengurangi nyeri yang dirasakan.

2.2 Klasifikasi Dismenore

Berdasarkan penyebabnya, nyeri menstruasi atau sering disebut dismenore dibedakan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Oktasari, 2015).

a. Dismenore Primer

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang di prostaglandin. Prostaglandin lalu merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar pada prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, et al, 2017). Gejala karakteristik dismenore primer lainnya adalah kejang, kejang nyeri kolik di bawah pusar, terjadi dalam 8-72 jam menstruasi, dan memuncak dalam beberapa hari pertama seiring meningkatnya aliran menstruasi. Selain kram menyakitkan, banyak wanita dengan dismenore mengalami gejala terkait menstruasi lainnya termasuk sakit punggung dan paha, sakit ke pala, diare, mual dan muntah (Armour, et al, 2019).

b. Dismenore Sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri yang dirasakan saat haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi (Wagiyo & Rahmawati, 2018). Dismenore sekunder adalah akibat dari endometriosis yang mendasari (suatu kondisi di mana lapisan mukosa yang melapisi rahim tumbuh di luar rahim), leiomioma (neoplasma otot polos jinak di rahim), adenomiosis (sejenis endometriosis di mana terdapat jaringan kelenjar ektopik di otot-otot rahim), kista ovarium, dan kemacetan panggul (U. Bello dan S. Omotara, 2019).

2.3 Patofisiologi Dismenore

Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin (Nurwana, Sabilu, Y., 2016). Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin didalam endometrium meningkat dengan jumlah yang tinggi, hal ini dikarenakan progesterone selama fase luteal pada saat siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi pada miometrium yang kuat sehingga membuat menyempitan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, sehingga saat menstruasi menjadi nyeri (Manuaba, 2015). Prostaglandin akan merangsang otot otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Lestari, 2015).

2.4 Penanganan Dismenore

Metode penanganan dismenorea terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenorea dapat menggunakan terapi farmakologi dengan menggunakan obat – obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, dan feminax. Sedangkan untuk terapi non farmakologi dengan menggunakan kompres hangat, senam dismenore, relaksasi, mendengarkan lantunan ayat la-qur'an, akupressur pemberian aromaterapi dan obat tradisional seperti ramuan jahe, rimpang kunyit (Erlina dalam Wagiyo, 2018).

Ada beberapa cara penanganan nyeri secara non farmakologi antara lain:

- a. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi (Oktasari, 2015). Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut dan akan menurunkan nyeri haid (karena pada wanita dengan nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos), (Wahyuningsih, 2015).
- b. Teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Teknik nafas dalam adalah teknik melakukan hirupan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Ismurtini, 2018). Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri, Relaks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah megebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali (Mubarak, et al, 2015).
- c. Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2016). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Laila et al., 2015).

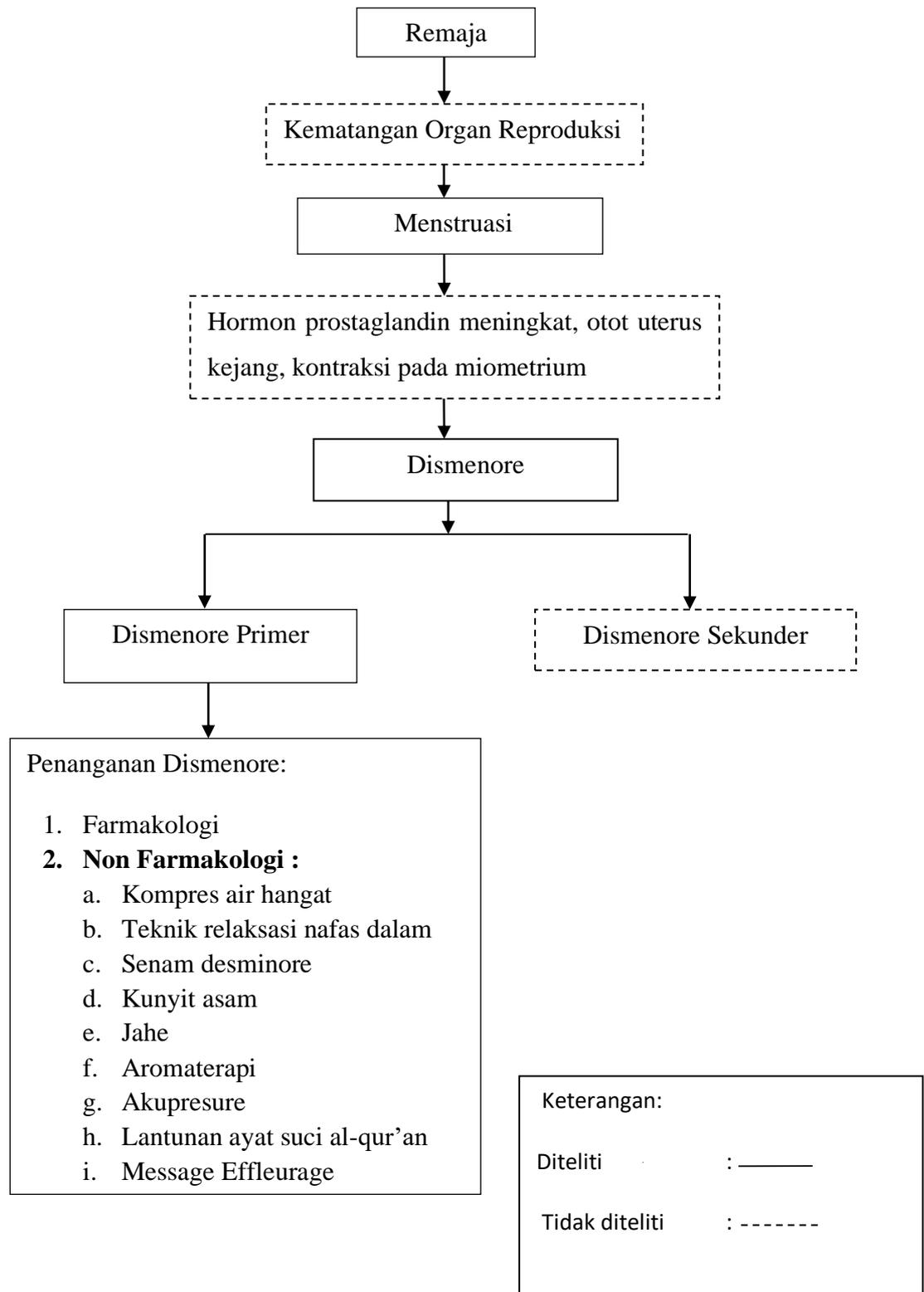
- d. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam (Tandi, 2015). Anthocyanin merupakan kandungan aktif yang terdapat pada asam jawa yang memiliki kandungan sebagai anti inflamasi dan antipiretik. Kandungan alami minuman kunyit asam, curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus (Heni Ekawati, 2017). Kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Ayu Wulandari, 2018).
- e. Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Zat besi yang terkandung pada jahe dapat mencegah anemia saat haid. Kalsium dan vitamin C berguna untuk menegangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri. Minuman jahe ini bisa membuat tubuh rileks dan pikiran menjadi *fresh* (Ediati Sasmito, 2017). Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi dan kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Dari beberapa uji analisis pengaruh jahe terhadap menstruasi ditemukan adanya pengaruh jahe terhadap tingkat nyeri saat menstruasi karena jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (mefenamic acid) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid (Pratiwi LA, 2017).
- f. Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang. Pada lilin aromaterapi terdapat kandungan minyak esensial atau minyak atsiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, antara lain nankincense, cengkih, wintergreen, lavender, dan eucalyptus. Bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang

neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami (Mokoginta, Jama, & Padhila, 2021).

- g. Akupresur salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Heni setyowati ER, 2018). Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupunktur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge A, 2017).
- h. Lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara yang dilantunkan dengan irama dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphine alami, menurunkan rasa takut, cemas, dan tegang serta memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak, dan memperlambat pernafasan. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik untuk menurunkan ketegangan (Pramita & Sari, 2019). Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai terapi murrotal adalah surah Ar-Rahman (Wirakhmi, 2016).
- i. Massage effleurage merupakan pemijatan abdomen dengan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Effleurage merupakan teknik massage yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Hartati, Walin & Widayanti, 2015).

2.5 KERANGKA TEORI

Dalam penelitian ini kerangka teori adalah sebagai berikut:

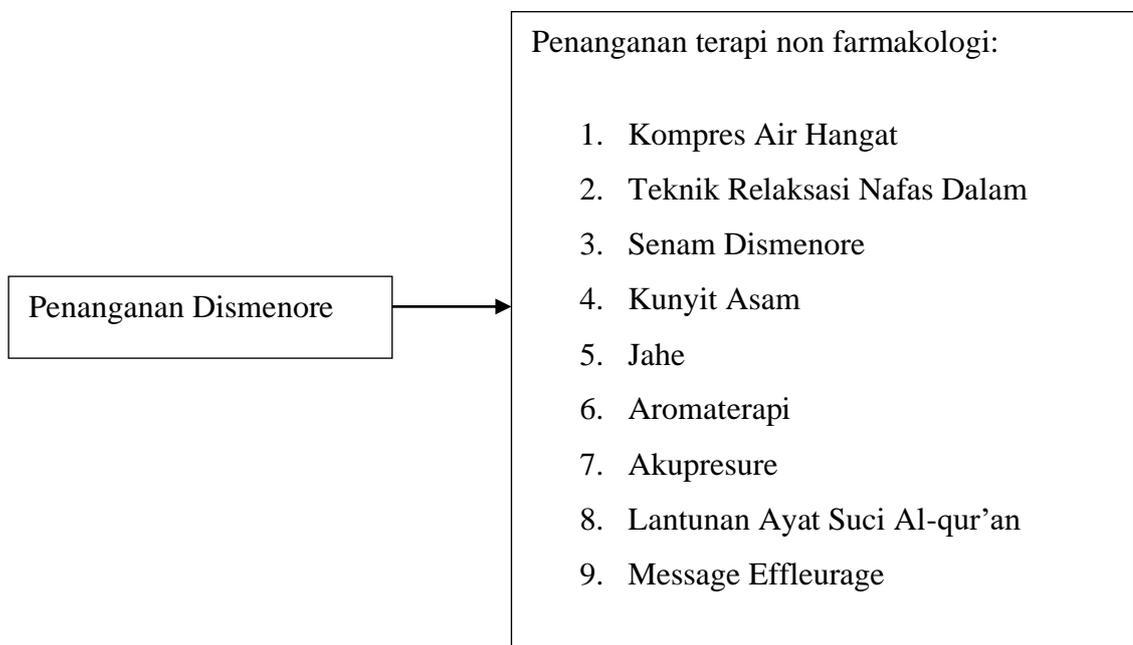


(Apriliyanti, 2018), (Rudi dalam Wagiyono, 2018), (Rosyita, 2019), (Oktasari, 2020), (Erlina dalam Wagiyono, 2019), (Manuaba, 2015).

Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 KERANGKA KONSEP

Berdasarkan dari tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol Dan Registrasi

Desain penelitian ini adalah *literature review* dengan merangkum secara menyeluruh mengenai penanganan dismenore dengan terapi nonfarmakologi. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan PRISMA *checklist (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses)*, untuk menyeleksi studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review (Nursalam, 2020).

3.1.2 Database Pencarian

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2021. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal berreputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian *literature* dalam *literature review* ini menggunakan dua database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu Google Scholar dan Pubmed.

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword (AND, OR)* yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan.

Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kata Kunci Literature Review

Dysmenorrhea	Non Pharmacology therapy
Dysmenorrhea	Non Pharmacology therapy
OR	OR
Dismenore	Terapi Non Farmakologi

3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam pencarian artikel ini menggunakan *Population/problem, Intervention, Comparators, Outcomes, dan Study design (PICOS) Framework* menurut Nursalam (2020), terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu sebuah permasalahan yang akan di analisis berdasarkan dengan tema yang sudah ditetaokan dalam *literature review*
2. *Intervention* yaitu tindakan penatalaksanaan terhadap suatu kasus perorangan atau masyarakat beserta penjelasan mengenai penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditetapkan dalam *literature review*.
3. *Comparison* yaitu sebuah intervensi atau penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk direview.
4. *Outcome* yaitu hasil yang didapat pada studi terdahulu yang disesuaikan dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
5. *Study design* yaitu desain penelitian yang dipakai dalam sebuah artikel yang akan di *review*.

Tabel 3.2 Format Population/problem, Intervention, Comparators, Outcomes, dan Study design (PICOS) dalam Literature Review dapat dilihat pada tabel berikut:

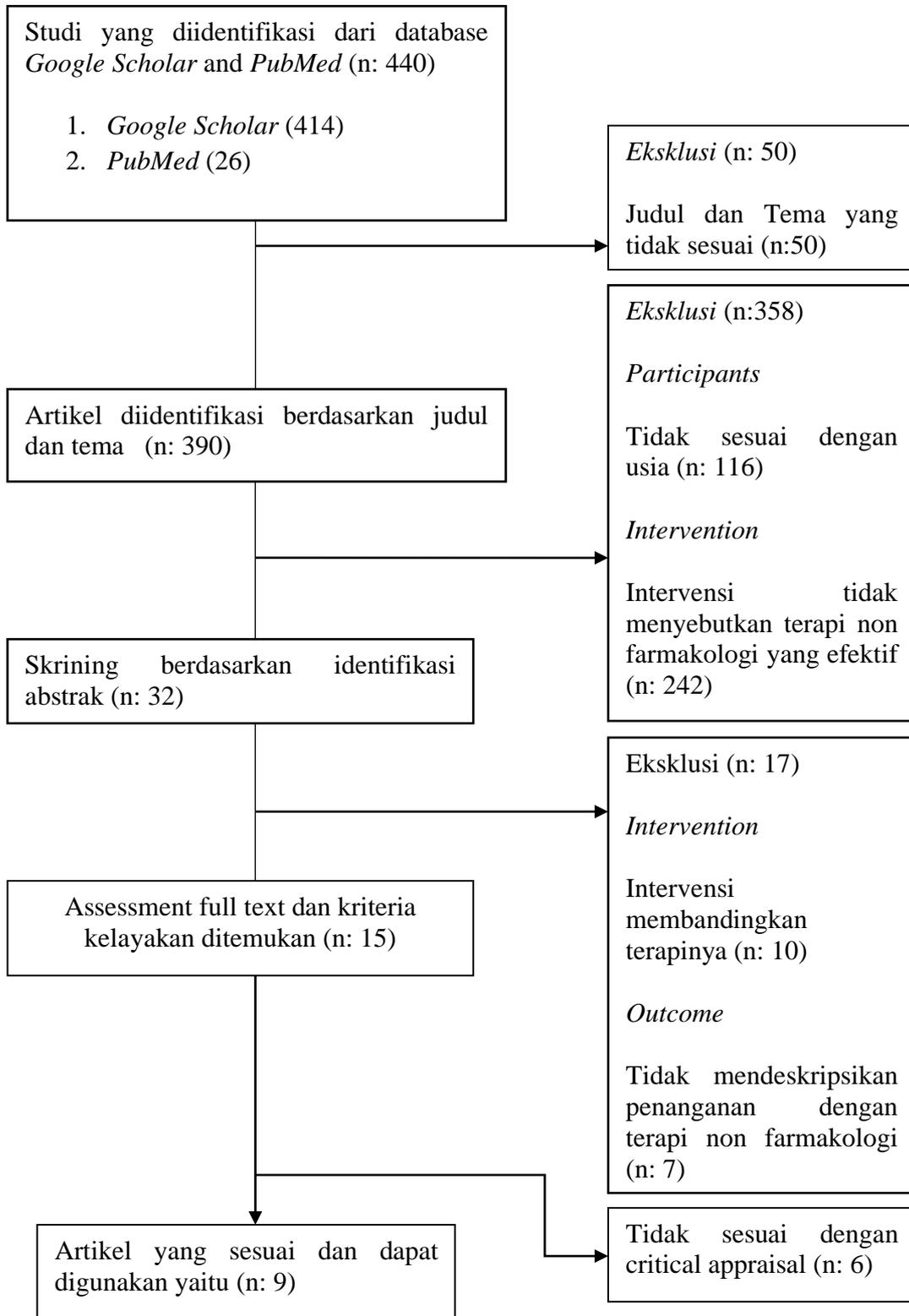
Kriteria	Inklusi	Ekstusi
Population	Studi berfokus pada remaja yang mengalami <i>dismenore primer</i> dengan tingkat pendidikan SMP, SMA & SMK	Studi yang berfokus pada mahasiswi yang mengalami <i>dismenore</i>
Intervention	Studi yang meneliti tentang intervensi terapi non farmakologi yang di berikan kepada responden, baik intervensi secara langsung maupun tidak langsung.	Studi tidak membahas mengenai pengaruh pemberian terapi non farmakologi untuk <i>dismenore</i>
Comparators	Kelompok intervensi yang di gunakan adalah intervensi terapi non farmakologi dengan penggabungan 1 teknik atau 2 teknik untuk mengetahui keefektifan terapi	Kelompok intervensi dengan pembandingan yang menggunakan obat atau terapi farmakologi
Outcomes	Studi yang menjelaskan intervensi tentang terapi non farmakologi yang berpengaruh terhadap penanganan <i>dismenore</i>	Tidak membahas intervensi terapi non farmakologi untuk <i>dismenore</i>
Study design and publication type	Quasi experimental studies	Systematic review, Meta analisis.
Publication years	Tahun 2015 sampai tahun 2021	Sebelum tahun 2015
Language	Bahasa Inggris dan Indonesia	Bahasa selain Inggris dan Indonesia

3.3 Seleksi Studi Dan Penelitian Kualitas

3.3.1 Hasil Pencarian Dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui 2 electronic data base Google Scholar dan PubMed yang telah disesuaikan menggunakan kata kunci. Berdasarkan hasil pencarian literature melalui 2 electronic data base Google Scholar dengan kata kunci Dismenore dan Terapi Non Farmakologi. PubMed dengan kata kunci Dysmenorrhea and Non Pharmacological Therapy. Peneliti menemukan 440 jurnal yang sudah disesuaikan dengan dengan kata kunci rincian Google Scholar: 414 jurnal, PubMed 26 jurnal. Hasil pencarian terdapat 440 jurnal yang sudah didapatkan kemudian diskruining berdasarkan judul dengan tema literature, sebanyak 50 artikel dikeluarkan dan tersisa 390 artikel. Kemudian di skruining berdasarkan participant dan intervensi banyak 358 artikel dikeluarkan dan tersisa 32 artikel. Kemudian peneliti melakukan identifikasi berdasarkan isi abstrak ditemukan 17 artikel yang tidak sesuai dan tersisa 15 artikel. Selanjutnya peneliti melakukan skruining kembali berdasarkan assessment full teks dan kriteria kelayakan ditemukan 6 artikel yang tidak sesuai dengan critical appraisal sehingga tersisa 9 artikel yang akan dipergunakan dalam *literature review*. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam Diagram Flow di bawah ini:

Gambar 3.2 Diagram Flow



3.3.2 Penilaian Kualitas

Analisis kualitas metodologi pada setiap studi (n= 9) dengan menggunakan *checklist* daftar penilaian dengan beberapa pernyataan untuk menilai kualitas dari sebuah studi. Penilaian kriteria dinilai dengan “ya”, “tidak”, “tidak jelas” atau “tidak berlaku”. Setiap kriteria dengan nilai “ya” diberi satu poin dan untuk yang lainnya diberi nilai nol, selanjutnya setiap skor dihitung dan dijumlahkan. *Critical appraisal* untuk menilai sebuah studi yang memenuhi syarat. Apabila skor penelitian setidaknya 50% memenuhi kriteria *critical appraisal* dengan nilai *cutt-off* yang telah disepakati oleh peneliti dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah agar terhindar dari bias dalam validasi hasil dan rekomendasi ulasan untuk. Dalam skrining terakhir 9 artikel nilai rata-rata skor mencapai 71,8%, terdapat 1 studi dengan nilai skor terendah 55%, nilai skor tertinggi 89% siap untuk dijadikan acuan dalam *literature review* yang semuanya berasal dari *Google Scholar* dan *PubMed*. *Critical appraisal* yang digunakan dalam menganalisis jurnal ini menggunakan quasi experiment dan cross section karena metode jurnal yang saya temukan menggunakan metode tersebut.

Resiko bias dalam *literature review* menggunakan assessment pada metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari sebagai berikut (Nursalam, 2020):

- a. Teori: mencakup teori yang tidak sesuai, sudah kadaluwarsa, dan kredibilitas yang kurang sesuai
- b. Desain: desain penelitian yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian
- c. Sample: terdapat 4 hal yang perlu diperhatikan yaitu populasi, sampel, sampling, dan besar sampel yang tidak sesuai dengan peraturan pengambilan sampel
- d. Variabel: variabel kurang sesuai dengan variabel yang ditetapkan dari segi jumlah, pengontrolan variabel perancu, dan variabel lainnya.

- e. Instrumen: instrumen yang digunakan tidak memiliki sensitivitas, spesifikasi, dan validitas-validitas
- f. Analisa Data: analisis data tidak sesuai dengan peraturan analisis yang sudah ditetapkan dengan standar.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada literature review, maka dapat disimpulkan bahwa penanganan dismenore dengan terapi non farmakologi dapat menurunkan tingkatan nyeri dismenore yang dialami oleh remaja dari intensitas sedang ke intensitas ringan. Terapi non farmakologi ini aman dan tidak menimbulkan efek samping serta mudah didapatkan. Adapun untuk penanganannya yang digunakan dalam artikel ini antara lain: kompres air hangat, relaksasi nafas dalam, senam dismenore, kunyit asam, jahe, aromaterapi, acupressure, murotal atau lantunan ayat suci al-qur'an, message effleurage. Dari kesembilan terapi non farmakologi ini yang paling efektif dalam menurunkan nyeri dismenore yaitu akupresure selama 15 menit di titik SP 6/Saninjiao dengan 30 kali pijatan searah dengan jarum jam.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Disarankan bagi remaja dalam menurunkan nyeri dismenore bisa dengan menggunakan terapi non farmakologi karena aman dan tidak menimbulkan efek samping, selain itu juga mudah dalam mendapatkannya sehingga remaja tidak perlu membeli obat analgetik untuk menurunkan dismenore.

5.2.2 Bagi Perawat

Disarankan penanganan dengan terapi non farmakologi ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan asuhan keperawatan untuk menangani nyeri saat menstruasi pada wanita.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan terapi non farmakologi pada remaja ini semakin mengalami pengembangan. Metode yang lebih baik dapat digunakan dan dikombinasikan. Penggunaan metode terapi yang tepat dapat mempercepat remaja dalam menurunkan derajat nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, S. A., & Dkk. (2015). *Tumbuh_Tumbuhan Obat Indonesia*. Bandung: Penerbit: ITB.
- Arfa Aningsih. (2018). Menurunkan Nyeri Dismenore Dengan Relaksasi. *Jurnal Keperawatan, Vol VIII N*, 137-141.
- Arfiana, I. (2016). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Mahasiswa DIV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo. *Jurnal K Ebidanan*, 1–8.
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). The Effectiveness Of Self-Care And Lifestyle Interventions In Primary Dysmenorrhea. *BMC Complementary And Alternative Medicine, 19*, 1.
- Arni Wianti. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan, Vol 2 No 1*, 315–329.
- Astin Nur Hanifah. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan. *Jurnal Midwifery*.
- Ayu Wulandari. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit Dalam Mengatasi Dismenore. *Major, 7*, 2.
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What Women Say About Their Dysmenorrhea. *BMC Women's Health, 18*, 1.
- Devi E. (2012). *Buku Ajar Psikologi Kebidanan*. PONOROGO: Unmuh Ponorogo Press.
- Dhita Aulia Octaviani, Sri Sumarni, E. T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) Terhadap Skor Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Semarang. *Jurnal Kesehatan, Vol Xi No*, 34–41.
- Diah Andriani K. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan

Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol 12 No*, 171–178. Drink, G., & Drink, T. (2020). *Jurnal Kebidanan, 10*, 67–73.

E. Kusmiran. (2015). *Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika*, Jakarta: Salemba Medika. Fatsiwi Nunik Andari. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah Terpadukota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 5 N*.

Fengge A. (2017). *Terapi Akupresur Manfaat Dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta Crop Circ Corp.

Hartati, Walin & Widayanti, E. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage Terhadap Nyeri Disminorea. *Riset Kesehatan, 4*, 3.

Haruyama. (2016). *The Female Body*. Batam: Interaksara.

Heni Ekawati. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasisiw Semester VII Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Surya, 9*, 1.

Heni Setyowati ER. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid. Retrieved From [Http://Ejournal.Upp.Ac.Id/Index.Php/Akbd/Articl E/View/1382](http://Ejournal.Upp.Ac.Id/Index.Php/Akbd/Articl E/View/1382), 161–172.

Indrawati. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners, Volume 3 N*, 32–38.

Ismarozzi, Desti, Dkk. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Unri, 2*, 1.

Ismurtini. (2018). Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun Di Pmb. *Kebidanan*.

Kozier. (2015). *Fundamental Of Nursing: Concepts, Process And Practice. (7th Ed)*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lufti Vera Astari , Wahyu Kristiningrum, R. A. P. (2019). Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang. *Kebidanan*.

Manan, A. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Jakarta: Flash Books.

Manuaba. (2015). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: EGC.

Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer, *01(02)*, 113–122.

Mubarak, W. I., Indrawati, L. And Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Mundarti, Dkk. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan, Vol 6*, No 12.

Munthe, L., & Harahap, R. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam, *53(9)*, 21–25. Retrieved From <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/30>

Nabila, Witri Setiawati; Mardison, L. (2020). REAL In Nursing Journal (RNJ). *Real In Nursing Journal, 3(3)*.

Natalia. (2020). Akupresure Sanyinjiao Point Dapat Menurunkanintensitas Nyeri Dismenorhea Primer. *Keperawatan*.

Nina Rahmadiliyani. (2016). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remajatingkat SMA Di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurkessia, Vol VII No.*

Novie. (2017). *Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Jakarta: Salemba Medika.

Nurkhasanah, N & Fetrisia, W. (2016). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas 1X Mtsn

Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan STIKES Prima Nusantara*, VOL 5 No 2.

Nurwana, Sabilu, Y., & A. F. F. (2016). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Kesehatan*, 2, 1–14.

Nyeri, T., & Disminorea, H. (2019). Pengaruh William ' S Flexion Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur ' An Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta The Effect Of William ' S Flexion Exercise With The Qur ' Anic Verses On The Scale Of Menstrual Pain (Disminorea) In Adolesc, 6(1), 32–43.

Oktasari, Dkk. (2015). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*.

Pertiwi, Dkk. (2015). Senam Aerobik Low Impact Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*.

Pramita, N., & Sari, D. N. A. (2019). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 163. <https://doi.org/10.35842/Mr.V14i2.223>.

Pratiwi LA, M. H. (2017). Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Majority*, 6, 4.

Price, S. (2016). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.

Prof. Dr. Ediati Sasmito. (2017). *Immunodulator Bahan Alami*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Pundati, Dkk. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jendral Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8 No 1.

Putri, Dkk. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Disminore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 52 JAKARTA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Malang*.

Rahmadani, Y. (2016). Efektifitas Terapi Air Hangat Dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Di SMA N 2 Medan (S1 Keperawatan Stikes Flora Medan). *Keperawatan Flora*.

Rahmawati, Miladiyah, Dkk. (2015). Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. [Http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id](http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id). *Kebidanan, Volume 4 N*.

Ramaiah. (2012). *Pengantar Keperawatan Profesional*. Jakarta: ECG.

Remolda, P. (2016). Pengaruh Al-Qur'an Terhadap Fisiologi Dan Psikologi Manusia. *Psikologi*.

Ridwan, M. & H. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, Volume VII*.

Rizki, Ratna, H. (2016). Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Yang Melakukan Yoga Dan Tidak Melakukan Di Asrama Ngudi Waluyo. *Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo*.

Roihatul Zahroh. (2020). Pengaruh Senam Dismenorrhea Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Remaja Awal. *Jurnal Ners, Vol 11 No, 18–27*.

Rosyida, D. A. C. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. PT. PUSTAKA BARU.

Samba Conney, C., Akwo Kretchy, I., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary And Alternative Medicine Use For Primary Dysmenorrhea Among Senior High School Students In The Western Region Of Ghana. *Obstetrics And Gynecology International, 2019*. [Https://Doi.Org/10.1155/2019/8059471](https://doi.org/10.1155/2019/8059471)

Sarifah, Tutik, Dkk. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan XI SMAN 14 Semarang. *Karya Ilmiah*.

Sharma S. (2015). *Aroma Terapi Lemon Cyrus Untuk Dismenore*. Tangerang: Karisma.

Silviani, Y. E., Karaman, B., & S., & P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal Of Midwifery. Midwifery, 1, 30*.

Sina, M. Y. (2015). *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur & Kunyit Asam Menyehatkan Dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.

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

Smeltzer, Suzanne C. Dan Bare, Brenda G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2)*. (Agung Waluyo, Ed.) (Alih Bahas). Jakarta: ECG.

Sulistyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihana.

Suparmi, Musriyati N. (2017). Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 4, 65–72.

Suparto. (2015). Efektifitas Senam Disminore Dalam Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri. *Phederal Journal*.

Suwanti, Susi., Dkk. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, Vol 5 No 1.

Tandi. (2015). *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat-226 Tumbuhan Obat Untuk Penyembuhan Penyakit Dan Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta: Octopus.

Thaina P., Tungcharoen P., W., M., R. W. And, & S., S. (2016). Uterine Relaxant Effects Of Curcuma Aeruginosa Roxb. Rhizome Extracts. *Journal Of Ethnopharmacology*, Vol 121, 433–438.

Vira Astiza. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Women Health*, Vol 4 No 1, 93–104.

Wagiyo & Rahmawati. (2018). Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswa Di Smp N 30 Semarang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.

Wahyuningsih, V. A. Dan A. (2015). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Stikes RS Baptis Kediri. *Jurnal Stikes*, 6, 2.

Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sman 10, 5(1), 42–51.

Widayarti. (2016). Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner Akut Di RS Hasan Sadikin. Tesis: Universitas Padjajaran. *Kesehatan*.

Wulandari & Hiba. (2015). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida Di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo. *Jurnal Keperawatan Maternitas.*, Vol 3 No 1.

Ypib, S. M. K., Kabupaten, M., & Tahun, M. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019, 5(2), 55–66.