

Perbandingan Rebusan Kunyit Asam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi SMK Negeri 03 Banda Aceh

Comparison of Acid and Representative Community Devotion in Dismenorhoe Decrease in Neg Vocational Schools 03 Banda Aceh

Raudhatun Nuzul ZA^{*1}, Ulfa Farrah Lisa²

^{1,2}Program Studi D-IV Bidan Pendidik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh, Indonesia

*Korespondensi Penulis : raudhatun@uui.ac.id

Abstrak

Dismenorea merupakan masalah yang terkait menstruasi, yaitu nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. *Dismenorea* menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita. Nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, dan sampai pingsan. Tujuan penelitian ini diketahui perbandingan rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMK Neg.03 Banda Aceh. Dalam penelitian ini menggunakan tehnik penelitian quasy eksperimen dengan *pretest posttest control group design* dengan menggunakan 2 kelompok eksperimen yaitu kelompok I (rebusan kunyit asam) dan kelompok II (kompres hangat). Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas 10 SMK Neg. 03 Banda Aceh dengan tehnik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 responden yaitu 15 responden kelompok rebusan kunyit asam dan 15 responden kelompok kompres hangat. Analisis statistik dilakukan dengan uji *Test (T)* berpasangan dan Tidak Berpasangan. Hasil didapatkan adanya pengaruh rebusan kunyit asam dan kompres hangat dari nilai *sig. (2-tailed)* diperoleh 0.499 yang bermakna bahwa *Ha* diterima, terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. Harapkan bagi siswi yang mengalami nyeri haid dapat menangani dengan meminum rebusan kunyit asam dan kompres hangat lebih efektif meringankan nyeri yang terjadi saat menstruasi.

Kata kunci : Rebusan Kunyit Asam, Kompres Hangat, *Dismenorea*.

Abstract

Dysmenorrhea is a menstrual-related problem, namely short pain before or during menstruation. Dysmenorrhea causes discomfort in women. Severe pain around the bottom causes difficulty walking, no appetite, nausea, and fainting. In this study using a queasy experimental research technique with pretest-posttest control group design using 2 experimental groups, namely group I (sour turmeric stew) and group II (warm compress). The population in this study were all 10th-grade students of SMK Neg. 03 Banda Aceh with a purposive sampling technique with a sample of 30 respondents, namely 15 respondents, group of sour turmeric stew and 15 respondents in warm compress group. Statistical analysis was carried out by paired and non-paired Test (T) tests. The results showed the effect of sour turmeric decoction and warm compresses from the sig value. (2-tailed) obtained 0.499 which

means that Ha is accepted, there is an effect of giving boiled turmeric acid and warm compresses to decrease pain in dysmenorrhoea.

Keywords: Acid Turmeric Stew, Warm Compress, Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada masa pubertas, kadar hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. (Suri & Nofitri, 2014).

Saat ini banyak penderita dismenore yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian serius, sehingga gejala-gejala yang ada segera dapat diatasi dan dapat diberikan penatalaksanaan secepatnya. apabila Dismenore ini dibiarkan begitu saja tanpa adanya penatalaksanaan yang benar, maka akan mengakibatkan dampak yang luas terhadap kualitas hidup perempuan. dismenore yang terjadi setiap bulan menyebabkan banyak absen untuk meninggalkan pekerjaan maupun sekolah, sehingga kondisi tersebut dapat menurunkan prestasi belajar di sekolah. (Suciani et al., 2004).

Dismenorea merupakan masalah yang terkait dengan menstruasi, yaitu nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Wanita yang mengalami *dismenorea* mempunyai tekanan intrauteri lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi. Kontraksi uterus lebih sering terjadi dan tidak terkoordinasi. Akibat peningkatan aktivitas uterus ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi *iskemia* dan *hipoksia* uterus yang menyebabkan nyeri. Nyeri menstruasi terjadi di perut bagian bawah tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi dalam rahim, yang merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya pertama

dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32 – 48 jam. (Sari, 2012).

Nyeri *dismenore* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan kerusakan ginjal. (Wulandari, 2017).

Para remaja yang mengalami Dismenoremerasa khawatir ada masalah pada organ reproduksinya dan dapat bermanfaat pada fungsi reproduksinya dengan adanya Dismenore yang dialami setiap siklus menstruasi. Pada praktiknya perempuan yang mengalami Dismenore tidak tahu tehnik perawatan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan dengan lebih aman. Perempuan Dismenorelebih cenderung memanfaatkan terapi farmakologis dalam upaya mengurangi nyeri. Dalam hal ini para tenaga kesehatan khususnya bagian maternitas mempunyai peranan penting dalam memberikan pelayanan keperawatan secara mandiri pada masalah wanita dengan dismenore, melalui pemanfaatan rebusan kunyit asam dan kompres hangat yang dilakukan secara mandiri dapat mengurangi dismenorea. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbandingan rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada siswi SMK Negeri 3 Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan teknik *quasy eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *pretest posttest control group desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 10 SMK Neg. 03 Banda Aceh yang mengalami dismennorea. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling yaitu pengambilan sampel yang telah memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2009).

Total subjek penelitian yang diperlukan untuk 2 kelompok yaitu rebusan kunyit asam dan kompres hangat adalah 30 subjek penelitian terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen I dan 15 orang kelompok eksperimen II. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melihat skala nyeri dismenorea dari setiap responden yang diberikan perlakuan berupa

minuman rebusan kunyit asam pada kedua kelompok eksperimen yaitu kelompok I (rebusan kunyit asam) dan kelompok II (kompres hangat), kemudian pada kelompok I peneliti menjelaskan prosedur penelitian dan menjelaskan skala nyeri yang dialami responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, peneliti menunggu hasil selama 10 – 15 menit setelah responden meminum rebusan kunyit asam. Dan kemudian pada kelompok II sama halnya dengan tahap awal pada kelompok I, perlakuan dilakukan pada daerah perut sambil digosok-gosok dengan lembut, responden diberikan waktu selama 10-15 menit setelah mengetahui hasil dari skala nyeri yang akan diberikan. Penilaian skala nyeri menggunakan *numerical rating scale*, yaitu : nilai 0 tidak ada rasa nyeri yang dialami, nilai 1-3 nyeri ringan, nilai 4-6 nyeri sedang, nilai 7-9 nyeri berat dan nilai 10 nyeri sangat berat.

Penelitian ini dibantu oleh enumerator yang sebelumnya telah diberikan penjelasan terhadap prosedur dan tujuan penelitian ini dilakukan, kemudian enumerator membantu mengumpulkan data dari responden berupa kuesioner perbandingan dua kelompok yaitu rebusan kunyit asam dan kompres hangat yang telah diisi oleh responden. Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner eksperimen yang telah dilengkapi dengan keterangan skala nyeri dismenorea.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 . Karakteristik Pada Responden

Karakteristik	f	%
<i>Umur</i>		
14	3	10.0
15	13	43.3
16	10	33.3
17	4	13.3
Total	30	100
<i>Menarche</i>		
9	1	3.3
10	11	36.7
11	10	33.3
12	6	20.0
14	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun berjumlah 13 responden (43,3%). Hal ini karena mayoritas responden adalah kelas 10 dan

masih dalam peralihan jenjang pendidikan SMP ke SMA, sehingga mempengaruhi dampak terhadap psikologis yang mempengaruhi nyeri dismenore. Berdasarkan *menarche* pada responden dapat diketahui bahwa ada sebanyak 11 responden pada usia 10 tahun dengan 36.7 %. Hal ini terjadi sesuai dengan kematangan organ reproduksi yang dialami oleh remaja sesuai dengan batasan usia 10-12 tahun.

Tabel 2. Rata-Rata Penurunan Dismenorea Sebelum dan Sesudah diberikan Rebusan Kunyit Asam pada Siswi SMK Negeri 3 Banda Aceh

Penurunan Dismenorea	Rebusan Kunyit asam	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	5,60	2,53
SD	1,844	1,807
Min	2	0
Max	8	6

Sumber Data Primer tahun 2018

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata penurunan dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam yaitu 5,60 pada siswi yang mengalami dismenorea dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam yaitu 2,53 pada siswi yang mengalami dismenore pada saat menstruasi. Standar deviasi pada sebelum diberikan rebusan kunyit asam yaitu 1,844 dan 1.807 sesudah diberikan rebusan kunyit asam.

Tabel 3. Rata-Rata Penurunan Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Siswi SMK Negeri 3 Banda Aceh

Penurunan Dismenorea	Kompres Hangat	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	4,00	2,13
SD	1,852	1,356
Min	0	0
Max	6	5

Sumber Data Primer tahun 2018

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata penurunan dismenorea sebelum diberikan kompres hangat yaitu 4,00 pada siswi yang mengalami dismenorea dan sesudah diberikan kompres hangat yaitu 2,13 pada siswi yang mengalami dismenore pada saat

menstruasi. Standar deviasi pada sebelum diberikan kompres hangat yaitu 1,852 dan 1,356 sesudah diberikan kompres hangat.

Sebelum dilakukan analisis data, sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui nilai berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro-Wik karena jumlah sampel yang digunakan < 50 responden. Data dikatakan terdistribusi normal bila nilai signifikansi hitung (z) lebih besar dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Berikut hasil uji normalitas data.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok		<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.
Dismenorea	Rebusan kunyit asam	.944	15	.437
	Kompres hangat	.936	15	.334

Hasil uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi 0,437 pada kelompok 1 dan 0,334 pada kelompok 2, maka nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji T (*Test*) Tidak Berpasangan

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Dismenorea	Rebusan kunyit asam	15	2.53	1.807	.499
	Kompres hangat	15	2.13	1.356	

Hasil analisis statistik diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata rebusan kunyit asam yaitu 2.53 dan nilai rata-rata kompres hangat 2.13 dengan standar deviasi rebusan kunyit asam 1.807 dan 1.356 pada kompres hangat. Hasil analisa berada pada sig. (2-tailed) diperoleh 0.499 yang bermakna lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, sehingga terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat penurunan nyeri dismenorea. Maka dapat disimpulkan juga bahwa pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat yang dilakukan terjadinya penurunan terhadap nyeri dismenorea yang dialami oleh responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMK Neg 03 Banda Aceh analisis statistik pada tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata rebusan kunyit asam yaitu 2.53 dan nilai rata-rata kompres hangat 2.13 dengan standar deviasi rebusan kunyit asam 1.807 dan 1.356 pada kompres hangat. Hasil analisa berada pada *sig. (2-tailed)* diperoleh 0.499 yang bermakna lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, sehingga terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. Maka dapat disimpulkan juga bahwa pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat yang dilakukan terjadinya penurunan terhadap nyeri dismenorea yang dialami oleh responden.

Kunyit adalah suatu tanaman yang sudah dikenal di berbagai belahan dunia. Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore primer seperti curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi (Anindita. 2010). Sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. (Almada. 2010). Kandungan dari asam jawa pun mengandung asam apel, asam sitrat, asam anggur, asam tartrat, asam suksinat, pectin dan gula invert. Dari berbagai kandungan tersebut yang berfungsi sebagai analgetik adalah asam apple dan asam anggur. Asam bersifat abortus (menyebabkan rangsangan/keguguran), dan penghilang rasa sakit. Senyawa polisakarida (karbohidrat kompleks) dari buah asam memiliki aktifitas biologi cukup tinggi, berpengaruh terhadap system imunitas (kekebalan tubuh), meningkatkan aliran darah, dan membantu system metabolisme dalam tubuh sehingga mampu mengurangi nyeri haid atau dismenore. (Arisandi, Y. 2006).

Teori ini didukung dengan adanya penelitian dari Marlina (2012) dengan judul “pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam”, didapatkan hasil sebelum diberikan

minuman kunyit lebih dari separuh 17 orang siswi mengalami tingkat nyeri dismenore berat dan setelah diberikan minuman kunyit lebih dari separuh 17 orang (100 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore sedang. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Uliyah & Hidayat, 2009 bahwa kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (perut), Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah.

Teori ini sejalan dengan penelitian (Rohmawati, 2012) tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan aromateraphy terhadap penurunan nyeri dismenorea mendapatkan hasil bahwa lebih banyak responden yang diberikan terapi kompres hangat pada daerah abdomen (perut) saat mengalami nyeri menstruasi (dismenore) akan mengalami penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga panas dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks.

Jadi dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa terdapatnya pengaruh rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore. hal ini dikarenakan kandungan dari kunyit dan asam jawa yang dapat menetralsirkan nyeri yang terjadi di dalam tubuh yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang yeri) sehingga ketika responden meminum rebusan kunyit asam terlihatnya reaksi yang terjadi terhadap nyeri dismenore begitu juga pula dengan kompres hangat yang dilakukan di atas perut pada saat nyeri haid terjadi karena adanya reaksi panas yang terdapat pada air hangat sehingga dapat meningkatkan aliran darah kebagian tubuh dan mengalami perubahan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari karakteristik responden yang dilakukan terhadap umur dan *menarche* didapatkan hasil, :

- a. Usia responden mayoritas 15 tahun sejumlah 13 responden (43.3%) yang mengalami dismenore
- b. Dari usia terjadinya *menarche* pada siswi banyak terjadi pada usia 10-11 tahun yaitu selisih 1 angka antara 10 dan 11 responden.
- c. Dari hasil penelitian terhadap perbandingan rebusan kunyit asam dan kompres hangat didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan dismenore yang dapat dibuktikan dengan hasil analisa statistik berada pada *sig. (2-tailed)* diperoleh 0.499 yang bermakna bahwa H_0 diterima, sehingga terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini, maka diharapkan pada seluruh remaja yang mengalami nyeri haid agar dapat menangani dengan pengobatan nonfarmakologi seperti meminum rebusan kunyit asam dan kompres hangat yang terbukti lebih efektif dan mengurangi dampak efek samping yang lebih terhadap tubuh, kemudian diharapkan agar remaja dapat memahami bahwa nyeri haid yang terjadi pada siklus menstruasi ini merupakan suatu hal yang alamiah dan dialami oleh setiap wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Mansur, H. (2009). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kurniawati, D. (2008). *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK Batik I Surakarta, Skripsi tidak dipublikasikan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reeder & Martin, (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. 18 edisi. Jakarta : EGC
- Hillard, P.J.A. 2006. *Menstrual Disorders, Women's Health Series*, Acp press, USA.
- French, L. (2014). *Dysmenorrhea*. *American Academy of Family Physicians*. www.aafp.org/afp
- Novia, I & Puspitasari. (2007). *Faktor Resiko yang mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. Vol. 2, No. 2. *The Indonesian Journal of Public Health*

- Wibowo, A.S. (2008). *45 Kisah Bisnis Top Pilihan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sina, M. Yusuf. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Yogyakarta:Diandra Pustaka Indonesia
- Merdianita, Vonny. dkk. (2013). *Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri*. Jurnal STIKES RS Baptis Kediri 6 (1). 1-10
- Sarwono, (2007). *Psikologi Remaja*, Jakarta ; Raja Grafindo
- Manuaba, Chandranita. dkk. (2008). *Gawat-Darurat Obstetri-Ginekologi & Obstetri-Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta : ECG
- Maryanti, Dwi & Mjestika Septikasari. (2009). *Kesehatan Reproduksi (Teori dan Praktikum)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Maulana, Mirza. (2009). *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan*. Yogyakarta : Garailmu
- Olivia F., Alam S. Hadibroto I.(2006). *Seluk beluk food supplement*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia PustakaUtama; hlm: 166.
- Anindita A. *Pengaruh Kebiasaan Minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di kotamadya surakarta [skripsi]*. Surakarta: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret; 2010.
- Almada A. *Natural COX-2 inhibitors the future of pain relief [internet]*. Surabaya; 2010. [diakses tanggal 25 Oktober 2015]. Tersedia dari: http://www.chiro.org/nutrition/FULL/Natural_COX-2_Inhibitors.shtml).
- Suciani, SR Utami S, Dewi AP, Studi P, Keperawatan I, Riau U. *Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea [skripsi]*. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau; 2004.
- Marlina, E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. Diperoleh tanggal 9 Januari 2014 dari <http://repository.unand.ac.id/17914/>
- Uliyah, M dan Hidayat, A. (2009).*Praktikum Klinik: Aplikasi Dasar-Dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anugraheni, V dan Wahyuningsih,A. (2013). *Efektifitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhoea*. Kediri:Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2013
- Rohmawati,S dan Ekawati,H. (2012). *Perbedaan Pemberian Kompres Hangat Dan Aromatherapy Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore)Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1*. Karangbinangun <http://www.stikesmuhla.ac.id>.
- Potter & Perry. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan 25 praktik*. Jakarta: EGC
- Totok M. 1993. *Penyuluhan Pembangunan Pertanian*. Surakarta: Sebelas Maret University.