

Pengaruh Terapi Pemberian Air Teh Hijau Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Politeknik Negeri Subang

Gina Sri Utami^{1*}, Novian Mahayu Adiutama², Wardah Fauziah³

¹⁻³ Politeknik Negeri Subang, Indonesia

Email : ginasri223@gmail.com^{1*}, adiutamanovian@gmail.com², Wardah.fauziah@polsub.ac.id³

Abstract, Introduction: Women often complain of menstrual pain before or during menstruation, this pain often interferes with daily activities. An alternative to drinking green tea is considered to have the highest levels of polyphenols which can reduce pain. This study aimed prove the therapeutic effect of giving green tea water on reducing the scale of menstrual pain. **Methods:** The research was conducted on students of Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Subang with a quasi-experimental research design with a pre-post test design with control group. Sampling used a stratified random sampling with a total of 40 students. This research uses a research instrument in the form of a BPI (Brief Pain Inventory) questionnaire sheet. tested the independent t-test. **Results:** The results of this study showed that the mean menstrual pain scale in the intervention group before the green tea water therapy was 4.92 and the control group was 4.81, the average menstrual pain scale in the intervention group after the green tea water therapy was 1.25 and the control group was 3.56. **Conclusions:** Data analysis obtained a p value of 0.001 (< 0.05) which shows that there is a therapeutic effect of giving green tea water on reducing the scale of menstrual pain. Green tea water at a dose of 2.4 grams / 200 ml can reduce menstrual pain and is recommended for women who experience mild to moderate pain.

Keywords : Dismenore, Green Tea, Menstrual Pain

Abstrak, Wanita sering mengeluh nyeri menstruasi sebelum atau pada saat menstruasi, nyeri ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. alternatif meminum teh hijau yang dinilai mempunyai kadar polifenol terbesar yang bisa menurunkan nyeri. studi ini akan membuktikan pengaruh terapi pemberian air teh hijau terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. penelitian dilakukan pada mahasiswi program studi keperawatan Politeknik Negeri Subang dengan rancangan penelitian *quasy experimental* dengan *pre-post test design with control group*. pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 40 mahasiswi. penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner BPI (*Brief Pain Inventory*). Analisis menggunakan uji *independent t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum terapi pemberian air teh hijau sebesar 4,92 dan kelompok kontrol sebesar 4,81 , rerata skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sesudah terapi pemberian air teh hijau sebesar 1,25 dan kelompok kontrol sebesar 3,56. Analisa data didapatkan nilai p value 0,001 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi pemberian air teh hijau terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. Air teh hijau dengan dosis 2,4 gram / 200 ml dapat menurunkan skala nyeri menstruasi dan dianjurkan kepada wanita yang mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan – sedang.

Kata kunci : Teh Hijau, Nyeri Menstruasi, Dismenore

1. PENDAHULUAN

Seorang wanita pada umumnya akan mengalami siklus reproduksi atau menstruasi setiap bulannya (Mulyadi 2019). Wanita sering mengeluh nyeri menstruasi atau *dismenore* sebelum atau pada saat menstruasi (Pramardika 2019). Rasa sakit akibat kram menstruasi sering kali mengganggu kehidupan sehari-hari. Dalam beberapa kasus, wanita yang mengalami nyeri menstruasi mungkin tidak dapat bersekolah dan mengalami ketidakmampuan belajar. Dan akan mengalami gangguan konsentrasi yang menyebabkan tidak dapat memahami materi pelajaran secara optimal (Setiawan and Lestari 2018). Nyeri menstruasi tidak hanya mengganggu

aktivitas penderitanya saja, namun juga menimbulkan nyeri hebat hingga ke kaki, sakit kepala, mual, muntah, payudara bengkak, nyeri otot, dan lain-lain yang umumnya dirasakan oleh sebagian penderita nyeri menstruasi (Sari and Hayati 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 angka nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata nyeri menstruasi terjadi ada wanita usia muda antara 16,8-81%. 10-15% mengalami nyeri menstruasi berat. Di dunia, prevalensi nyeri menstruasi telah dilaporkan sebanyak 25-97% rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami rasa sakit yang mengganggu (Hastuti 2023). Prevalensi di negara Asia Tenggara yang mengalami nyeri menstruasi yaitu Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,25 dan di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi 64,25% terdiri dari 54,89% mengalami nyeri menstruasi primer, dan 9,36% mengalami nyeri menstruasi sekunder (Tsamara, Raharjo, and Putri 2020). Di Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan jumlah wanita reproduksi yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami nyeri menstruasi dan datang ke bagian kebidanan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%) (Natalia and Fitriani 2021). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Subang tahun 2022 didapat hasil wanita usia subur di Kab. Subang berjumlah 276.257 jiwa yang berisiko mengalami nyeri menstruasi, sedangkan wanita yang sudah mengalami gangguan menstruasi pada tahun 2023 terdapat sebanyak 3.828 jiwa.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2023 terhadap 10 mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Subang. Sebanyak 7 orang mahasiswa mengatakan nyeri menstruasi dengan skala 6, 2 mahasiswa mengatakan nyeri dengan skala 4, dan sebanyak 1 mahasiswa mengatakan nyeri dengan skala 5. Sebanyak 80% mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selanjutnya sebanyak 55,5% dari mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi membiarkan nyeri membaik dengan sendirinya, 33,3% melakukan kompres hangat, dan sisanya mengonsumsi obat analgetik. Sebanyak 90% mahasiswa mengatakan bahwa nyeri menstruasi yang menjalar hingga ke pinggang dan kaki, sehingga membuat mereka tidak berkonsentrasi dalam perkuliahan dan lebih memilih menahan nyeri dan berdiam diri.

Terapi non medis memiliki berbagai keuntungan diantaranya harga lebih terjangkau, mudah diperoleh, tidak menimbulkan efek samping dan meningkatkan daya tahan tubuh seperti mengonsumsi minuman herbal. Salah satu terapi yaitu menggunakan obat tradisional Teh hijau (*Camellia Sinensis*). Teh hijau merupakan tanaman yang dipercaya obat pereda nyeri dan umum dikonsumsi di Indonesia. Teh hijau yang dihasilkan dengan cara merebus daun teh segar untuk menonaktifkan enzim fenolase dan mencegah oksidasi zat polifenol, merupakan salah satu unsur aktif dalam teh yang terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan. Hasilnya, teh hijau

memiliki kadar polifenol terbesar. Polifenol memiliki sifat anti-inflamasi. Efek anti-inflamasi merupakan hasil penghambatan produksi prostaglandin melalui jalur siklooksigenase.

Berdasarkan penelitian Rosalie (2018), Pemberian teh hijau sebanyak 2,4 gram/ 200ml dapat menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UKRIDA. Selanjutnya penelitian dari Mulyadi (2019), yang meneliti pengaruh konsumsi teh hijau terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri didapatkan hasil adanya pengaruh nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Agung Kabupaten Way Kanan dengan $p\text{-value} = 0,000$. Efek dari pemberian teh hijau tersebut mengatasi nyeri dengan cara kerjanya di mana polifenol yang terkandung dalam teh hijau yang memiliki sifat anti inflamasi dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi nyeri menstruasi (Rosalie, Aslim, and Elena 2018).

Selain di konsumsi sebagai minuman, teh hijau juga dapat di jadikan sebagai aroma terapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2023), uji *Wilcoxon* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pemberian aroma terapi teh hijau dapat mempengaruhi nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh aroma terapi teh hijau terhadap nyeri menstruasi primer pada mahasiswi program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang dengan nilai $p < 0,05$.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pemberian air seduhan teh hijau terhadap penurunan skala nyeri menstruasi, sedangkan tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi skala nyeri menstruasi sebelum terapi pemberian air teh hijau, mengidentifikasi skala nyeri menstruasi sesudah terapi pemberian air teh hijau, dan menganalisis pengaruh terapi pemberian air teh hijau terhadap penurunan skala nyeri menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *pre test* dan *post test* menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok responden untuk mengidentifikasi adanya sebab akibat antara pemberian air teh hijau terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswi Politeknik Negeri Subang. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Farmasi Universitas YPIB dengan nomor 130/KEPK/EC/IV/2024. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi air teh hijau yang dilaksanakan sebagai sebuah intervensi yang dapat memperoleh suatu efek perubahan. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan skala nyeri menstruasi. Kriteria inklusi adalah mahasiswi mampu berkomunikasi baik secara verbal dan non verbal

serta mahasiswi yang mempunyai riwayat nyeri menstruasi ringan dan sedang. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswi tingkat 1 dan 2 Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Negeri Subang yang berjumlah 161 mahasiswi, kemudian pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dengan penentuan besar sampel yang dikemukakan oleh Abubakar (2021) adalah 25 % dari jumlah populasi yaitu $25\% \times 161 (+ 5\% \text{ drop out})$ diperoleh 42,25 responden sehingga dibulatkan menjadi 42 responden. Namun, pada saat pengolahan data terdapat data yang rusak sehingga data tersebut dieliminasi dengan jumlah responden menjadi 40 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 21 responden dan kelompok kontrol sebanyak 19 responden dengan kriteria sampel yang telah ditentukan. Untuk menilai nyeri haid digunakan kuesioner Brief Pain Inventory (BPI) yang diadaptasi dari penelitian Ka'arayo (2020), penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Mei 2024.

3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, usia menstruasi pertama, siklus menstruasi, letak nyeri, dan tindakan penanganan pada mahasiswi Politeknik Negeri Subang

No.	Karakteristik	Kelompok					
		Intervensi		Kontrol			
		N	%	N	%		
1.	Usia	16–19 tahun		16	76,2 %	6	31,6 %
		20 – 23 tahun		5	23,8 %	13	68,4 %
		Total		21		19	
2.	Usia menstruasi pertama	> 11 tahun		17	81 %	14	73,7 %
		< 11 tahun		4	19 %	5	26,3 %
		Total		21		19	
3.	Siklus menstruasi	> 28 hari		7	33,3 %	7	36,8 %
		< 28 hari		14	66,7 %	12	63,2 %
		Total		21		19	
4.	Letak nyeri	Perut bawah		15	71,4 %	14	73,7 %
		Punggung bawah		2	9,5 %	2	10,5 %
		Perut dan punggung bawah		4	19 %	3	15,8 %
		Total		21		19	
5.	Tindakan penanganan	Minum air hangat		3	14,3 %	2	10,5 %
		Kompres hangat		8	38,1 %	7	36,8 %
		Menggunakan buli-buli		3	14,3 %	2	10,5 %

Banyak istirahat	3	14,3 %	3	15,8 %
Diamkan saja	3	14,3 %	4	21,1 %
Menekuk bagian kaki	1	4,8 %	1	5,3 %
Total	21		19	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi mempunyai rentang usia 16 – 19 tahun yaitu 16 responden (72,2 %), dan pada kelompok kontrol sebagian besar mempunyai rentang usia 20 – 23 tahun yaitu 13 responden (68,4 %). Usia menstruasi pertama dengan proporsi besar diatas > 11 tahun yang terdiri dari 17 responden (81 %) pada kelompok intervensi dan 14 responden (73,7 %) pada kelompok kontrol. Siklus menstruasi dengan proporsi besar diatas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki proporsi yang sama yaitu < 28 hari terdiri dari 14 responden (66,7 %) kelompok intervensi dan 12 responden (63,2 %) pada kelompok kontrol.. Letak nyeri menstruasi yang lebih dominan di rasakan oleh mahasiswa berada pada perut bawah dengan jumlah responden sebanyak 15 mahasiswi (71,4 %) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 14 responden (73,7%). Tindakan penanganan yang umum dilakukan oleh mahasiswi yaitu kompres hangat dengan jumlah 8 mahasiswi (38,1 %) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dengan jumlah 7 responden (36,8 %).

Tabel 1. Rerata skala nyeri Pre Test

Skala nyeri	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Skala nyeri pre-test	4,92	0,435	4,81	0,502

Tabel di atas menunjukkan perbedaan *mean* skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Didapatkan data *mean* skala nyeri *pre test* pada kelompok intervensi adalah 4,92 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan data *mean* skala nyeri *pre test* adalah 4,81.

Tabel 2. Rerata skala nyeri Post Test

Skala nyeri	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Skala nyeri pos-test	1,25	0,280	3,56	0,469

Tabel diatas menunjukkan perbedaan *mean* skala nyeri sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Didapatkan data *mean* skala nyeri *pos test* pada

kelompok intervensi adalah 1,25 , sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan data *mean* skala nyeri *pos test* adalah 3,56.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Pemberian Air Teh Hijau Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi

	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Nilai delta nyeri menstruasi	3,67	0,492	1,30	0,599
Uji independen t-test	P value = 0,001			

Uji statistik menggunakan independen *t-test* pada nilai delta kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *mean* sebelum dan sesudah intervensi dengan P value = 0,001 (< 0,05), demikian diasumsikan bahwa terapi air teh hijau mampu menurunkan skala nyeri menstruasi.

4. PEMBAHASAN

Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Air Teh Hijau

Penelitian ini mengungkap bahwa rata-rata skala nyeri pre-test pada kelompok intervensi teh hijau adalah 4,92, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 4,85. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada kedua kelompok mengalami nyeri menstruasi. Penelitian Awaliah (2020) menjelaskan bahwa nyeri menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan, yang dipicu oleh prostaglandin. Penelitian Syamsuryanita (2022) juga mendukung hal ini, menunjukkan bahwa peningkatan prostaglandin F2-alfa menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium, yang menyebabkan iskemia dan nyeri. Teori Pramardika (2019) mengonfirmasi bahwa prostaglandin meningkatkan kontraktilitas otot uterus, menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Rasa nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden berkisar antara skala 4-5 dalam skala nyeri BPI. Ini sesuai dengan studi Awaliah (2020) yang menegaskan bahwa nyeri adalah pengalaman subjektif dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman masa lalu, ansietas, budaya, usia, kelelahan, perhatian, dan makna nyeri. Teori Potter & Perry (1993) menekankan bahwa nyeri tidak dapat diukur secara objektif, tetapi harus diinterpretasikan melalui kata-kata dan perilaku klien. Hal ini juga sesuai dengan teori Andromoyo (2013) yang mengatakan bahwa nyeri adalah pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh budaya dan perhatian.

Faktor-faktor seperti usia pertama menstruasi juga mempengaruhi rasa nyeri. Penelitian Silaban (2021) menunjukkan bahwa usia menarche yang terlalu muda dapat berhubungan dengan nyeri menstruasi karena organ reproduksi belum berkembang sepenuhnya. Penelitian Hu (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan siklus menstruasi tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi terhadap dismenorea primer. Proses transduksi, di mana saraf aferen menghasilkan impuls nosiseptif sebagai respons terhadap rangsangan, juga terlibat dalam rasa nyeri menstruasi. Proses ini dapat dihambat dengan obat antiinflamasi nonsteroid (Bahrudin 2018).

Skala Nyeri Menstruasi Setelah Pemberian Air Teh Hijau

Penelitian ini menemukan bahwa rata-rata skala nyeri post-test pada kelompok intervensi adalah 1,25, sementara pada kelompok kontrol adalah 3,55. Penurunan skala nyeri menstruasi terjadi pada kelompok intervensi dengan rata-rata penurunan berkisar antara 3-4. Di sisi lain, pada kelompok kontrol terjadi penurunan bahkan kenaikan skala nyeri, tanpa penurunan konsisten. Penurunan skala nyeri ini terjadi setelah responden mengonsumsi air teh hijau selama 3 hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosalie (2018), yang menunjukkan bahwa konsumsi teh hijau dapat mengurangi intensitas nyeri pada dismenore primer. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah mengonsumsi teh hijau. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Mulyadi (2019), yang menunjukkan bahwa konsumsi green tea dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Penurunan nyeri dismenore setelah mengonsumsi teh hijau dikaitkan dengan kandungan antioksidan seperti katekin, flavonoid, dan polifenol dalam teh hijau. Katekin, yang tidak teroksidasi dalam teh hijau, menghasilkan flavonoid dan rubigin, yang memiliki efek antiinflamasi dan dapat menghambat produksi prostaglandin (Ariyanti, 2022). Selain itu, konsumsi teh hijau dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh, yang memiliki efek menenangkan dan dapat meredakan nyeri menstruasi (Purwaningsih, Arfiana, and Idhayanti 2020). Selain sebagai obat anti nyeri, teh hijau juga memiliki berbagai manfaat kesehatan lainnya, termasuk untuk menjaga kesehatan jantung, menyembuhkan luka, mengontrol gula darah, dan meningkatkan perkembangan otak (Nugroho, Ratna Kurniawati, S.Kep, Ns, and Temanggung 2020).

Penelitian ini juga mendukung teori bahwa kandungan teh hijau seperti katekin dapat mengurangi ketidaknyamanan menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin. Efek tersebut menghasilkan penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi (Jannah &

Setianingsih, 2021). Secara keseluruhan, terapi pemberian air teh hijau dengan dosis 2,4 gram per 200 ml terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi, terutama pada responden dengan nyeri menstruasi ringan hingga sedang.

Pengaruh Terapi Pemberian Air Teh Hijau Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi, yang diberi air teh hijau selama 3 hari, mengalami penurunan signifikan dalam skala nyeri menstruasi, dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 1,26 dibandingkan dengan *pretest* 4,65. Di sisi lain, kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skala nyeri, dengan nilai rata-rata *posttest* 3,28 dibandingkan dengan *pretest* 4,45. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi (3,16) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (1,17), menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan dari terapi teh hijau. Analisis menggunakan uji t independen menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan nilai *p-value* = 0,001.

Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan efek positif konsumsi teh hijau terhadap nyeri menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2021) menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri menstruasi setelah konsumsi teh hijau. Hal ini terkait dengan kandungan antiinflamasi dalam teh hijau, seperti katekin dan polifenol, yang menghambat produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Konsumsi teh hijau juga diketahui meningkatkan produksi endorfin, memberikan rasa relaksasi, dan meredakan nyeri.

Selain itu, pemberian teh hijau merupakan alternatif yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri menstruasi, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (2021). Namun, terapi ini lebih disarankan untuk individu dengan nyeri menstruasi ringan hingga sedang, sesuai dengan hasil penelitian ini dan temuan Hastuti (2023), yang menunjukkan penurunan nyeri menjadi ringan setelah konsumsi teh hijau. Oleh karena itu, pemberian terapi teh hijau sesuai dengan dosis 2,4 gram per 200 ml dan selama 3 hari dapat secara efektif mengurangi nyeri menstruasi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan dalam pembahasan terdapat pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah pengaruh terapi pemberian air teh hijau dapat menurunkan skala nyeri menstruasi.

1. Rerata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum terapi pemberian air teh hijau pada mahasiswi Politeknik Negeri Subang sebesar 4,92 dan pada kelompok kontrol sebesar 4,81.
2. Rerata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sesudah terapi pemberian air teh hijau pada mahasiswi Politeknik Negeri Subang sebesar 1,25 dan kelompok kontrol sebesar 3,56.
3. Terapi pemberian air teh hijau terbukti dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada Mahasiswi Politeknik Negeri Subang dengan nilai $P \text{ value} = 0,001 (< 0,05)$

REFERENSI

- Abubakar, Rifa'i. 2021. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Yogyakarta: Suka-Press Uin Sunan Kalijaga.
- Andromoyo. 2013. Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aryani, Kadek Sri, Made Dewi Sariyani &. Rini Winangsih. 2022. "Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Tabanan." 3:58–65.
- Awaliah, Nur, Agung Rahmadani, Dewi Rahmawati, And Jaka Fadraersada. 2020. "Studi Pemberian Minuman Rempah Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Kunyit (Curcuma Domestica Val) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenoree." Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents (November):12–26.
- Bahrudin, Mochamad. 2018. "Patofisiologi Nyeri (Pain)." Sainatika Medika 13(1):7. Doi: 10.22219/Sm.V13i1.5449.
- Delaune, Sue C., And Patricia K. Ladner. 2010. Fundamentals Of Nursing Standards & Practice 4th Edition.
- Hastuti, Witri. 2023. "Aromaterapi Greentea Untuk Mengatasi Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang Nursing Program , Universitas Karya Husada , Semarang , Indonesia . Info Artikel Menerima : Direvisi : Diterima : Kat." 2(01):60–70.
- Hu, Zhao, Lu Tang, And Ling Chen. 2020. "Prevalence And Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea Among Chinese Female University Students: A Cross-Sectional Study." Doi: <https://doi.org/10.1016/J.Jpag.2019.09.004>.
- Jannah, Muliatul, And Prihatin Setianingsih. 2021. "Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." Jurnal Kebidanan 13(01):12. Doi: 10.35872/Jurkeb.V13i01.415.
- Ka'arayeno, Arie Jefry. 2020. "Aplikasi Brief Pain Inventory (Bpi) Indonesian Version Untuk Mengkaji Nyeri Kronis Pada Pasien Kanker." Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 8(2):294. Doi: 10.33366/Jc.V8i2.1799.
- Mulyadi, Astriana &. Debby Chintia. 2019. "Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." Jurnal Farmasi Malahayati 2(Januari):76–89.

- Natalia, Liza, And Pipih Fitriani. 2021. "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii." 12(2):350–54.
- Nugroho, Arif Adi, M. Ke. Ratna Kurniawati, S.Kep, Ns, And Akper Alkautsar Temanggung. 2020. "Manfaat Eksreak Teh Hjaiu Terhadap Penurunan Berat Badan." Jurnal Ilmiah Keperawatan 1(1).
- Pramardika, Dito Dwi Dan Fitria. 2019. Panduan Penanganan Dismenore. Deepublish, 2019.
- Pribadi, Teguh, Ainur Rahma, And Rika Yulendasari. 2021. "Pemberian Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Dan Kadar Asam Urat Pada Klien Asam Urat Di Poncowarno Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah." Jurnal Kreatifitas Pengabdian 4:515–19.
- Purwaningsih, Yani, Arfiana Arfiana, And Ribkha Itha Idhayanti. 2020. "Acupressure Technique To Reduce Dysmenorrhea." Midwifery And Nursing Research 2(2):74–78. Doi: 10.31983/Manr.V2i2.6325.
- Rosalie, Benita, Setiawan Aslim, And Irene Maria Elena. 2018. "Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Celup Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2016 Dengan Dismenore Primer." Artikel Penelitian 10.
- Sari, Husna, And Erlina Hayati. 2020. "Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri." Best Journal (Biology Education, Sains And Technology) 3(2):226–30. Doi: 10.30743/Best.V3i2.3284.
- Setiawan, Sinta Ayu, And Linda Lestari. 2018. "Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 3 Pulung." Jurnal Delima Harapan 5(1):24–31. Doi: 10.31935/Delima.V5i1.5.
- Silaban, Titin Dewi Sartika. 2021. "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri." Jurnal Kesehatan Terapan 8.
- Syamsuryanita, And Nurul Ikawati. 2022. "Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020." Jurnal Inovasi Penelitian 2(9):3089–96.
- Tsamara, Ghina, Widi Raharjo, And Eka Ardiani Putri. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura." Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan 2(3):130–140.