



PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN TAPAK LIMAN (*ELEPHANTOPUS SCABER*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWI SMP PADA TAHUN 2022

Veolina Irman¹, Nicen Suherlin² Etriyanti³, Niken⁴

^{1,3,4} Prodi S-1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

²Akper Baiturrahmah

E-mail : veolina123@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah siswi yang nyeri haid (*disminore*) di SMP. 34 Padang masih tinggi. Nyeri haid (*disminore*) ini menyebabkan proses belajar di SMP. 34 Padang terganggu. Ada yang meminta izin pulang dan juga ada yang meminta izin pergi ke UKS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian air rebusan daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas VII SMP. 34 Padang tahun 2022. Jenis penelitian ini yaitu pra eksperimen dengan pendekatan *pre test post test one group design*. Jumlah sampel yaitu 25 orang siswi kelas VII yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air rebusan daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas VII SMP. 34 Padang tahun 2020. Disarankan kepada pihak sekolah SMP. 34 Padang untuk mengoptimalkan upaya meningkatkan pengetahuan tentang penurunan nyeri haid dengan cara manajemen stress dengan baik, mengkosumsi makanan yang sehat dan memberikan edukasi kepada siswi untuk mengkosumsi minuman daun tapak liman.

Kata Kunci : Daun Tapak Liman, Nyeri, Disminore

ABSTRACT

The number of students with menstrual pain (dysminorrhea) in SMP. 34 Padang is still high. Menstrual pain (dysminorrhea) has disrupted the learning process at SMP. 34 Padang. There were those who asked for permission to go home and there were also those who asked for permission to go to the UKS. The purpose of this study was to determine the effect of giving tamarind turmeric boiled water on the intensity of menstrual pain (dysminorrhea) in class VII students of SMP. 34 Padang in 2020. This type of research is a pre-experiment with a pre test post test one group design approach. The number of samples was 16 students of class VII which were carried out by using purposive sampling technique. It can be concluded that there is an effect of giving tamarind turmeric boiled water on the intensity of menstrual pain (dysminorrhea) in class VII students of SMP. 34 Padang in 2020. It is recommended to the school SMP. 34 Padang to optimize efforts to increase knowledge about reducing menstrual pain by managing stress well, consuming healthy food and educate students to consume tamarind and turmeric drinks.

Keywords : Tapak Liman, Pain, Dysminorrhea



PENDAHULUAN

Perubahan perkembangan biologis pada masa remaja ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid. Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009). Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri haid primer dan Nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly, 2009). Pada masa remaja ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer (Aulia, 2009).

Menurut data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016 didapatkan angka kejadian *Disminore* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Dari penelitian di Amerika serikat persentasi kejadian *Disminore* sekitar 60%, Swedia 72% (WHO, 2016).

Di Indonesia angka kejadian *disminore* sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *disminore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *disminore* sekunder (Kemenkes RI, 2016).

Di Sumatera Barat angka kejadian *dismenore* mencapai 57,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah (Putra, 2014).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* ialah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidak-seimbangan hormon progesteron yang berada dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa

nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Akibat *disminore* bila tidak diatasi menurut Penelitian Linda (2014) tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso 2014 didapatkan keterangan bahwa banyak siswi yang mengeluh nyeri pada saat menstruasi, bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan tidak sadarkan diri karena menahan rasa nyeri yang dirasakan. Dan dari beberapa pertanyaan terkait *dismenore* yang ditanyakan ke semua siswi kelas VII dan kelas XI SMA Negeri 1 Baso dari 258 siswa didapatkan 79% siswa mengalami nyeri 5 menstruasi. Dan melalui wawancara secara langsung dengan 5 orang siswi SMA Negeri 1 Baso juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lemah dan malas, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena tidak sanggup menahan nyeri yang dirasakan.

Beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi mengatasi serta menyembuhkannya dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan rasa sakit dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan.

Data menurut Industri Obat Tradisional (IOT) dan Industri Kecil Obat Tradisional (IKOT) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi



nyeri waktu menstruasi (Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sudah menjadi pilihan alternatif bagi perempuan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa mendapat efek samping (Kyenorton, 2010). Salah satu diantaranya adalah dengan minum daun tapak liman. Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase (COX)* sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Daun tapak liman diolah sebagai bahan utama. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan daun tapak liman. Rebusan daun tapak liman ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan daun tapak liman mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012).

Penelitian Hamed Fanaei dkk pada tahun 2016, dalam penelitiannya yang berjudul "*Effect of curcumin on serum brain-derived neurotrophic factor levels in women with premenstrual syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial*" mengatakan bahwa pengaruh curcumine dapat menurunkan

gejala suasana hati, perilaku dan nyeri menstruasi (PMS) (Hamed Fanaei dkk, 2016).

Didukung juga dengan penelitian Marsaid dkk (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "Efektifitas pemberian ekstrak daun tapak liman terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak Kabupaten ponorogo" dengan hasil bahwa ekstrak daun tapak liman efektif menurunkan *dismenore* pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak kabupaten ponorogo (Marsaid dkk, 2017).

Menurut rahmadini (2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang pelaksanaan non farmakologi pada *dismenorea*. Hasil penelitian yang dilakukan di SMP. 34 Padang Didapatkan hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dari hasil pembukuan piket perhari nya menjelaskan ada yang meminta izin pulang karena merasakan nyeri menstruasi dan juga ada yang meminta izin beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 6 januari 2020 di SMP. 34 Padang. Peneliti memilih kelas VII karena jadwal atau kegiatan siswi yang lebih sedikit dibandingkan dengan kelas VIII yang sudah melakukan kelas sampai sore dan IX mempersiapkan untuk Ujian Nasional. Survei pendahuluan didapatkan bahwa dari 13 orang siswi yang sedang mengalami menstruasi, dari hasil wawancara didapatkan 12 orang siswi yang mengalami nyeri saat haid, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 2, 4 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 3, 3 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 5, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 6, dan 1 siswi mengalami sangat nyeri pada skala 7.



Berdasarkan keterangan dari siswi tersebut, apabila nyeri haid ringan mereka masih bisa mengikuti proses pelajaran, apabila nyeri haid sedang maka aktivitas belajarnya mulai terganggu dan siswi konsentrasinya berkurang. Apabila ada siswi yang mengalami sangat nyeri pada saat haid maka mereka akan meminta izin untuk ke UKS atau bahkan mereka minta izin pulang. Upaya remaja putri untuk menghilangkan atau mengatasi nyeri haid ada yang dengan minum air hangat sebanyak 3 dari 13 siswi meminum air hangat, 1 siswi melakukan kompres hangat, dan selebihnya hanya membiarkan sampai nyeri haidnya hilang dengan sendirinya. Sebelumnya siswi kelas VII belum pernah ada yang mencoba untuk

mengatasi nyeri haid dengan meminum daun tapak liman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan rancangan *pretest posttest one group design* (Notoadmodjo, 2012). Desain penelitian ini akan melakukan observasi (pengukuran) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu kelompok (dilakukan pengukuran skala intensitas nyeri pada penderita nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah pemberian minuman daun tapak liman) dan tidak terdapat kelompok pembanding (kontrol).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SMP.
34 Padang Tahun 2020

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
15 Tahun	4	25.0
16 Tahun	12	75.0
Jumlah	16	
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	100.0
Jumlah	16	
Skala Nyeri Sedang		
Derajat 4	3	18.8
Derajat 5	10	62.5
Derajat 6	3	18.8
Jumlah	16	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa hampir separuh yaitu (75,0%) responden dengan umur 16 tahun, semua responden (100%) berjenis kelamin

perempuan, lebih dari separuh yaitu (62,5%) responden dengan skala nyeri sedang derajat 5.



2. nalisa univariat

Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel dependen dan variabel independen.

- a) Skala nyeri haid (*Disminore*) sebelum diberikan minuman daun tapak liman

Tabel 4.2
Rata-rata Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman daun tapak liman pada Siswi Kelas VII SMP. 34 Padang Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Max-Min	N
Pre Test	5,00	0,632	6-4	16

Berdasarkan hasil tabel 4.1 diperoleh nilai rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman daun tapak liman yaitu 5,00 dengan standar deviasi adalah 0,632.

Skor tertinggi dari nyeri haid (*disminore*) yang di teliti adalah 6 dan terendah adalah 4 pada siswi kelas VIISMP. 34 Padang yang berjumlah 16 responden.

- b) Skala Nyeri Haid (*Disminore*) Setelah Diberikan Minuman daun tapak liman

Tabel 4.3
Rata-rata Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman daun tapak liman pada Siswi Kelas VII SMP. 34 Padang Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Max-Min	N
Post Test	1,63	0,957	3-0	16

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sesudah diberikan minuman daun tapak liman yaitu 1,63 dengan standar deviasi 0,957. Skor tertinggi

dari nyeri haid (*disminore*) yang diteliti adalah 3 dan terendah adalah 0 pada siswi kelas VIISMP. 34 Padang berjumlah 16 responden.

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

1. Pengaruh Pemberian Minuman daun tapak liman Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*disminore*).

Tabel 4.4
Pengaruh Pemberian Minuman daun tapak liman Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*disminore*) pada Siswi Kelas VII di SMP. 34 Padang Tahun 2020

T – Test	Mean	Standar Deviation	95 % confidence Interval of the Difference		T	Df	P Value
			Lower	Upper			
Pre Test Dan Post Test	3.375	0,957	2.86	3.885	14,100	15	.000



Berdasarkan tabel diperoleh nilai selisih rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sebelum dan sesudah diberikan minuman daun tapak liman yaitu 3,375 dengan standar deviasi 0,957. Hasil uji statistik *t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ berarti pada $\alpha =$

0,005 terlihat adanya pengaruh pemberian minuman daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas VII di SMP. 34 Padang Kecamatan Padang.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Tingkat Skala Nyeri Haid (*disminore*) Sebelum Diberikan Rebusan daun tapak liman

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.1 yaitu rata-rata tingkat nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman daun tapak liman adalah 5,00 dengan standar deviasi 0,632. Skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah adalah 4 pada siswi kelas VII di SMP. 34 Padang Kecamatan Padang Utara.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan Jamila, dkk (2018) tentang *Pengaruh Pemberian Minuman daun tapak liman Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya* diketahui nilai rata-rata sebelum diberikannya minuman daun tapak liman sebesar 3,50.

Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk menilai intensitas atau keparahan nyeri dan memberi kebebasan penuh klien untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Potter & Perry, 2010). Pasien dapat menyebutkan intensitas nyeri berdasarkan angka 0 – 10. Titik 0 berarti tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 adalah nyeri sedang dan 7-9 adalah nyeri berat, dan nilai 10 adalah nyeri berat yang tidak tertahankan. NRS digunakan jika ingin menentukan berbagai perubahan pada skala nyeri, dan juga

menilai respon turunnya nyeri pasien terhadap terapi yang diberikan (Mubarak et al., 2015 dalam KD Anggarini, 2018).

Menurut Asumsi peneliti Hal yang dapat mempengaruhi siklus haid yang tidak teratur dan nyeri haid (*disminore*) adalah tingkat stres yang dapat mengganggu kestabilan hormon dan nutrisi yang dikonsumsi Responden. Jajanan disekolah atau pun disekitar rumah siswi berupa gorengan, jajanan yang mengandung micin serta berbagai jenis mie instan atau mie pedas yang turut berpartisipasi dalam mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron siswi SMP. 34 Padang karena nutrisi yang dikandung jajanan tersebut kurang baik bagi tubuh.

2. Tingkat Skala Nyeri Haid (*Disminore*) setelah Diberikan Minuman daun tapak liman

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.2 yaitu rata-rata tingkat nyeri haid (*disminore*) sesudah diberikan minuman daun tapak liman adalah 1,63 dengan standar deviasi 0,957. Nilai tertinggi 3 dan nilai terendah 0 pada siswi kelas VII SMP. 34 Padang Kecamatan Padang Utara.

Hasil penelitian oleh Rahmadiliyani, N (2016) tentang *Pengaruh Pemberian daun tapak liman terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri* didapatkan rata-rata setelah



diberikannya minuman daun tapak liman sebesar 1,63.

Pemberin minuman daun tapak liman ketika mengalami nyeri haid (*disminore*) dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Menurut Asumsi peneliti pemberian minuman daun tapak liman dapat menurunkan nyeri haid. Hal ini dapat terjadi karena kandungan senyawa fenolik yang terdapat pada daun tapak liman. Selain itu responden harus bisa memanejemen stres dengan baik dan lebih memperhatikan pola makan atau mengkosumsu jajanan yang baik dan sehat.

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Rebusan Daun Tapak Liman Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Disminore*)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.3 yaitu selisih rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian minuman daun tapak liman yaitu sebesar 3,375 dengan standar deviasi 0,957.

Hasil uji statistik *t-test* didapatkan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) dimana terlihat adanya pengaruh pemberian minuman daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas VII di SMP. 34 Padang Kecamatan Padang Utara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jamila, dkk (2018) *Tentang Pengaruh Pemberian Minuman daun tapak liman Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya*, ditemukannya adanya pengaruh pemberian minuman daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$).

daun tapak liman diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan daun tapak liman. Rebusan daun tapak liman ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan daun tapak liman mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012).

Asumsi peneliti, setelah pemberian minuman daun tapak liman terdapat adanya pengaruh terhadap intensitas nyeri haid. Hal ini terlihat di selisih rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman daun tapak liman yaitu sebesar 3,375.



KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil yang telah didapatkan tentang Pengaruh Pemberian Rebusan daun tapak liman Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Siswi Kelas VII Di SMP.34 Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata Intensitas nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman daun tapak liman pada siswi kelas VII di SMP. 34 Padang Kecamatan Padang Utara diperoleh nilai 5,00.
2. Rata-rata Intensitas nyeri haid (*disminore*) setelah diberikan minuman daun tapak liman pada siswi kelas VII SMP. 34 Padang diperoleh nilai 1,63.
3. Adanya pengaruh pemberian minuman daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi SMP. 34 Padang diperoleh nilai 3,375 dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan:

1. Bagi Sekolah SMP. 34 Padang Kecamatan Padang Utara Diharapkan kepada SMP. 34 Padang untuk lebih mengoptimalkan dalam upaya menurunkan skala nyeri haid (*disminore*) dan siswi agar mendapatkan informasi kesehatan melalui pemberian minuman daun tapak liman serta melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam melakukan sosialisasi tentang nyeri haid.
2. Bagi STIKES SYEDZA SAINTIKA PADANG

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bacaan di perpustakaan STIKES SYEDZA SAINTIKA Padang khususnya tentang pengaruh pemberian air rebusan daun tapak liman terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*).

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan informasi tambahan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan nyeri haid (*disminore*).

DAFTAR PUSTAKA

- Gilly A. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Jamila, Fidatul. 2018. *Pengaruh Pemberian Minuman daun tapak liman Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer pada Remaja Putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya*. Vol.8 No.2. Diakses pada tanggal 29 september 2020
- Leli, Rahmawati & Atik. 2011. *Pengaruh daun tapak liman Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras*. Diakses pada 27 Februari 2020 dari <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>
- Marlina, E. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. Diakses pada 25 Maret 2020 dari <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/166>



- Marsaid, dkk.2017. *Efektifitas Pemberian Ekstrak daun tapak liman Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri di Desa Tambang Kecamatan Puduk Kabupaten Ponorogo*. Global Health Science vol.2 Issue 2. Diakses pada 25 februari 2020.
- Putra, Y. & Putri, R.B. 2014. *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP. 34 Padang Japang*. Vol.5 No.1. Diakses pada 5 mei 2020
- Rahmadiliyani, Nina. 2016. *Pengaruh Pemberian daun tapak liman terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri*. Vol.VII No.1. Diakses pada 29 september 2020
- Rahmadini. 2019. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja putri tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi pada Dismenore di SMP. 34 Padang Tahun 2019* [skripsi]. Syedza Saintika.
- World Health Organization (WHO). 2016. *Disminore : Indonesia*. WHO. Di akses 20 februari 2020.
- Sina, M. Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman alami Tradisional Beras Kencur dan daun tapak liman Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia