

Konsumsi Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja

by Putri Susmini, Yanti Rosdiana

Submission date: 08-Mar-2024 09:47AM (UTC+0530)

Submission ID: 2314881138

File name: msi_Susu_Kedelai_Dengan_Air_Rebusan_Kelor_Terhadap_Penurunan.pdf (193.54K)

Word count: 2487

Character count: 14263

Konsumsi Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri

16 Susmini¹, Yanti Rosdiana²
^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi, Malang
 e-mail : susmini368@gmail.com

ABSTRACT

A common health problem in adolescent girls is dysmenorrhea. Dysmenorrhea or also known as menstrual pain is one of the complaints that can be experienced by women during menstruation. The study's purpose was to determine the difference between the consumption of soy milk and boiled water of Moringa on primary dysmenorrhea in adolescents. The type of research used is quantitative research using a quasi experiment design with pre and post-tests without control. The purposive sampling method used recruited 19 participant who experienced primary dysmenorrhea on Tlogosurya Rt 02/Rw 02 street, Tlogomas, Malang city. The HARS instrument used for assess the pain scale. Data were analyzed using the independent t-test and paired t-test. Results showed a significant difference in the decrease of primary dysmenorrhea pain level after giving a combination of soy milk and Moringa boiled water in adolescent girls (p -value = 0.05), where there was a decreasing in primary dysmenorrhea pain scale in the Moringa boiled water group. The study concluded that there was a significant difference in the decrease of the pain scale of primary dysmenorrhea after giving soy milk and Moringa boiled water. It also found that the decrease of the pain scale of primary dysmenorrhea was high in the group given Moringa boiled water.

Keywords: Adolescent girls; dysmenorrhea; Moringa boiled water; pain; soy milk

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri adalah dismenore. Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan konsumsi susu kedelai dengan air rebusan kelor terhadap dismenore primer pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi experiment dengan pre and post test without control. Metode sampling adalah non probability sampling dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw 02 Tlogomas Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri HARS. Analisa data menggunakan Uji independent T Test dan Paired T Test. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenore primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada remaja putri (p value = 0,003), dimana terdapat penurunan skala nyeri dismenore primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenore primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor remaja putri.

Kata Kunci : Air rebusan kelor; dismenore, nyeri; susu kedelai, remaja putri

15a mengutip: Susmini, Rosdiana, Y. (2022). Konsumsi Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3, 2022, hal 478-485. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/3695>

PENDAHULUAN

Dismenore atau biasa disebut nyeri haid adalah keluhan yang dialami wanita ketika menjelang menstruasi yang terdapat nyeri pada perut bagian bawah dan biasanya juga disertai pusing, dan badan terasa lemas. Dikenal dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dimana nyeri haid muncul pertama saat menstruasi yang terjadi pada wanita usia subur 15 tahun – 25 tahun. Sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang timbul karena adanya masalah atau kelainan pada sistem reproduksi dan sering terjadi pada wanita usia 30 tahun ke atas. (Widyanti & Resiyanti, 2021).

Lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami dismenore primer (Kesehatan, 2015). Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2017) mencatat angka kejadian rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore di negara Amerika mencatat diperkirakan sekitar 90% wanita usia subur mengalami dismenore ringan sampai sedang dan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia mencatat kejadian dismenore juga tergolong cukup tinggi sekitar 60-70%. Dari kejadian dismenore tersebut, sekitar 54,89% wanita usia subur mengalami dismenore primer dan sekitar

45,11% wanita usia subur mengalami dismenore sekunder, (Aulya et al., 2021).

Dalam mengurangi nyeri saat haid atau dismenore seringkali penderita mengkonsumsi obat pereda nyeri yang tersedia di toko obat dengan kemasan bahan kimia, dimana bahan tersebut dapat menyebabkan efek samping yang merugikan bagi kesehatan, seperti contoh pengikisan mukosa pada lambung dan juga dapat menyebabkan peningkatan pada tekanan intra kranial. Fungsi obat anti nyeri memiliki fungsi lain yaitu dapat menghilangkan reaksi inflamasi, (Utari, 2022). Pada kasus nyeri haid atau dismenore terjadi karena adanya peluruhan pada selaput dinding endometrium yang merangsang sel saraf yang berada di dinding endometrium sehingga memblok siklus oksigenase. Dalam hal ini, penggunaan obat penurun nyeri bisa memberikan manfaat meredakan rasa nyeri. Namun perlu diingat efek samping yang ditimbulkan dapat menyebabkan masalah baru yang mempengaruhi organ kesehatan dalam tubuh, diantaranya: lambung, sistem peredaran darah (jantung) dan yang lainnya, (Amalia, Amirul, Sulistiyowati, 2018)

Peneliti tertarik mengetahui keefektifan penanganan nyeri pada dismenore yang bisa dilakukan dengan mengkonsumsi bahan herbal yaitu pemberian susu kedelai atau air rebusan kelor yang memiliki manfaat lebih selain mengatasi dismenore. Batasan Dalam penelitian ini hanya meneliti penurunan dismenore primer, karena pada dismenore sekunder memiliki faktor dan sifat nyeri yang berbeda, (Hamdiyah, 2019).

¹¹ METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain yang digunakan *quasi experiment* dengan *pre and post test without control*. Metode sampling adalah non probability sampling dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw 02 Tlogomas Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri HARS. Analisa data menggunakan Uji independent T Test dan *Paired T Test*

HASIL

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar (57,9%) responden dari kelompok pemberian susu kedelai berumur antara 20 tahun dan sebagian besar (61,1%)

responden dari kelompok pemberian air rebusan kelor berumur antara 20 tahun, sebagian besar (63,2%).

²¹ Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar 13 (72,2%) responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan setelah diberikan susu kedelai hampir separuh 8 (42,1%) responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri. Hasil analisis uji *Paired T Test* didapatkan *p-value* = (0,000) < (0,05), artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada responden yang mengalami *dismenore* primer.

¹⁹ Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan sebelum diberikan air rebusan kelor sebagian besar 16 (88,9%) responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan air rebusan kelor separuh 9 (50,0%) responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri. Hasil analisis uji *Paired T Test* Didapatkan *p-value* = (0,000) < (0,05), artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air rebusan kelor pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Tahun 2022

Karakteristik	Pemberian susu kedelai		Pemberian air rebusan kelor		Σ
	F	(%)	f	(%)	
28 20 tahun	11	57,9	11	61,1	22
21 tahun	3	15,8	3	16,7	6
22 tahun	2	11,1	1	5,6	4
23 tahun	2	10,5	3	16,7	5
Total	18	100	18	100	37

Tabel 2 Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan susu kedelai Yang Mengalami *Dismenore* Primer Tahun 2022

Skala Nyeri	Sebelum (<i>Pre Test</i>)		Sesudah (<i>Post Test</i>)		Uji Paired T Test <i>p-value</i>
	F	%	F	%	
Tidak nyeri	0	0	8	42,1	0,000
Nyeri ringan	0	0	6	33,3	
Nyeri sedang	5	26,3	4	21,1	
Nyeri berat	13	72,2	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

Tabel 3 Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Kelor Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenore* Primer Tahun 2022

Skala Nyeri	Sebelum (<i>Pre Test</i>)		Sesudah (<i>Post Test</i>)		Uji Paired T Test <i>p-value</i>
	f	%	F	%	
Tidak nyeri	0	0	9	50,0	0,000
Nyeri ringan	0	0	8	44,4	
Nyeri sedang	2	11,1	1	5,6	
Nyeri berat	16	88,9	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis uji *Independent T Test* didapatkan $p\text{-value} = (0,003) < (0,05)$ sehingga H_1 diterima, artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada

remaja putri, dimana terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor.

Tabel 4 Analisis Perbandingan Pemberian Susu Kedelai Dengan Air Rebusan kelor

Skala Nyeri	Susu Kedelai (<i>Post Test</i>)		Air Rebusan kelor (<i>Post Test</i>)		Uji <i>Independent T Test</i>
	f	%	f	%	<i>p-value</i>
Tidak nyeri	8	42,1	9	50,0	0,003
Nyeri ringan	7	36,8	8	44,4	
Nyeri sedang	3	16,6	1	5,6	
Nyeri berat	0	0	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Susu Kedelai Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan susu kedelai hampir separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri pada remaja putri. Hasil analisis membuktikan ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai yang mengalami *dismenore* primer. Hal ini membuktikan bahwa susu kedelai mampu menurunkan *dismenore* primer dari kategori nyeri berat menjadi tidak nyeri pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan Amalia, A., Sulistyowati, & Rumiati, Y. (2018). Terdapat pengaruh pemberian minuman susu kedelai terhadap penurunan tingkat *dismenore*.

Kandungan *Oligosaccharides* dapat menghilangkan sembelit dan melancarkan Buang Air Besar (BAB) dan *Soy Lecithin* dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer. Dosis minum satu cangkir susu kedelai diminum 2 kali sehari atau 10 gram tahu mengandung 5 gram total lemak, 80 kalori, dan protein sekitar 7 gram mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*). Harvard Medical School mencatat bahwa mengkonsumsi susu kedelai secara rutin dapat menurunkan kadar kolesterol, (Ulfa, 2020).

Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat. Faktor penyebab remaja putri mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat yaitu kejiwaan, umur

dan kebutuhan nutrisi (Manuaba, 2013). Faktor umur masuk dalam kelompok remaja akhir (18-25 tahun) seperti usia remaja akhir sehingga rahim belum sepenuhnya mengalami kematangan seksual sehingga mengalami gangguan *dismenore* saat haid.

Seorang perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian *dismenore* jarang ditemukan (Manuaba, 2013). Faktor pemenuhan kebutuhan nutrisi, bahwa peredaran darah di dalam tubuh yang salah satunya mengangkut oksigen, sangat dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang seimbang di dalam tubuh di mana salah satu nutrisi adalah menghasilkan sel darah merah. Hasil penelitian diketahui beberapa responden yang sebelum diberikan susu kedelai mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat, namun sesudah diberikan susu kedelai masih mengalami *dismenore* primer kategori nyeri sedang dikarenakan beberapa faktor yaitu: nutrisi, aktivitas, dan yang lainnya.

Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Kelor Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air rebusan kelor

hampir separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan air rebusan kelor separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri pada remaja putri di Jl Tlogosuryo RT/002 Rw/02 Tlogomas Malang. Hasil analisis membuktikan bahwa ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air rebusan kelor pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer di Jl. Tlogosuryo RT/002 Rw/02 Tlogomas Malang. Hal ini membuktikan bahwa pemberian air rebusan kelor mampu menurunkan *dismenore* primer dari kategori nyeri berat menjadi tidak nyeri pada remaja putri. Hasil penelitian ini sesuai dengan Hamdiyah, & Sukarta, A. (2019), bahwa pemberian teh daun kelor efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri (Hamdiyah, 2019).

Kandungan kelor yang bisa menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri yaitu kelor mengandung isotiosianat, yang berfungsi sebagai zat anti peradangan. Kandungan ini dapat membantu meredakan serta mengobati peradangan dalam tubuh (Sehat, 2020). Kelor oleifera juga terdiri dari antiinflamasi, antispasmodik, antihipertensi, antitumor, antioksidan dan, anti-piretik, anti-ulkus,

anti-epilepsi. Nutrisi mikro dalam daun kelor adalah 7 kali vitamin C jeruk, 4 kali vitamin A wortel, 4 gelas kalsium susu, 3 kali potasium pisang, dan protein dalam 2 yoghurt. zat aktif yang terkandung dalam daun kelor yang berpotensi sebagai sumber antioksidan, (Purwati, 2019). Dosis air rebusan daun kelor bisa diminum setiap hari. minuman air rebusan kelor untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer yaitu 1 gelas (200cc) 1 kali sehari selama 3 hari menjelang menstruasi (McPhee & Ganong, 2013).

Perbandingan Pemberian Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Hasil uji Independent *T Test* membuktikan ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada remaja putri di Jl. Tlogo Suryo Rt/002 Rw/02 Malang, dimana terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hasil penelitian ini sesuai dengan Hamdiyah & Sukarta (2019), bahwa pemberian teh daun kelor efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor secara efektif mampu menurunkan skala nyeri *dismenore* primer dari nyeri berat menjadi tidak nyeri pada remaja putri.

KESIMPULAN

Ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor remaja putri di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw/02 Malang, didapatkan penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Minuman susu kedelai dan air rebusan kelor dapat dianjurkan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer sebanyak 1 gelas (200cc) 1 kali sehari menjelang menstruasi sampai nyeri tidak terasa.

REFERENSI

- Amalia, A., Sulistiyowati., Rumiati, Y. (2018). Pemanfaatan Minuman Susu Kedelai Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset kebidanan Indonesia*. Vol 2, 2, 2018. <http://ejournal-aipkema.or.id/index.php/jrki/article/view/25>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*. Vol 4 No 1, 2021. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/me>

- naramedika/article/view/2580*
- Hamdiyah, A. S. (2019). *Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera Leaves) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Anemia Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Kabupaten Sidrap*, 2.
- Kesehatan, K. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti, D. P. (2021). *Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar*, *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol 2, 6. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940>
- Utari, dr. R. (2022). *Manfaat Daun Kelor Untuk Kesehatan, Dari Antioksidan Hingga ASI Booster*.

Konsumsi Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 **Israeli Israeli, Ari Novitasari, Sri Wulandari.** "Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah", *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020
Publication 1%
- 2 **icoel.wordpress.com**
Internet Source 1%
- 3 **lp3msht.files.wordpress.com**
Internet Source 1%
- 4 **Submitted to Universitas Wijaya Kusuma Surabaya**
Student Paper 1%
- 5 **repositorio.upeu.edu.pe:8080**
Internet Source 1%
- 6 **Helena Fira, Apriza Apriza, Nila Kusuma Wati.** "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA

REMAJA PUTRI DI DESA PULAU JAMBU",
PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat,
2021

Publication

7	Submitted to Politeknik Negeri Bandung Student Paper	1 %
8	Syam'ani Syam'ani, Susi Susi, Ester Ester. "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Wilayah Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya", Jurnal Surya Medika, 2023 Publication	1 %
9	Herni Kurnia, Laila Putri Suptiani. "Rancangan Aplikasi Berbasis Android "Menstruasi Sehat" dalam Mengatasi Dismenorrhoe pada Remaja Putri di masa Pandemic Covid-19", Media Informasi, 2022 Publication	1 %
10	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	1 %
11	jurnal.unikal.ac.id Internet Source	1 %
12	kathybelleshop.weebly.com Internet Source	1 %
13	Regina Nur Fadzrin, Nunung Siti Sukaesih, Amanda Puspidaning. "EFEKTIVITAS KOYO HAID TERHADAP DISMENOORE PADA REMAJA	<1 %

PUTRI DI SMP NEGERI 4 BANDUNG", Jurnal
Ners, 2023

Publication

14

Triatmi Andri Yanuarini, R. Maria Low Dhika Febri Wulandari, Suwoyo Suwoyo. "Hubungan Motivasi Terhadap Kinerja Kader Pada Program Gerakan Menekan Angka Kematian Ibu Dan Bayi (Gemakiba) Di Kelurahan Sukorame Kota Kediri Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

15

Umiatin Umiatin, Ita Herawati. "Perbandingan Pemberian Air Kelapa Dengan Jahe Merah Pada Ibu Hamil Trimester I Dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Di BPM Umiatin", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

16

jurnal.stikesbethesda.ac.id

Internet Source

17

jurnal.stkippersada.ac.id

Internet Source

18

lib.unnes.ac.id

Internet Source

19

Sarinah Sri Wulan, Dimas Ning Pangesti, Sri Suharti, Rahmawati Dian Nurani, Ida Yatun Khomsah. "Pengaruh rebusan daun kelor

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

(moringa olifera) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi", JOURNAL OF Mental Health Concerns, 2023

Publication

20

Uliarta Marbun, Lili Purnama Sari. "Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2022

Publication

<1 %

21

jurnal.univrab.ac.id

Internet Source

<1 %

22

backupkesehatan.blogspot.com

Internet Source

<1 %

23

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

<1 %

24

ejournal.stikestelogorejo.ac.id

Internet Source

<1 %

25

etd.lib.nsysu.edu.tw

Internet Source

<1 %

26

midwiferia.umsida.ac.id

Internet Source

<1 %

27

oaji.net

Internet Source

<1 %

28

sepsis.wordpress.com

Internet Source

<1 %

29	www.ejournal-aipkema.or.id Internet Source	<1 %
30	doczz.biz.tr Internet Source	<1 %
31	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1 %
32	jurnal.mercubaktijaya.ac.id Internet Source	<1 %
33	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	<1 %
34	lppm-unissula.com Internet Source	<1 %
35	ojs.udb.ac.id Internet Source	<1 %
36	www.jurnal.unismuhpalu.ac.id Internet Source	<1 %
37	Desti Nataria, Vicky Elvira Putri. "Abdominal Stetching Excercise On Decreasing Dysmenorrhea in Girl Adolescent", Jurnal Kesehatan, 2019 Publication	<1 %
38	Dina Isfentiani, Rijanto Rijanto, May P. Mendinueto. "Application of Slow Stroke Back Massage Module to Reduce Dysmenorrhea in Adolescents", International Journal of	<1 %

39

Nova Sumaini Prihatin, Nurmila Nurmila, Ernita Ernita, Rayana Iswani. "Penyuluhan Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe", Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2022

Publication

<1 %

40

Sri Mawarni, Nova Yusenta, Amalia Amalia, Novia Mustika Muli, Nur Alfi Fauziah. "Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor terhadap Siklus Menstruasi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Anemia", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023

Publication

<1 %

41

Verawaty Fitrihelda Silaban, Inggriani Friska Bidaya, Safdamai Yana Loi. "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Pratama Mariana Medan", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023

Publication

<1 %

Exclude bibliography On