

PENGARUH KONSUMSI TEH HERBAL CHAMOMILE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMA NEGERI 1 KARANGGEDE

Fitri Rahmawati¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih²

Email : fitrirahmawati.students@aiska-university.ac.id¹, istiqomah86@aiska-university.ac.id²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja, berlangsung antara usia 11 hingga 20 tahun, pada usia ini sering kali dihadapkan pada masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenorea. Prevalensi nyeri haid bervariasi di seluruh dunia, data WHO menunjukkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri haid dan 10-15% di antaranya mengalami nyeri berat. Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja putri mengalami nyeri haid, yang dapat mengganggu proses belajar dan kualitas hidup. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh herbal chamomile terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede. Metode: Metode yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 siswi yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Karanggede, Boyolali. Teknik sampling menggunakan metode non-probability dengan teknik consecutive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Penilaian intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian teh chamomile selama 2 hari saat menstruasi. Hasil: Hasil penelitian mayoritas responden sebelum intervensi berada pada intensitas nyeri 7, sedangkan sesudah intervensi mayoritas mengalami penurunan di intensitas nyeri 3. Uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teh chamomile menghasilkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Kesimpulan: Ada pengaruh konsumsi teh herbal chamomile terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Remaja, Teh Chamomile.

ABSTRACT

Background: Adolescence, between the ages of 11 to 20 years, at this age is often faced with health problems, one of which is menstrual pain or dysmenorrhea. The prevalence of menstrual pain varies throughout the world, WHO data shows that 90% of women experience menstrual pain and 10-15% of them experience severe pain. In Indonesia, around 64.25% of adolescent girls experience menstrual pain, which can interfere with the learning process and quality of life. Objective: This study aims to determine the effect of chamomile herbal tea consumption on the intensity of menstrual pain in female students of SMA Negeri 1 Karanggede. Method: The method used is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 female students who experienced menstrual pain at SMA Negeri 1 Karanggede, Boyolali. The sampling technique used the non-probability method with consecutive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank test. Assessment of pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after giving chamomile tea for 2 days during menstruation. Results: The results of the study showed that the majority of respondents before the intervention were on a pain scale of 7, while after the intervention the majority experienced a decrease in the pain scale of 3. The Wilcoxon Signed Rank test showed that the intensity of menstrual pain before and after being given chamomile tea produced a p value = 0.000 (<0.05). Conclusion: There is an effect of consuming chamomile herbal tea on the intensity of menstrual pain in female students of SMA Negeri 1 Karanggede.

Keywords: Menstrual Pain, Teenagers, Chamomile Tea.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari fase pubertas menuju dewasa antara usia 11 hingga 20 tahun, ditandai dengan periode pubertas dan sering dihadapkan pada

masalah kesehatan seperti nyeri haid atau dismenorea (Lismaya dkk., 2021; Qomarasari, 2021). Prevalensi nyeri haid sangat bervariasi di antar negara, berkisar antara 16%-91% dan 2%-40%, Data World Health Organization (WHO) 2021 tingkat nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, dikonfirmasi (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa dengan 10-15% mengalami nyeri haid berat (Sari, H dkk., 2020). Tingkat nyeri haid di Indonesia adalah 107.673 orang (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder. Data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703 jiwa dengan 56% mengalami nyeri haid (Oktaviani & Lidiana, 2023).

Nyeri menstruasi terbagi menjadi dua tipe berdasarkan penyebabnya. Pertama, nyeri haid primer yang muncul secara alami sebagai akibat dari perubahan hormon dalam tubuh, dan kedua, nyeri haid sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu (Anggraini dkk., 2022). Rasa sakit ini umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat akibat peningkatan hormon prostaglandin saat menstruasi. Dampak nyeri haid dapat mengganggu siswi dalam proses belajar di sekolah, yang berujung pada ketidakhadiran. Selain itu, masalah nyeri menstruasi dapat memengaruhi kualitas hidup, seperti menyulitkan konsentrasi saat belajar dan menurunkan motivasi belajar akibat rasa sakit yang dirasakan selama waktu pengajaran dan belajar (Mulyati dkk., 2022). Nyeri haid dapat menjadi tanda dari penyakit yang lebih serius, seperti endometritis, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam memiliki keturunan. Untuk itu, penanganan nyeri haid sangatlah penting, terutama di kalangan remaja, karena jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai masalah saat menstruasi (Oktaviani & Lidiana, 2023).

Sebagai pendekatan tradisional seperti Thibbun Nabawi menawarkan beragam pendekatan yang telah digunakan selama bertahun-tahun untuk menangani berbagai masalah kesehatan (Niazi & Moradi, 2021). Salah satu cara untuk dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi adalah dengan mengonsumsi teh chamomile. Chamomile telah dikenal memiliki sifat anti inflamasi dan relaksan yang dapat mengurangi rasa sakit yang dialami selama menstruasi. Chamomile juga bersifat menenangkan yang dapat membantu mengurangi ketegangan saraf yang sering menyertai nyeri haid. Selain harganya yang murah, chamomile ini mudah didapat di toko-toko herbal dan kini tersedia luas secara online (Fadliah dkk., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Khan dkk., 2021) teh chamomile dapat efektif untuk mengurangi nyeri haid primer. Sebuah penelitian di Iran menunjukkan bahwa chamomile yang dapat dikonsumsi memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri haid primer (Niazi & Moradi, 2021).

Berdasarkan hasil studi di SMA Negeri 1 Karanggede terhadap 11 siswi, ditemukan bahwa 63,6% mengalami nyeri haid hebat, sementara 36,4% lainnya mengalami nyeri haid sedang. Untuk penanganan yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 1 Karanggede antara lain mengompres perut dengan air hangat, minum air putih, mengonsumsi minuman herbal seperti kiranti, serta menggunakan koyo. Namun, efektivitas metode tersebut masih bervariasi pada setiap individu. Tidak ada siswi yang mengatasi nyeri menstruasi dengan mengonsumsi ramuan herbal yang dibuat sendiri atau disediakan di pos kesehatan sekolah, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi teh herbal chamomile terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-experimental dengan tipe one group pretest-posttest. Rancangan one group pretest-

posttest design ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan test sebanyak 2 kali yaitu sebelum diberikan perlakuan disebut pre-test dan sesudah diberi perlakuan disebut posttest. Penggunaan design ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh teh herbal chamomile sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid yang dialami remaja putri sebelum diberikan teh herbal chamomile

Hasil penelitian pemberian teh herbal chamomile terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMA N 1 Karanggede sebelum diberikan intervensi sebanyak 30 responden. Tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan tingkat intensitas nyeri 7 yaitu 8 responden dan minoritas responden mengalami nyeri haid dengan tingkat intensitas nyeri 9 yaitu 1 responden.

Nyeri haid adalah rasa sakit yang sangat tajam di daerah perut bagian bawah yang dialami oleh perempuan saat mengalami menstruasi. Rasa sakit ini biasanya muncul sebagai kram dan bisa menjalar ke paha atau area bawah punggung. Selain itu, gejala seperti muntah, sakit kepala, nyeri punggung, diare, kelelahan, dan masalah lain bisa menyertai nyeri di perut bagian bawah. Nyeri panggul yang disebabkan oleh kondisi ini adalah yang paling sering terjadi dan dianggap sebagai masalah ginekologi pada wanita yang berada dalam usia reproduksi. Nyeri haid didefinisikan sebagai sensasi kram yang sangat menyakitkan yang berasal dari rahim dan ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, sakit punggung, mual, muntah biasanya terjadi pada awal siklus menstruasi dan berlangsung selama 1-3 hari. Durasi nyeri adalah 8-72 jam. Dampak yang terjadi apabila nyeri haid tidak segera di tangani yaitu dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu aktivitas remaja. Selain itu, masalah nyeri haid dapat memengaruhi kualitas hidup, seperti menyulitkan konsentrasi saat belajar dan menurunkan motivasi belajar akibat rasa sakit yang dirasakan selama waktu pengajaran dan belajar (Mulyati et al., 2022).

Nyeri haid bisa terjadi karena beberapa faktor seperti gangguan hormonal, kelainan fisik, masalah psikologis, sifat individu, reaksi alergi, menstruasi pertama yang terjadi di usia muda, durasi menstruasi yang panjang, aliran darah saat haid yang berat, kebiasaan merokok, adanya riwayat penyakit dalam keluarga, obesitas, dan konsumsi alkohol (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diasumsikan bahwa nyeri haid merupakan masalah umum yang signifikan di kalangan remaja putri di SMA N 1 Karanggede, dengan mayoritas responden mengalami intensitas nyeri yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja. Selain itu, dengan adanya efek positif dari teh herbal chamomile dalam mengurangi nyeri, dapat diasumsikan bahwa intervensi ini berpotensi menjadi alternatif yang efektif untuk membantu mengatasi masalah nyeri haid pada remaja putri.

2. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid yang dialami remaja putri sesudah diberikan teh herbal chamomile

Tabel 4.4 Responden yang mengalami nyeri sesudah konsumsi teh chamomile pada hari kedua mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan tingkat intensitas nyeri 3 yaitu 9 responden dan minoritas responden mengalami nyeri haid dengan tingkat intensitas nyeri 6 yaitu 1 responden. Setelah konsumsi teh herbal chamomile pada hari kedua, mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan dan tidak

ditemukan dengan tingkat nyeri berat.

Teh chamomile adalah salah satu jenis ramuan herbal yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Di dalam chamomile terdapat komponen yang dapat membantu meningkatkan kadar hippurate di dalam tubuh. Hippurate adalah senyawa yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Teh chamomile juga dapat meningkatkan tingkat glisin, yang berkontribusi dalam mengurangi kejang otot uterus. Penelitian terdahulu telah menemukan setidaknya 120 zat bioaktif dalam tanaman chamomile termasuk zat terpenoid dan zat flavonoid. Ada kemungkinan bahwa kelompok flavonoid tertentu memiliki efek yang mirip dengan benzodiazepine pada sistem saraf pusat. Chamomile, bersama dengan kandungannya yang lain memiliki sifat untuk mengikat reseptor GABA A, yang menyebabkan rasa relaksasi pada otot. Akibatnya, chamomile dianggap efektif dalam mengurangi intensitas nyeri yang disebabkan oleh haid, chamomile tampaknya mengurangi nyeri karena efeknya pada sistem saraf pusat melalui matrisin, bisabolol, metoxicomarin, flavonoids, phytoestrogenic, dan apigenin (Mulyati dkk., 2022).

Temuan ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa flavonoid dan apigenin dalam chamomile dapat bekerja sebagai penghambat meningkatnya produksi prostaglandin, senyawa yang menyebabkan kontraksi pada otot rahim dan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Kandungan aktif pada teh chamomile seperti spiroether, sebuah agen antipasmodik yang kuat dapat melemahkan otot polos uterus sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri haid (Khalesi et al., 2019; Mollabashi et al., 2020). Konsistensi frekuensi penurunan intensitas nyeri haid dapat memperkuat efektivitas teh chamomile yang telah dijelaskan secara teoritis.

Berdasarkan data yang disajikan dapat diasumsikan bahwa konsumsi teh herbal chamomile berkontribusi positif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri. Dengan mayoritas responden melaporkan nyeri haid pada tingkat intensitas 3 setelah dua hari mengonsumsi teh chamomile, hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menurunkan rasa sakit yang dialami. Tidak adanya responden yang mengalami nyeri dengan tingkat intensitas berat setelah konsumsi teh chamomile mengindikasikan bahwa ramuan ini dapat memberikan efek relaksasi dan pereda nyeri yang signifikan. Selain itu, kandungan bioaktif dalam chamomile, seperti flavonoid dan spiroether, mungkin berperan dalam mengurangi kontraksi otot rahim, sehingga memperkuat asumsi bahwa teh chamomile dapat menjadi pilihan yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid

3. Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teh herbal chamomile

Pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi teh chamomile terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMA N 1 Karanggede.

Sejalan dengan penelitian (Fadliah et al., 2024) yang berjudul Effectiveness of chamomile tea on dysmenorrhoea pain scale in adolescent girls. Pada penelitian ini nilai minimal intensitas nyeri yang dirasakan responden yaitu skala 2 dan nilai maksimal yang dirasakan responden terdapat pada skala 10. Nilai rata-rata pretest 5,47 dan posttest sebesar 2,93 dengan selisih 2,54. Hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ $N = 30$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi teh herbal chamomile terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. Penelitian ini menegaskan bahwa chamomile tidak hanya berfungsi sebagai pereda nyeri, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami nyeri haid.

Selaras dengan penelitian (Mulyati et al., 2022) yang berjudul Analisis Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile Disalah Satu Sekolah Menengah di Bandung. Hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ $N=30$. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi teh herbal chamomile secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri, menyoroti potensi chamomile sebagai alternatif pengobatan yang aman dan efektif.

Selaras dengan penelitian (Shabani et al., 2022) yang berjudul Comparing the Effect of Chamomile and Mefenamic Acid on Primary Dysmenorrhea Symptoms and Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial. Nilai rata-rata pretest 5,41 dan posttest sebesar 4,93 dengan selisih 0,48. Hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ $N=54$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa chamomile memiliki efektivitas yang sebanding dengan mefenamic acid dalam meredakan nyeri haid. Temuan ini menunjukkan bahwa chamomile dapat menjadi pilihan yang layak bagi mereka yang mencari alternatif pengobatan yang lebih alami dan minim efek samping.

Penelitian (Mollabashi et al., 2020) yang berjudul Do Chamomile effect on duration, amount of bleeding, and interval of menstrual cycles. Nilai rata-rata pretest 27,13 dan posttest sebesar 26,16 dengan selisih 0,97. Hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa chamomile dapat berfungsi sebagai metode terapi yang efektif untuk mengurangi nyeri haid.

Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa konsumsi teh herbal chamomile dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri haid, memberikan harapan bagi banyak remaja yang mengalami nyeri haid.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengakui adanya kelemahan dan kekurangan sehingga hasil yang ada masih memungkinkan belum optimal dan masih jauh dari kata sempurna. Setiap penelitian yang dilakukan mempunyai hambatan dalam proses pelaksanaannya, maka dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu:

Peneliti tidak dapat memantau langsung saat responden mengkonsumsi teh chamomile di rumah karena keterbatasan waktu dan sumber daya, peneliti memonitor konsumsi teh chamomile dengan pengisian lembar observasi responden.

KESIMPULAN

1. Mayoritas intensitas nyeri siswi SMA Negeri 1 Karanggede sebelum diberikan teh herbal chamomile yaitu skala 7.
2. Mayoritas intensitas nyeri siswi SMA Negeri 1 Karanggede sesudah diberikan teh herbal chamomile yaitu skala 3.
3. Ada pengaruh konsumsi teh herbal chamomile terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede, dengan hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2023). Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 51. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12848>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. Dalam *Cermin Dunia Kedokteran* (Vol. 49, Nomor 4). <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821>
- Estin Gita, & Yunia Sari, N. I. (2023). Analisis Faktor Risiko kejadian Dismenore Primer Remaja Putri pada Masa Pandemi COVID-19. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 10–17.

- <https://doi.org/10.33006/jikes.v7i1.600>
- Fadliah, S. H., Dinengsih, S., & Syamsiah, S. (2024). Effectiveness of chamomile tea on dysmenorrhoea pain scale in adolescent girls. *Dalam Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 10, Nomor 7).
- Fira, H., Apriza, A., & Wati, N. K. (2021). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 400–407. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., & Sukmana, Dhika Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif (H. Abadi, Ed.).
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., & Bokaie, M. (2019). Efficacy of chamomile in the treatment of premenstrual syndrome: A systematic review. *Journal of Pharmacopuncture*, 22(4), 204–209. <https://doi.org/10.3831/KPI.2019.22.028>
- Khan, S. M., Farooq, F., & Khalid, S. (2021). Medicinal properties of chamomile against dysmenorrhea. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 34(1). <https://doi.org/10.26717/bjstr.2021.34.005490>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode penelitian kuantitatif (1 ed.). Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Mentasi, L. W. (2020). Pemberian seduhan hangat kunyit asam terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi kelas vii SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo. *STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Mollabashi, E. N., Ziaie, T., Bekhradi, R., & Khalesi, Z. B. (2020). Do Chamomile effect on duration, amount of bleeding, and interval of menstrual cycles? *Journal of Pharmacopuncture*, 23(1), 25–29. <https://doi.org/10.3831/KPI.2020.23.004>
- Mulyati, I., Lestari, S., & Yuliani, M. (2022). Analisis penatalaksanaan dismenore primer pada remaja putri dengan penggunaan terapi teh herbal chamomile disalah satu Sekolah Menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, 23(2). <https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i2.1911>
- Niazi, A., & Moradi, M. (2021). The effect of chamomile on pain and menstrual bleeding in primary dysmenorrhea: A systematic review. *Dalam International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* (Vol. 9, Nomor 3, hlm. 174–186). Shriaz University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87219.1417>
- Oktaviani, M. M., & Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.230>
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Dalam Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* (Vol. 4, Nomor 2). <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sihombing, F. D. M., Gunawan, D., & Putri, M. P. (2022). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat dismenore pada siswi Mas Ushuluddin Kota Singkawang. 12(1), 97–107.