

Pemberdayaan PKK Melalui Swamedikasi Dismenore dan Pengolahan Tanaman Obat Keluarga di Desa Banyuajuh Kecamatan Kamal

April Nuraini^{1*}, Dwi Wahyuning Tiyas², Siti Rochimatul Lailiyah³, Miftahul Jannah⁴, Siti Khodijah Maulidini⁵

^{1,4,5} Program Studi Farmasi Klinik dan Komunitas, Universitas Noor Huda Mustofa, Bangkalan, Indonesia

^{2,3} Program Studi Kebidanan, Universitas Noor Huda Mustofa, Bangkalan, Indonesia

*e-mail korespondensi: aprilnurainiok@gmail.com

Abstract

Efforts to improve the knowledge of PKK mothers in swamedication of dysmenorrhea with medicinal plants is to provide guidance to PKK mothers from RW 08 Banyuajuh village by organizing three types of training related to swamedication using medicinal plants. The benefit of this activity is to improve the skills and knowledge of PKK mothers in knowing the types of medicinal plants, cultivating them in a narrow area, as well as how to process medicinal plants that can be used for swamedication in the family and the surrounding environment. The first training provided includes education and introduction to medicinal plants and also the distribution of medicinal plant seeds in the form of potted plants to be planted in the yard. The second training was the technical preparation of three types of herbal preparations, namely turmeric asam nata de coco, ginger instant powder and lavender aromatherapy. Furthermore, evaluation and monitoring of training conducted by visits and interviews. The results of the evaluation showed that there has been an increase in knowledge about swamedication of menstrual pain using tanaman obat keluarga (TOGA). Empowerment activities for PKK RW 08 women in Banyuajuh village, Kamal District, Bangkalan Regency, East Java have been running well.

Keywords: dysmenorrhea, herbal medicine, self-medication

Abstrak

Upaya meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK dalam swamedikasi dismenore dengan tanaman obat adalah dengan melakukan pembinaan terhadap ibu-ibu PKK dari RW 08 Desa Banyuajuh dengan menyelenggarakan tiga jenis pelatihan yang berkaitan dengan swamedikasi menggunakan tanaman obat. Manfaat kegiatan ini adalah dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu PKK dalam mengenal jenis tanaman obat, membudidayakannya dalam lahan sempit, serta cara mengolah tanaman obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi di keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Pelatihan pertama yang diberikan mencakup edukasi dan pengenalan tanaman obat dan juga pembagian bibit tanaman obat dalam bentuk tanaman pot untuk dapat ditanam di pekarangan rumah. Pelatihan kedua adalah teknis pembuatan tiga jenis sediaan herbal, yaitu jamu kunyit asam nata de coco, serbuk instan jahe dan aromaterapi lavender. Selanjutnya dilakukan pula evaluasi dan monitoring terhadap pelatihan yang dilakukan dengan kunjungan dan wawancara. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan tentang swamedikasi nyeri haid dengan menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan pemberdayaan pada kelompok ibu-ibu PKK RW 08 Desa Banyuajuh, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur telah berjalan dengan baik.

Kata Kunci: dismenore, jamu, swamedikasi

Accepted: 2025-09-11

Published: 2025-10-09

PENDAHULUAN

Swamedikasi dapat diartikan sebagai upaya untuk mengobati diri sendiri tanpa berkonsultasi dengan dokter. Upaya swamedikasi ini dapat dilakukan berbekal pengetahuan yang cukup tentang cara mengetahui gejala penyakit dan juga pengetahuan tentang khasiat obat. Salah satu jenis bentuk swamedikasi adalah dengan menggunakan obat tradisional yang umumnya mengandung bahan berkhasiat yang berasal dari jenis tumbuhan (Hendrika *et al.*, 2025).

Obat tradisional berdasarkan pembuktian khasiatnya, menurut kriteria badan Pengawasan Obat dan Makanan dibagi dalam tiga katagori, yaitu jamu obat tradisional yang khasiatnya baru terbukti secara empirik (turun temurun), obat herbal terstandar (OHT) obat tradisional yang khasiatnya telah dapat dibuktikan secara preklinis dan fitofarmaka obat tradisional yang khasiatnya telah terbukti secara klinis pada manusia (Dewi & Susilawati, 2024). Namun demikian, sebagaimana kita ketahui bahwa istilah jamu dalam sejarahnya merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia dalam pengobatan. Sebelum ilmu kedokteran barat masuk dan obat kimia sintetik berkembang, pengobatan di Indonesia umumnya dengan berbasis kekayaan lokal. Oleh karena itu, untuk tidak menghilangkan istilah jamu, maka ada wacananya semua obat yang menggunakan bahan aktif dari bahan alam adalah jamu, sehingga penggolongannya menjadi jamu, jamu OHT dan jamu fitofarmaka (Sari *et al.*, 2021). Dalam upaya menggalakkan kembali penggunaan jamu sebagai warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan, maka generasi muda saat ini yang sudah kurang mengenal jamu perlu diedukasi kembali. Tanaman obat sebagai bahan berkhasiat jamu perlu diperkenalkan kembali sehingga masyarakat dapat melakukan swamedikasi dengan tanaman obat dan budi daya tanaman obat akan semakin berkembang sehingga kekayaan hayati kita khususnya tanaman obat dapat terus terpelihara dan tidak menjadi punah (Zeny Dermawan *et al.*, 2025).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK dari 08 Desa Banyuwajuh dengan menyelenggarakan pelatihan yang berkaitan dengan swamedikasi dismenore menggunakan tanaman obat dan melakukan pemantauan terhadap kegiatan yang dilakukan. Manfaat kegiatan ini adalah dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu PKK dalam mengenal jenis tanaman obat, membudidayakannya dalam lahan sempit, serta cara mengolah tanaman obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi di keluarga maupun lingkungan sekitarnya.

Dismenore adalah salah satu masalah yang paling umum dialami oleh wanita yaitu nyeri saat menstruasi. Kejadian ini dapat dibagi menjadi dismenore primer dan sekunder (Nadhiroh & Mufarrohah, 2022). Dismenore primer adalah nyeri kram di perut bagian abdomen sering bersamaan dengan gejala nyeri gastrointestinal, mual, muntah dan sakit kepala, sedangkan dismenore sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah menarche (Astuti *et al.*, 2021).

Prevalensi kejadian dismenore di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Zanuba *et al.*, 2024). Nyeri yang terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor fisik dan psikologi. Faktor fisik antara lain fisik yang lemah atau kurang berolahraga. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi seringkali muncul gejala mual, pusing dan lemas. Dampak dari dismenore adalah produktivitas menurun dan merasa terganggu saat beraktivitas (Afrioza & Srimulyati, 2022).

Pengobatan nyeri haid selain dengan farmakologi, dapat pula diatasi dengan non-farmakologi diantaranya adalah relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, kompres dan pemberian ramuan herbal (Khoiroh *et al.*, 2024). Menurut data dari IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (Iryani *et al.*, 2022). Kunyit asam nata de coco dapat membantu melancarkan haid dan mengurangi nyeri, karena kunyit mengandung kurkumin dan asam jawa terdapat fruit acid yang membantu melancarkan darah haid dan mengurangi kram. Serbuk instan terdiri dari jahe, kayu manis dan sereh (Trimajaya *et al.*, 2021). Aromaterapi yang digunakan adalah lavender dengan kandungan utamanya yaitu linalylasetat dan linalool (Oktavianto *et al.*, 2022). Linalylasetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Halim *et al.*, 2024). Aromaterapi

bunga lavender banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis. Aromaterapi bunga lavender digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit nyeri haid, pascaoperasi caesar, mengurangi depresi (Mokoginta *et al.*, 2021).

Desa Banyuajuh Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan terdiri dari 10 (sepuluh) Rukun Warga (RW) dan terdiri dari 55 (lima puluh lima) Rukun Tetangga (RT). Desa Banyuajuh memiliki penduduk berjenis kelamin laki-laki berjumlah 7.404 jiwa, sedangkan penduduk berjenis kelamin perempuan berjumlah 7.522 jiwa. Untuk rentang usia penduduk Desa Banyuajuh yang berusia 0-17 tahun sebanyak 10.485 jiwa sebagai usia produktif pelajar, untuk penduduk berusia 18-55 tahun sebanyak 4.340 jiwa sebagai usia produktif bekerja dan penduduk berusia 55 tahun keatas sebanyak 100 jiwa dan disebut sebagai penduduk lansia yang masih tinggal serumah dengan anaknya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai RW 08 Desa Banyuajuh Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan dengan melibatkan Ibu-ibu PKK. Pelaksanaan Kegiatan Pada tanggal 3-4 September 2025 yang diikuti oleh 45 orang. Metode kegiatan ini berupa edukasi tentang pentingnya swamedikasi dismenore dengan TOGA dan pemanfaatan TOGA untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan edukasi diawali memberikan kuesioner *pretest*, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi melalui leaflet dan powerpoint tentang pengenalan TOGA meliputi fungsi dan manfaat menanam TOGA oleh narasumber, dilanjutkan dengan materi tentang budidaya TOGA dengan benar. Kemudian sesi diskusi dan tanya jawab dan diakhiri dengan kuesioner *posttest* untuk melihat tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan budidaya TOGA. Kuesioner *pretest* dan *posttest* berisi 18 pertanyaan dengan pertanyaan yang sama. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan memberikan hadiah kepada peserta yang aktif menjawab pertanyaan dengan benar.

Metode yang digunakan dalam analisis data adalah metode deskriptif. Data yang telah dikelompokkan akan dianalisis dalam bentuk kalimat untuk memperjelas hasil yang akan dipersentasikan. Kuesioner pengetahuan yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dimana nilai r hitung masing-masing item pertanyaan $> r$ tabel. Uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan ketentuan bahwa suatu butir pertanyaan memiliki reliabilitas jika nilai Cronbach's Alpha harus sama atau lebih besar dari 0,7.

Tahapan kegiatan ini yaitu 1) Koordinasi dengan pihak mitra yaitu Ketua PKK RW 08 Desa Banyuajuh bahwa kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan, sehingga sudah menyiapkan peserta yang akan ikut kegiatan ini. 2) Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan dan budidaya TOGA 3) Pelatihan pembuatan tiga jenis sediaan herbal, yaitu jamu kunyit asam nata de coco, serbuk instan jahe dan aromaterapi lavender. 4) Evaluasi dan monitoring terhadap pelatihan yang dilakukan dengan kunjungan dan wawancara serta mengadakan kegiatan lomba menanam TOGA serta dengan analisis data untuk melihat perbedaan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah konseling yaitu paired sample t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konseling pemanfaatan dan budidaya TOGA

Konseling diawali dengan sambutan oleh Ketua PKK RW 08 Desa Banyuajuh, Siti Fatima Hidayati dilanjutkan sambutan dari Ketua Tim dari Universitas Noor Huda Mustofa apt. April Nuraini, S.Farm., M.Farm. Kegiatan dilanjutkan dengan *pretest* yaitu dengan membagikan kuesioner kepada peserta. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian leaflet yang berisi materi dismenore dan pemanfaatan TOGA kepada Ibu-ibu PKK RW 08. Penjelasan oleh tiga dosen Tim

Pengabdian melalui media powerpoint (Gambar 1). Hasil dari kegiatan ini diharapkan masyarakat memahami penanganan dismenore dan manfaat TOGA meliputi cara memilih bibit TOGA yang baik, cara menanam TOGA dan budidaya TOGA yang benar.



Gambar 1. Konseling Dismenore dan Pemanfaatan TOGA oleh Tim Pengabdian

Peserta dikenalkan dengan berbagai macam TOGA, berlatih mengenal ciri morfologi tanaman, dan bagian-bagian tanaman yang berkhasiat sebagai obat, serta berlatih mengenal tanaman obat dan khasiatnya. Untuk menarik peserta pelatihan, selama pelatihan diberikan dalam bentuk game dan kuis. Selain itu juga membagikan berbagai jenis tanaman obat dalam bentuk segar (dalam pot), materi slide pengenalan tanaman obat, dan pembagian tanaman obat dan media tanamnya. Tanaman obat yang dibagikan kepada peserta pelatihan berjumlah lebih dari 15 jenis tanaman. Tanaman tersebut diharapkan dapat dipelihara dan dibudidayakan di pekarangan rumahnya. Jenis tanaman yang dibagikan tersebut diantaranya kunyit (*Curcuma longa* L.), lidah buaya (*Aloe vera* L.), daun sendok (*Plantago mayor* L.), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), Jahe (*Zingiber officinale* Roxb.), sambiloto (*Andrographis paniculata* Burm.f.), kumis kucing (*Orthosiphon stamineus* Benth), rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.), Lavender (*Lavandula angustifolia*).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memilih obat untuk keluarga. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh data karakteristik responden sebagaimana disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu PKK RW 08 Desa Banyuajuh

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia (tahun)	20-45	32	71,1
	45-80	13	28,9
Pendidikan	SD	2	4,4
	SMP	3	6,7
	SMA	36	80
	Akademik/Sarjana	4	8,9
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	34	75,6
	Swasta	1	2,2
	Wiraswata	10	22,2

Tabel 1 menunjukkan responden memiliki karakteristik berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan. Sebagian besar responden berusia 20-45 tahun (71,1%). Dari segi pendidikan, sebagian besar tamat SMA (80%). Pengetahuan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan

seseorang, tetapi pendidikan seseorang tidak menjadi tolak ukur pengetahuan seseorang karena pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman, informasi, kepribadian, lingkungan dan sebagainya. Untuk jenis pekerjaan, Sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (75,6%). Ibu rumah tangga sebagai key person dalam memahami kebutuhan rumah tangga seperti obat- obatan untuk peningkatan kesehatan.

2. Tingkat Pengetahuan Responden

Evaluasi menggunakan kuesioner *posttest* yang berisi 18 pertanyaan. Tujuan evaluasi adalah mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pemanfaatan TOGA. Perubahan tingkat pengetahuan pre dan post dilakukan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Data Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	Rata-rata skor menjawab benar	P Value*
Sebelum	8,2	0,000
Sesudah	17,5	

Berdasarkan Tabel 2, dari jumlah responden 45 orang diperoleh skor rata-rata *pretest* yaitu 8,2 dari skor total 18, sedangkan skor rata-rata *posttest* yaitu 17,5. Hasil ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan skor pemahaman responden tentang pemanfaatan TOGA. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test didapatkan nilai p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum diberikan konseling (*pretest*) dan setelah (*posttest*).

Hasil menunjukkan pada saat *pretest*, responden menjawab benar kurang dari 50% jumlah pertanyaan. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh responden tentang pemanfaatan dan budidaya TOGA. Responden menjawab berdasarkan pengetahuan dasar dan pengalaman. Hasil kuesioner pada saat *pretest* menunjukkan bahwa responden tidak paham manfaat TOGA. Tingkat pengetahuan responden pada saat *posttest* memiliki pengetahuan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil kegiatan penyuluhan sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa tingkat pengetahuan masyarakat meningkat terkait pemanfaatan TOGA melalui edukasi dan penyuluhan. Hasil penelitian lainnya menunjukkan pada hasil *posttest* pengetahuan meningkat dan adanya peningkatan pemahaman tentang pemanfaatan dan budidaya TOGA. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan pemanfaatan TOGA yaitu pendidikan, jaminan kesehatan, dan pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA.



Gambar 2. Budidaya TOGA oleh Ibu-ibu PKK RW 08 Desa Banyuajuh

3. Pelatihan Pembuatan Sediaan Herbal

Untuk meningkatkan kecintaan kepada tanaman obat, maka peserta diberikan pelatihan cara meracik tanaman obat menjadi sediaan jamu. Sediaan jamu yang dipraktikkan adalah jamu yang mudah dibuat dan juga umum digunakan untuk meningkatkan kesehatan keluarga, yaitu jamu minuman kunyit asam nata de coco dan serbuk instan jahe. Selain itu, dipraktikkan juga pembuatan aromaterapi lavender. Bahan terdiri dari ramuan kunyit asam nata de coco minuman cair (Gambar 3), ramuan untuk serbuk instan jahe (Gambar 4) dan ramuan aromaterapi lavender (Gambar 5). Diakhiri dengan minum jamu bersama (Gambar 6).



Gambar 3. Pembuatan sediaan jamu kunyit asam nata de coco



Gambar 4. Pembuatan sediaan serbuk instan jahe kayu manis



Gambar 5. Pembuatan aromaterapi lavender

Untuk meningkatkan kesehatan keluarga, upaya yang dapat dilakukan para ibu dalam keluarga adalah dengan mencegah kejadian sakit. Oleh karena itu, dalam pelatihan ini ibu-ibu PKK

diajarkan praktek membuat ramuan jamu yang aman dikonsumsi sehari-hari yang berkhasiat untuk mencegah timbulnya sakit, yaitu jamu kunyit asam nata de coco, serbuk instan jahe dan aromaterapi lavender. Ketiga ramuan tersebut telah digunakan untuk mengurangi nyeri haid dan terbukti aman dikonsumsi setiap hari. Upaya mencegah sakit tentu lebih baik dibanding mengobati penyakit yang tentunya akan lebih banyak mengeluarkan biaya. Inilah pentingnya peran ibu dalam keluarga untuk memelihara kesehatan keluarga, sehingga melalui kegiatan ini, jika para ibu mempraktikkan dalam keluarganya diharapkan kejadian sakit dalam keluarga menjadi menurun. Dalam rangkaian pelatihan pemanfaatan tanaman obat menjadi sediaan jamu untuk meningkatkan kesehatan dengan swamedikasi. Selain faktor sanitasi dan hygiene, juga disampaikan beberapa ramuan jamu yang dapat dibuat dalam skala rumah tangga.



Gambar 6. Minum jamu bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan pada kelompok Ibu-ibu PKK RW 08 Desa Banyuajuh, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur telah berjalan dengan baik, meliputi kegiatan pelatihan pengenalan tanaman obat, praktik pengolahan tanaman obat menjadi sediaan minuman cair dan serbuk instan, serta pembuatan aromaterapi. Melalui kegiatan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan warga terhadap jenis-jenis tanaman yang berkhasiat obat dan meningkatkan jumlah koleksi tanaman obat yang dimiliki. Selain itu, hasil dari kegiatan ini juga meningkatkan konsumsi ramuan kunyit asam dan serbuk instan jahe dalam keluarga sebagai bentuk swamedikasi mengurangi nyeri haid. Perlu dilakukan komunikasi yang berkelanjutan dengan mitra agar kegiatan ini dapat terus berjalan, budi daya tanaman obat terus berkembang dan menyebar untuk warga lain disekitarnya.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (DPPM Kemdikdisaintek) dengan No. Kontrak: 038/LL7/DT.05.00/PM-BATCH II/2025 dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dengan No Kontrak: 001/UNHM/LPPM/HIBAHPM-BATCH II/2025 atas dukungan yang diberikan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99–108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Ayu Astuti, D., Zayani, N., & Maulidia Septimar, Z. (2021). The Effectiveness Of Dymenororic Exercise On The Treatment Of Menstory Pain In Adolescent Women In Alam Jaya Kelurang,

- Tangerang City. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Dewi, V. P., & Susilawati. (2024). Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 170–175.
- Halim, H., Putri, R., & Sari, A. (2024). Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 6586–6599.
- Hendrika, Y., Margi Sidoretno, W., Yusmahanani, Y., Bahri Rivai, S., & Aprilianti, R. (2025). Workshop Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang. *Jdistira*, 5(1), 68–73. <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1300>
- Iryani, D., Pramestigiri, I. A. I., & Pihahay, P. J. (2022). Edukasi Pembuatan Herbal Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid dan Meningkatkan Imunitas Tubuh bagi Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid-19 di Smp N 02 Manokwari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2507–2523. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6715>
- Khoiroh, M., Jannah, A., Biologi, M., Sains, F., Uin, T., Malik, M., & Malang, I. (2024). Pengelolaan Tanaman Herbal Sebagai Obat Pereda Nyeri Haid. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), 1–11. <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.309>
- Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 2022.
- Oktavianto, E., Hartiningsih, N., Surya, S., Yogyakarta, G., Ringroad, J., Blado, S., & Yogyakarta, P. B. (2022). Penanganan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender Treatment of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Women By Applying the Innovation of Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *JurnalPengabdianKepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(September), 2807–3134.
- Sari, W. P., Rahmatullah, S., Wirasti, W., & Muthoharoh, A. (2021). Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di Sma Negeri 3 Pemasang Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 144–152. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.647>
- Trimajaya, D., Hidayat Maulana, L., & Winarno, T. (2021). Pengetahuan Swamedikasi Dismenorea Siswi Smk Semesta Bumiayu Tahun 2020. *Jurnal Pharmacy Vol. 1 No. 2 Juli 2021*, 1(2), 14–19. <https://journal.peradaban.ac.id/index.php/ppj/article/view/709/586>
- Zanuba, R. B., Ramadan, M. Z., Arieftha Quinola, A., Qomaria, N., Syifa Ariyani, A., Prasanti, E., Sari Caessar, A., Shafira Suryawatie Yomo, N., Fakhriah, T., Hakim, A., & Haryanto, H. (2024). under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license. Pengolahan Lemon Balm dan Peppermint Dengan Media Ecogreen sebagai Teh Pereda Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(2), 485–490. <https://doi.org/10.29303/jpmp.v7i2.7871>
- Zeny Dermawan, Sri Sertiatjahjati, & Mugi Mugi. (2025). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Dalam Memilih Obat Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Swamedikasi Dismenore di Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. *Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal*, 3(1), 08–16. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.516>