

REFERENCES

- Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L., Mohammad, S., & Fazljou, B. (2020). Non-pharmacological treatments of primary dysmenorrhea: A systematic review. *Archives of Pharmacy Practice*, 11(S1), 136–142. <https://archivepp.com/article/non-pharmacological-treatments-of-primary-dysmenorrhea-a-systematic-review>
- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan usia menarche dengan kejadian dismenorea primer pada siswi SMA Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 54–62. <https://doi.org/10.30633/jsm.v7i1.2002>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang menyebabkan dismenorea pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75–82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Amin, S., Lestari, S. L., & Agustin, S. C. (2025). Analisis kandungan minyak atsiri jahe (*Zingiberis Officinalis Rhizoma*) menggunakan Kromatografi Spektrometer Massa. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 47–53. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.188>
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Bahri, S., Nugroho, S., Mulyawan, R., Ginanjar, A., Pongsiri, T., & Panganiban, T. D. (2024). The effect of swedish massage using ginger oil on chronic low back pain. *Indonesian Journal of Research in Physical Education*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um086v2i12024p1-6>
- Barbosa-Silva, J., Avila, M. A., de Oliveira, R. F., Dedicação, A. C., Godoy, A. G., Rodrigues, J. C., & Driusso, P. (2024). Prevalence, pain intensity and symptoms associated with primary dysmenorrhea: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02878-z>
- Barus, L. O., Barus, E. D. J., Alfredosyahputra, D., Sahala, S., & Lingga, A. I. A. (2025). Dampak latihan fisik terhadap siklus menstruasi wanita. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3, 31185–31191. <https://jptam.org/index.php/jptam>
- Chiang, Y. F., Hung, H. C., Chen, H. Y., Huang, K. C., Lin, P. H., Chang, J. Y., Huang, T. C., & Hsia, S. M. (2020). The inhibitory effect of extra virgin olive oil and its active compound oleocanthal on prostaglandin-induced uterine hypercontraction and pain—ex vivo and in vivo study. *Nutrients*, 12(10), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu12103012>

- Dahlan, M. S. (2009). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel* (Edisi 3). Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Fatihah, N., & Afa, J. R. (2024). Hubungan usia menarche, kebiasaan olahraga dan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Samaturu tahun 2023. *Endemis Journal*, 4(4), 25–31. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/Endemis/article/view/47181>
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>
- Hastuti, W., Bungaa, C. E. N. H., Hapsari, S., & Mardiyani. (2023). Aromaterapi greentea untuk mengatasi dismenorea primer pada mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang. *PENANURSING*, 2(01), 60–70. <https://doi.org/10.31941/pn.v2i1.3568>
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care and Research*, 63(S11), 240–252. <https://doi.org/10.1002/acr.20543>
- Intiyaswati. (2022). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. [10.47560/keb.v11i2.375](https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375)
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di SMAN 1 Manado. *Journal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Juwita, S., & Yulita, N. (2023). Pengaruh aroma terapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 1(3), 25–30. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jika/article/download/4297/1765>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Kartal, Y. A., & Akyuz, E. Y. (2018). The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(6), 1478–1482. <https://doi.org/10.12669/pjms.346.16477>

- Khoirunnisa, Sinti, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., & Rahmawati, S. (2023). Intervensi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja: Narrative review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, S. D. (2024). Dysmenorrhea, a narrative review of therapeutic options. *Journal of Pain Research*, 17, 2657–2666. Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/JPR.S459584>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Maharani, P. D., Agustini, N. R. S., & Kusumaningtyas, D. P. H. (2025). Pengaruh massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun. *Journal of Health Technology*, 21(2), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.29238/jtk.v21i2.2862>
- Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, K. (2022). Comparisons of the prevalence, severity, and risk factors of dysmenorrhea between japanese female athletes and non-athletes in universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010052>
- Monica, A., Lilis, L., Kurniawan, F., & Padang, A. F. (2023). Menstrual cycle length and dysmenorrhea in female adolescents aged 9-18 years panjang siklus menstruasi dan dismenore pada remaja perempuan usia 9-18 tahun. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 11(1). <https://doi.org/10.32771/inajog.v11i1.1674>
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3), 165. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8418>
- Mustika, R., Harahap, D. A., & Sudiarti, P. E. (2023). Hubungan stres dengan nyeri dismenore pada siswi SMAN 01 Kampar tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 372–379. <https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.861>
- Nasrullah, D., Rahayu, E., Hadi, S., Ari, N., & Sukadiono, S. (2021). Pengaruh terapi olesan krim minyak zaitun dan perasan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia rheumathoid arthritis. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.31101/jhes.1483>
- Núñez-Troconis, J., Carvallo, D., & Martínez-Núñez, E. (2021). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology. *Investigacion Clinica (Venezuela)*, 62(4), 378–406. <https://doi.org/10.22209/IC.v62n4a08>

- Pázmándi, K., Szöllösi, A. G., & Fekete, T. (2024). The “root” causes behind the anti-inflammatory actions of ginger compounds in immune cells. *Frontiers in Immunology*, 15. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1400956>
- Permata, B. C., & Hajma, L. P. A. (2023). Pengetahuan sikap dan perilaku remaja putri terhadap swamedikasi nyeri haid (dismenore) di SMA Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten. *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), 291–315. <https://doi.org/10.23917/ujp.v2i3.94>
- Pohan, A., Mahyunidar, & Tanjung, W. N. (2024). Efektivitas pemberian kompres hangat dan olesan minyak zaitun terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Bpm Esther Febriyanti Harahap Kabupaten Asahan tahun 2024. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 6(2), 75–82. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>
- Pujiati, W., Hartati, M. S. W., & Hapsari, E. D. (2016). Efek minyak esensial lavender dibandingkan dengan minyak esensial jahe terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 98–105. <https://doi.org/10.22146/jkr.35941>
- Putra, A. P., Aisyah, R., & Hardiana, I. (2023). Uji aktivitas ekstrak etanol (Zingiber officinale Roscoe) sebagai antiinflamasi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.666>
- Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviardi, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis faktor risiko dismenore primer dan dismenore sekunder pada mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i1.1974>
- Rembet, I. Y., & Wowor, M. D. (2024). Manfaat jahe (Zingiber Officinale Roscoe) untuk menurunkan kadar gula darah pada penyakit diabetes melitus tipe 2. *Watson Journal of Nursing*, 2(2), 51–65. <https://www.e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/86>
- Rodríguez-Torrado, M., Kara, A., Torrado, S., Romero, A., Juberías, A., Torrado, J. J., & Serrano, D. R. (2022). In vitro and in vivo characteristics of olive oil as excipient for topical administration. *Pharmaceutics*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics14122615>
- Rusli, Y., & Angelina, Y. (2019). Hubungan tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi di sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>
- Rusydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2022). Relationship between age of menarche with primary dismenoreia in adolescents. *International Journal of Human and Health Sciences (IJHHS)*, 6(1), 123–126. <https://doi.org/10.31344/ijhhs.v6i1.387>
- Safitri, W., & Utami, R. D. L. P. (2019). Pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 10(1), 115–119. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.338>

- Salamah, Q. N., Nasir, N. M., & Adi, S. (2024). Hubungan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa kesehatan. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.72-84>
- Salwi, H. E., Afriwardi, A., & Handayani, T. (2025). Hubungan intensitas aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 6(1), 47–51. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v6i1.1378>
- Sari, D. R. A. P., Monika, N. L. G. M., Ariyanti, N. N., & Ugrasena, P. Y. (2023). Pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan peppermint terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) di Apotek Anggita Dalung. *Jurnal Pharmactive*, 2(1). <https://doi.org/10.64036/pharmactive.v2i1.23>
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mitra Cendika Press.
- Sholihah, N. M., & Anwar, K. (2022). Formulasi jahe (*Zingiber Officinale*) dan kayu manis (*Cinnamomum Burmannii*) sebagai minuman fungsional untuk penuruna derajat dismenorea. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan*, 4(2), 75–92. <https://doi.org/10.36441/jtepakes.v4i2.1324>
- Siregar, A. S. (2026). The influence of self-depersonalization technique in alleviating anxiety in students with drug-addicted parents. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(01), 320–224. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8291>
- Sritoomma, N., Moyle, W., Cooke, M., & O'Dwyer, S. (2014). The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.002>
- Susianty, N., Fitria, S., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan usia menarche dan riwayat keluarga dengan kejadian dysmenorrhea primer remaja putri. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 2, 110–115. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>
- Susilowati, A. A., Suhartiningsih, S., Harianto, H., & Rosalina, V. (2025). Efektivitas pemberian campuran olesan jahe dan minyak zaitun terhadap perubahan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 10(2), 1085–1091. <https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v10i2.5611>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14–18. <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i1.889>
- Trisnawati, Y., Sulistyowati, N., & Pujiati, W. (2023). Efektifitas massaga effleurage, aromaterapi ginger dan kombinasi terhadap pengurangan nyeri haid. *Jurnal Kebidanan*, Vol. XV, 168–181. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v15i02.637>

- Trisnowiyanto, B., & Andriani, I. (2024). The relationship between physical activity level on the severity of dysmenorrhea. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i1.71600>
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *Narra J*, 4(1). <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685>
- Ulfaturrohmah, U., & Sukraeny, N. (2024). Penerapan swedish massage dengan essential oil jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien low back pain (LBP). *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13064>
- Utami, F. K., Khoiriyah, W. N., Yuhakky, F., & Nisa, H. (2024). Gambaran dan dampak dismenore pada mahasiswi. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 7(3), 167–178. <https://www.mcrhjournl.or.id/index.php/jmcrh/article/view/271>
- Wang, L., Yan, Y., Qiu, H., Xu, D., Zhu, J., Liu, J., & Li, H. (2022). Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhea in students: A meta-analysis. *Value in Health*, 25(10), 1678–1684. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jval.2022.03.023>
- Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas derajat dismenore pada wanita: Peran prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 278–286. <https://doi.org/10.35913/jk.v12i2.593>
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan asupan Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA dan SMK Batik Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1>