

## ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PEMANFAATAN JAHE SEBAGAI ALTERNATIF TERAPI DISMENORE DI RW 06 KECAMATAN CIKUPA KABUPATEN TANGERANG

Satya Candra Indra Yanih<sup>1</sup>, Winda Fiyulita<sup>2\*</sup>, Tania Sukanti<sup>3</sup>, Ekadipta<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta

<sup>2</sup> Program Studi Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Al-Kamal

<sup>3,4</sup> Program Studi Teknik Industri, Institut Sains dan Teknologi Al-Kamal

\*Korespondensi: [51\\_windafiyulita@ista.ac.id](mailto:51_windafiyulita@ista.ac.id)

Received: 19 Agustus 2025, Revision: 29 Agustus 2025, Accepted: 30 Agustus 2025

### Abstrak

Kurangnya pemahaman remaja putri mengenai pemanfaatan tanaman obat, salah satunya jahe, sebagai alternatif pereda nyeri haid (dismenore) masih menjadi permasalahan. Dismenore merupakan kondisi fisiologis yang dialami wanita setiap bulan, ditandai dengan keluarnya darah menstruasi sebagai akibat dari peluruhan endometrium dan tidak terbuangnya sel telur. Secara umum, dismenore berlangsung secara teratur tanpa menimbulkan gangguan berarti, namun sebagian wanita mengalami keluhan yang dapat mengganggu aktivitas. Keluhan yang paling sering muncul adalah nyeri perut akibat kram rahim saat menstruasi dan gejala sindrom pramenstruasi. Hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Jatimom Klaten menunjukkan bahwa 47,36% siswi memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pemanfaatan jamu sebagai pereda nyeri haid. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri di RW 06 Kecamatan Cikupa terkait manfaat jahe dalam mengatasi nyeri haid. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan teknik accidental sampling pada 96 responden. Instrumen penelitian berupa angket, dan data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat jahe (87,5%), sementara 10,4% berada pada kategori cukup, dan 2,1% termasuk kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di RW 06 Kecamatan Cikupa memiliki pengetahuan yang baik tentang pemanfaatan jahe sebagai pereda nyeri haid, yaitu sebanyak 84 responden (87,5%).

Kata kunci : Jahe, Nyeri Haid, Pengetahuan, Remaja.

### Abstract

Limited knowledge among adolescent girls regarding the use of medicinal plants, particularly ginger, as a natural remedy for menstrual pain (dysmenorrhea) remains an important issue. Dysmenorrhea is a physiological condition occurring monthly in women, marked by the shedding of the endometrium as a sign of an unfertilized ovum. While this process generally occurs regularly without major complications, some women experience discomfort such as abdominal pain due to uterine contractions and premenstrual symptoms. A preliminary study at SMAN 1 Jatimom Klaten revealed that 47.36% of students had poor knowledge regarding the use of traditional herbal medicine (jamu) to relieve menstrual pain. This study aimed to describe the level of knowledge among adolescent girls in RW 06, Cikupa District, about the benefits of ginger as a natural remedy for dysmenorrhea. A descriptive design was applied, with accidental sampling involving 96 respondents. Data were collected using questionnaires and analyzed with univariate analysis. The findings showed that knowledge about the benefits of ginger as a remedy for menstrual pain was in the good category for 87.5% of respondents, the fair category for 10.4%, and the poor category for 2.1%. In conclusion, the majority of adolescent girls in RW 06, Cikupa District, demonstrated good knowledge regarding the role of ginger in alleviating menstrual pain, with 84 respondents (87.5%) classified in this category.

Keywords: Ginger, Menstrual Pain, Knowledge, Adolescents

## PENDAHULUAN

Penggunaan tanaman sebagai obat sudah dilakukan sejak ribuan tahun silam. Badan Kesehatan Dunia (WHO) bahkan mendorong konsep hidup sehat melalui pendekatan *back to nature* atau kembali ke alam (H. Ambo Lau et al., 2019). Di Indonesia, pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat telah dikenal jauh sebelum hadirnya layanan kesehatan modern, dan menjadi salah satu cara masyarakat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan (Fadhli et al., 2022).

Menurut Sepriani et al. (2020), obat tradisional didefinisikan sebagai bahan atau ramuan yang berasal dari tumbuhan, hewan, maupun mineral, baik dalam bentuk tunggal maupun campuran, yang digunakan secara turun-temurun sebagai terapi dan sesuai dengan norma yang berlaku. Pemanfaatan tanaman obat di sekitar pekarangan, apabila tidak dikembangkan lebih lanjut, akan menjadi potensi yang terabaikan padahal sangat bermanfaat bagi kesehatan masyarakat (Jennifer & Saptutyingsih, 2015). Salah satu konsep yang banyak dikembangkan adalah *Tanaman*

*Obat Keluarga (TOGA)*, yaitu tanaman hasil budidaya rumahan yang ditanam untuk memenuhi kebutuhan keluarga terhadap obat tradisional (Hamidah et al., 2017). Namun demikian, masih banyak masyarakat, terutama perempuan, yang belum menyadari manfaat TOGA, termasuk jahe yang terbukti dapat membantu meredakan nyeri menstruasi (Fadhli et al., 2022).

Menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis bulanan pada wanita, ditandai dengan keluarnya darah akibat peluruhan endometrium sebagai pertanda siklus reproduksi (Mau et al., 2020). Walaupun normalnya berlangsung tanpa kendala, sebagian perempuan mengalami gangguan seperti nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan sindrom pramenstruasi. Diperkirakan sepertiga wanita mengalami nyeri saat menstruasi, dengan intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Parawansah et al., 2020; Kusumawati et al., 2021).

Dismenore umumnya ditandai dengan nyeri perut, kram, dan kadang disertai sakit

punggung (Royhanaty et al., 2018; Hayati et al., 2020). Berdasarkan intensitas, dismenore diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, hingga berat (Juwita & Prabasari, 2022). Tingkat nyeri tersebut berbeda antar individu, tergantung pada persepsi dan pengalaman masing-masing. Penatalaksanaannya dapat berupa obat analgesik, antiinflamasi, maupun terapi herbal dengan tanaman obat yang sudah dipercaya khasiatnya. Beberapa bahan herbal yang sering digunakan adalah kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, dan jahe (Abidin et al., 2024).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu terapi alternatif yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Berbeda dengan obat antiinflamasi nonsteroid yang dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi jangka panjang, jahe relatif lebih aman. Senyawa aktif utama seperti gingerol dan shogaol memiliki efek antiinflamasi, analgesik, serta dapat memberikan rasa hangat pada tubuh (Anggraini et al., 2022; Nurfitriyana et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya mendukung efektivitas jahe. Dewi & Yuniyanto (2015) menemukan bahwa tingkat pengetahuan siswi

SMAN 1 Jatinom Klaten mengenai jamu sebagai pereda nyeri haid sebagian besar berada pada kategori baik. Penelitian Ramli & Santy (2017) juga menunjukkan bahwa ramuan jahe maupun teh rosella efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dalam 24, 48, hingga 72 jam. Demikian pula, Andriani et al. (2021) membuktikan bahwa konsumsi jahe berperan signifikan dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pemanfaatan jahe sebagai alternatif terapi dismenore di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang.

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pemanfaatan jahe sebagai alternatif terapi nyeri haid (dismenore). Metode survei dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dari sejumlah responden

dalam populasi tertentu, sehingga dapat dijelaskan secara kuantitatif tingkat pengetahuan mereka.

Data dikumpulkan melalui kuesioner. Kuesioner ini dirancang untuk mudah dipahami oleh remaja putri sehingga dapat meningkatkan keakuratan jawaban dan meminimalkan bias.

Penelitian dilakukan di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang pada tahun 2025. Wilayah ini dipilih karena memiliki populasi remaja putri yang relatif homogen dan memudahkan pengumpulan data secara langsung.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu sampel diperoleh dari responden yang secara kebetulan tersedia dan bersedia mengikuti penelitian. Teknik ini dianggap sesuai mengingat tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri di wilayah penelitian tanpa memerlukan representasi probabilistik yang kompleks.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini terdiri dari remaja wanita yang mengalami menstruasi setiap bulan di RW 06, Kecamatan Cikupa. Jumlah sampel

ditentukan menggunakan rumus Lameshow, dan diperoleh sebanyak 96 responden (Sugiyono, 2016).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami menstruasi dan berdomisili di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang. Sebaliknya, kriteria eksklusi adalah remaja putri yang tidak mengalami menstruasi secara teratur atau menolak untuk mengisi kuesioner. Dengan kriteria ini, peneliti memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar berasal dari responden yang relevan dengan tujuan penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diuji validitasnya menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner benar-benar mengukur variabel yang dimaksud, yaitu tingkat pengetahuan mengenai pemanfaatan jahe sebagai pereda nyeri haid. Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi jawaban responden sehingga hasil penelitian dapat

dipercaya.

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan secara univariat, dengan menggunakan persentase untuk menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan dikategorikan berdasarkan metode Arikunto (2013), yang membagi skor pengetahuan menjadi kategori baik, cukup, dan kurang. Seluruh data diolah menggunakan program SPSS, yang memudahkan perhitungan frekuensi, persentase, dan penyajian hasil dalam bentuk tabel dan grafik.

Variabel utama yang dianalisis adalah tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pemanfaatan jahe sebagai alternatif terapi dismenore di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang. Penelitian ini bersifat observasional dan tidak melibatkan intervensi terapeutik, sehingga fokus utama adalah pengumpulan informasi faktual dari responden. Untuk memastikan etika penelitian, semua responden diberikan informed consent, dan partisipasi bersifat sukarela.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sebelum data dianalisis, instrumen penelitian

diuji terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item instrumen penelitian, yang terdiri dari 12 pernyataan, dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $r$  hitung setiap item lebih besar dari  $r$  tabel (0,2006). Dengan demikian, seluruh item dapat digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang manfaat jahe sebagai pereda nyeri haid di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang. Validitas ini menunjukkan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner secara efektif mampu menggambarkan konstruk pengetahuan yang ingin diteliti.

Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,66, yang melebihi batas minimal reliabilitas yang ditetapkan yaitu 0,6. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga jawaban yang diperoleh dari responden dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Kombinasi validitas dan reliabilitas ini memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi standar metodologi penelitian kuantitatif yang sah.

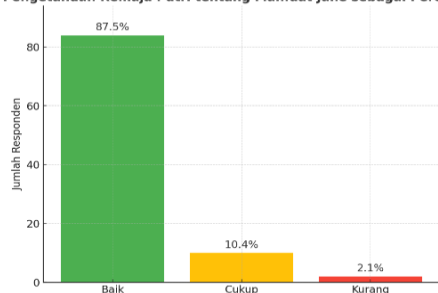
## Profil Responden

Penelitian ini melibatkan 96 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mengalami menstruasi secara rutin dan berdomisili di RW 06, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang. Mayoritas responden berada pada rentang usia 15–19 tahun, yang merupakan kelompok usia remaja akhir (late adolescence) dengan tingkat pendidikan menengah atas. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar responden telah memperoleh pengetahuan dasar mengenai kesehatan reproduksi dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun sumber informasi lainnya. Profil ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh cukup representatif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri di wilayah penelitian.

## Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

Analisis data univariat menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai manfaat jahe sebagai pereda nyeri haid terbagi ke dalam tiga kategori:

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Jahe sebagai Pereda Nyeri Haid



Gambar 1. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang manfaat jahe sebagai pereda nyeri haid.

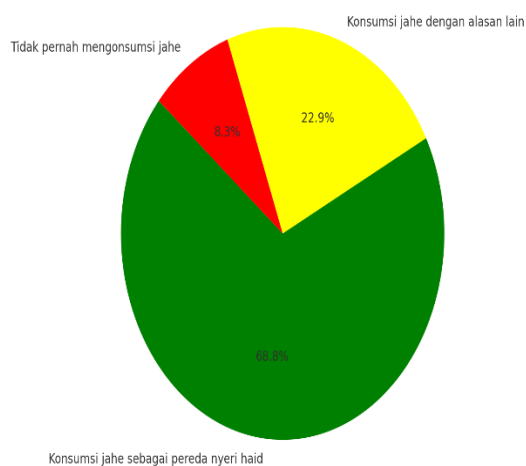
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 96 responden, sebagian besar remaja wanita memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat jahe sebagai pereda nyeri haid, yaitu sebanyak 84 orang (87,5%). Sementara itu, remaja yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 10 orang (10,4%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (2,1%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memahami peran jahe dalam mengurangi nyeri haid, yang kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh melalui pendidikan, media sosial, dan lingkungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Dewi dan Yuniarto pada siswi SMAN 1 Jatinom Klaten, yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswi masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 1,32% dan kategori baik sebanyak 50,00%. Perbandingan ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai pengelolaan nyeri haid dengan metode alami, seperti konsumsi jahe, cenderung meningkat. Meskipun jumlah remaja dengan

pengetahuan cukup dan kurang relatif kecil, kelompok ini tetap perlu mendapatkan edukasi tambahan agar pemahaman mereka lebih optimal.

### Tingkat Konsumsi Jahe

Pemanfaatan Konsumsi Jahe Remaja Putri di RW 06 Kecamatan Cikupa



Gambar 2. Pemanfaatan Konsumsi Jahe Remaja Putri

Selain menunjukkan tingginya tingkat pemanfaatan jahe di kalangan remaja putri RW 06 Kecamatan Cikupa, temuan ini juga mencerminkan adanya hubungan antara pengetahuan kesehatan dan perilaku praktik kesehatan sehari-hari. Fakta bahwa mayoritas remaja menggunakan jahe sebagai pereda nyeri haid menunjukkan bahwa edukasi mengenai pengelolaan nyeri menstruasi telah terserap dengan baik, dan mereka mampu menerapkannya secara mandiri. Hal ini sejalan

dengan konsep Health Belief Model (Rosenstock, 1974), yang menyatakan bahwa pengetahuan dan persepsi mengenai manfaat suatu tindakan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap penerapan perilaku tersebut.

Penggunaan jahe sebagai pengelola nyeri haid juga dapat dikaitkan dengan sifatnya yang alami dan minim efek samping dibandingkan penggunaan obat kimia. Jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik ringan, sehingga mampu mengurangi kontraksi rahim dan nyeri menstruasi (Redi Aryanta, 2019). Penerapan pengetahuan ini oleh remaja putri menunjukkan kemampuan mereka dalam memilih alternatif pengobatan nonfarmakologis yang aman dan efektif.

Di sisi lain, meskipun sebagian kecil remaja mengonsumsi jahe untuk alasan kesehatan lain, hal ini tetap penting karena menunjukkan adanya kesadaran terhadap manfaat jahe yang lebih luas, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi mual, atau memperlancar pencernaan. Fenomena ini menunjukkan adanya kesadaran

kesehatan holistik, walaupun fokus utama tetap pada nyeri haid.

Temuan ini juga menegaskan pentingnya peran keluarga dan lingkungan sekolah dalam memberikan informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi dan pemanfaatan obat alami. Edukasi yang konsisten dapat meningkatkan self-efficacy remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, serta menurunkan ketergantungan pada obat-obatan kimia yang mungkin memiliki efek samping.

Secara keseluruhan, data ini tidak hanya mencerminkan tingginya tingkat pengetahuan dan praktik kesehatan di kalangan remaja putri, tetapi juga menegaskan peran jahe sebagai alternatif pengelolaan nyeri menstruasi yang aman, efektif, dan sesuai dengan preferensi budaya lokal. Hal ini menjadi dasar penting bagi pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi yang berbasis praktik alami dan dapat diterapkan secara luas di masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Mayoritas remaja putri di RW 06 Kecamatan Cikupa memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat jahe sebagai pereda nyeri haid dan

secara aktif mengonsumsinya untuk tujuan tersebut. Penggunaan jahe ini menunjukkan penerapan pengetahuan kesehatan ke dalam praktik sehari-hari yang aman dan efektif, serta dipengaruhi oleh edukasi, media sosial, dan lingkungan keluarga. Kelompok dengan pengetahuan cukup dan kurang tetap memerlukan edukasi tambahan agar pemahaman mereka lebih optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi berbasis praktik alami untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya remaja putri di RW 06 Kecamatan Cikupa yang bersedia menjadi responden, serta keluarga dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing dan rekan peneliti yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. N., Chriswahyudi, C., Ekadipta, E., Babay, J. C., Andri, A., & Silvana, M. (2024). Pelatihan Dan Analisis Bisnis Pengolahan Minuman Serbuk Jahe Pada Petani Desa Weninggalih, Jonggol, Kabupaten Bogor. *Abdi Unisap: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Daniyanto, A. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4). <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Dewi, I. K., & Yunianto, B. (2015). Pengetahuan Tentang Jamu Sebagai Pereda Nyeri Haid Pada Siswi Sma N 1 Jatinom Klaten. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2).
- Fadhli, W. M., Dg. Masikki, M. F. D., Sugamiasa, I. W., Tungka, A., Tambong, B., Hadijaya, T., Lasabu, H., Lamato, J., & Salabia, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemanfaatan Halaman Rumah Dengan Penanaman Toga. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 66–69. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.148>
- H. Ambo Lau, S., Herman, H., & M., R. (2019). Studi Perbandingan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Obat Herbal Dan Obat Sintetik Di Campagayya Kelurahan Panaikang Kota Makassar. *Jurnal Farmasi Sandi Karsa*, 5(1), 33–37. <https://doi.org/10.36060/jfs.v5i1.38>
- Hamidah, R., Sari, D. M., Mayasari, D., & Halim, N. (2017). Penanaman Toga Sebagai Wujud Cinta Lingkungan. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 1(2), 65–72. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v1.i2.a961>

- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(1).
- Jennifer, H., & Saptutyningasih, E. (2015). Preferensi Individu Terhadap Pengobatan Tradisional Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Studi Pembangunan*, 16(1), 26–41. <https://journal.umy.ac.id/index.php/esp/article/view/1214>
- Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.37036/Ahnj.V8i1.212>
- Kusumawati, D., Indana, A., Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Ma Ma'ahid Kudus. *Prosiding University Research Colloquium*, 924–927 <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1500>
- Nurfitriyana, N., Yanuarti, R., & Ekadipta, E. (2022). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga : Jeruk Kingkit ( *Triphasia trifolia* ) Sebagai Alternatif Obat Batuk. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 03(03), 86–93. <https://doi.org/10.33221/jpmim.V3i03.2078>
- Parawansah, P., Esso, A., & Saida, S. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi Di Kota Kendari. *Journal Of Community Engagement In Health*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.V3i2.90>
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) Dan Teh Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.30867/action.V2i1.38>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakeshata.n.V1i2.463>
- Royhanaty, I., Mayangsari, D., & Novita, M. (2018). Manfaat Minuman Serai

(Cymbopogo Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore. *Jurnal Smart Kebidanan*, 5(1), 37.  
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.153>

Sepriani, R.-, Eldawaty, E., Asnaldi, A., Wahyuri, A. S., & Kibadra, K. (2020). Pembuatan Jamu Serbuk Instan Berbasis Tanaman Obat Keluarga (Toga) Bagi Ibu-ibu Pkk Di Kelurahan Tarantang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 49–55.  
<https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.51>

Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian* (27th Ed.). Alfabeta.