



**JM**

**Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)**

**© The Author(s) 2023**

**PENANGANAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN JUS  
ALPUKAT DAN JUS WORTEL**

**MANAGEMENT OF DISMINORE PAIN IN ADOLESCENT WOMEN WITH  
AVOCADO AND CARROT JUICE**

**AGENG SEPTA RINI, MILKA ANGGRENI KARUBUY, HIDAYANI  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN,  
FAKULTAS VOKASI, UNIVERSITAS INDONESIA MAJU, JAKARTA  
Email: agengseptarini06@gmail.com**

**ABSTRAK**

Disminore adalah nyeri sewaktu haid, masalah yang sering dialami oleh wanita. Menurut WHO Angka kejadian dismenore rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Tujuan asuhan ini untuk mengetahui Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Klinik Rizky Anugerah Tahun 2023 dengan diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel. Metode dalam studi kasus ini menggunakan manajemen SOAP dan lembar observasi, dengan instrumen NRS. 2 Remaja Putri yang mengalami Disminore Sedang. Remaja 1 diberikan Jus Alpukat dan Remaja 2 diberikan Jus Wortel. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat skor penurunan nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel, dengan Skor Pemberian Jus Alpukat dari Nyeri Sedang skor 6 menjadi Nyeri Ringan dengan skor 3, sedangkan Pemberian Jus Wortel dari Nyeri Sedang skor 6 menjadi tidak nyeri dengan skor 0. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami nyeri disminore yang diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel sama-sama mengalami penurunan nyeri, namun, penurunan nyeri yang lebih cepat yaitu remaja yang diberikan Jus Wortel. Saran diharapkan remaja putri dapat menambah pengetahuannya sehingga remaja putri dapat secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasinya tanpa meminum obat-obatan.

**Kata Kunci: Disminore, Alpukat, Wortel, Remaja**

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is pain during menstruation, a problem often experienced by women. According to WHO, the average incidence of dysmenorrhea is more than 50% of women experiencing primary dysmenorrhea. The aim of this care is to determine the reduction in dysmenorrhea pain in young women at the Rizky Anugerah Clinic in 2023 by being given avocado juice and carrot juice. The method in this case study uses SOAP management and observation sheets, with the NRS instrument. 2 Young Women who experience Moderate Dysminorrhea. Teenager 1 was given Avocado Juice and Teenager 2 was given Carrot Juice. The results of this study were that

there was a decrease in dysmenorrhea pain scores before and after being given avocado juice and carrot juice, with a score of giving avocado juice from moderate pain with a score of 6 to mild pain with a score of 3, while giving carrot juice from moderate pain with a score of 6 to no pain with score 0. It can be concluded that teenagers who experienced dysmenorrhea pain who were given Avocado Juice and Carrot Juice both experienced a decrease in pain, however, the reduction in pain was faster in teenagers who were given Carrot Juice. It is hoped that young women can increase their knowledge so that young women can independently deal with menstrual pain without taking medication.

**Keywords: Dysmenorrhea, Avocado, Carrot, Teenager**

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan peluruhan lapisan jaringan endometrium bersama dengan darah, terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Lamanya perdarahan menstruasi rata-rata berlangsung selama 5-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari.(1)

Menurut WHO Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.(2)

Di Indonesia diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian (prevelensi) dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.(3)

Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 2.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518 jiwa.(4) Diklinik Rizky Anugerah dalam 1 tahun terakhir terdapat pasien Remaja Putri dengan jumla sebanyak 50 remaja putri yang mengalami disminorhea primer maupun sekunder.(5)

Faktor penyebab dismenorehea yaitu peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri. Sedangkan, faktor resiko terjadinya dismenorehea belum semuanya diketahui, antara lain faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormone prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh. (6)

Nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (ternal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasoconstriction)

disekitarnya.(7)

Tingkat nyeri dibagi atas skala kategorik (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang dan sakit berat). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan menurut Perry dan Potter.(8)

Dampak Remaja putri mengalami nyeri haid (dismenorea) secara bersamaan kegiatan belajar, bisa menyebabkan kegiatan belajar terganggu, tidak termotivasi, konsentrasi menjadi menurun, sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik bahkan tidak diterima sampai ada yang tidak sekolah. Jika tidak ditangani maka dari yang nyeri bervariasi ringan bisa menjadi sedang dan sedang bisa menjadi berat. Dengan demikian upaya yang dilakukan dalam penanganan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid (dismenorea) biasanya dilakukan dengan dua metode yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi.

Upaya Pengobatan farmakologi pada dismenorea dengan menggunakan obat analgetik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk.(9) Sedangkan Terapi non farmakologi antara lain kompres hangat, istirahat, olahraga (senam), minum air putih, akupuntur, yoga dan relaksasi.(10) Selain itu, metode non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi nyeri haid adalah dengan mengkonsumsi jus wortel dan jus alpukat. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium serta vitamin A, E, B6, dan C. (11)

Kalsium pada alpukat dapat memberikan efek berkurangnya nyeri dalam tubuh. Kalsium bekerja sebagai relaksan otot, pengatur fungsi neuromuskular dan juga stabilitas membran sel. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa kalsium

menurunkan level PGF2a, dan juga menurunkan kadar prostaglandin. (Charandabi, 2017). Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dysmenorrhea dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri.(12)

## METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini menggunakan manajemen SOAP dan lembar observasi, dengan instrumen NRS. 2 Remaja Putri yang mengalami Disminore Sedang. Remaja 1 diberikan Jus Alpukat dan Remaja 2 diberikan Jus Wortel. Jus Alpukat diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut sebanyak 250 ml dan Pemberian Jus Wortel 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut sebanyak 250 ml. Asuhan Kebidanan ini dilakukan di Klinik Rizky Anugerah Tahun 2023, asuhan diberikan dari tanggal 06 Agustus 2023 sampai tanggal 8 Agustus 2023.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri disminore yang dialami oleh remaja putri yang diberikan Jus Alpukat dan remaja putri yang diberikan Jus Wortel. Asuhan kebidanan ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut.

### Distribusi Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

1.	Nn.L	13 Tahun	Pelajar
2.	Nn.S	14 Tahun	Pelajar

Pada Tabel 1 Responden Pertama yaitu Remaja Putri bernama Nn.L Usia 13 Tahun, dan sebagai seorang pelajar. Dan Responden kedua yaitu Remaja Putri bernama Nn.S Usia 13 Tahun, dan sebagai seorang pelajar.

### Hasil Intervensi Pemberian Jus alpukat dan Jus Wortel

**Tabel 2. Intervensi Skala Nyeri Menggunakan Lembar Observasi NRS (Numeric Rating Scale)**

No	Nama	Intervensi	Hari-1	Hari-2	Hari-3
2.	Remaja 2 (Nn.S)	Pemberian Jus Wortel			
		Intervensi	Hari-1	Hari-2	Hari-3
		Skala Nyeri	6 (Sedang)	2 (Ringan)	0 (Tdk Nyeri)

Sumber: Lembar Observasi NRS

Berdasarkan tabel 2 responden 1 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada Nn.L sesuai dengan kriteria inklusi sehingga langsung diberikan intervensi yang diberikan Jus Alpukat dimana mengalami intensitas nyeri sedang dengan skor 6, kemudian pada hari ke dua mengalami penurunan intensitas nyeri sedang dengan skor 4, dan dihari ke tiga intensitas nyeri responden mengalami penuruanan menjadi ringan dengan skor 2 , mengalami 4 penurunan skor dari skor 6 dengan level nyeri sedang menjadi skor 2 dengan level nyeri ringan.

Sementara pada responden ke 2 yaitu pada saat pengkajian hari pertama pada Nn.S langsung diberikan intervensi yaitu Minun Jus Wortel pada hari pertama mengalami intensitas nyeri sedang dengan skor 6, pada hari kedua intensitas nyeri berkurang menjadi ringan dengan skor 2, dan pada hari ke tiga dengan skor yaitu skor 0 tidak mengalami nyeri lagi, mengalami penurunan intensitas nyeri secara signifikan dari skor 6 hingga skor 0. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti berpendapat bahwa remaja yang

mengalami nyeri disminore yang diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri.

### Perbandingan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri Yang diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel di Klinik Rizky Anugerah Tahun 2023

**Tabel 3. Perbandingan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore**

No	Nama	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Penurunan Dismenore (Skala Nyeri NRS)
1.	Nn.L	6	4	2 (Ringan)
2.	Nn.S	6	0	0 (Tidak Nyeri)

Sumber: Lembar Observasi NRS

Tabel 3 menunjukkan hasil perbandingan skor intensitas nyeri yang lebih cepat mengurangi nyeri yaitu remaja putri yaitu Nn.S dengan Pemberian Jus Wortel. Dimana pada hari pertama level nyerinya sedang dengan skor 6 dan hari ketiga sudah tidak merasakan nyeri lagi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri disminore yang dialami oleh remaja putri yang diberikan Jus Alpukat dan remaja putri yang diberikan Jus Wortel.

### Pemberian Jus Alpukat

Hasil asuhan yang diberikan oleh pengkaji kepada Remaja dengan Jus Alpukat 1x sehari sebanyak 250 ml, yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil skor intensitas nyeri dihari pertama adalah skor 6 yaitu nyeri sedang, dihari kedua skor 4 yaitu nyeri sedang dan hari ke tiga skor 2 yaitu nyeri ringan. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pada remaja yang diberikan jus alpukat.

Asuhan yang diberikan oleh pengkaji

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliza, dkk/ 2023. Dimana Hasil penelitian, berdasarkan uji Wilcoxon didapat nilai P-value  $0,001 > \alpha 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya ada Efektivitas jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) remaja di SMAN 7 Pekan baru tahun 2022. (13)

Penanganan dismenorhe non farmakologi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk remaja putri dalam menilai derajat dismenorhea. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Manuaba (2016) Buah alpukat memiliki kandungan nutrisi meliputi Air, Kalori, Protein, Lemak, Karbohidrat, Kalsium, Fosfor, Besi, Vitamin, Vitamin B1, Vitamin C. Kandungan enyawa lain didalam buah alpukat berupa Beta-sitosterol, Magnesium, Glutation, Lemak Tak Jenuh Tunggal Oleat (Omega-9), Kalium, Quersetin, Klorofil, Polifenol. Kandungan kalsium yang terdapat dalam buah alpukat juga memiliki peran penting dalam mengurangi nyeri. Kalsium memiliki peranan sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot, yaitu aktin dan miosin pada saat otot berkontraksi.

Peneliti berasumsi bahwa jus alpukat dapat menjadi obat non farmakologi yang aman dikonsumsi remaja pada saat menstruasi jika dibandingkan dengan obat farmakologi yang dapat berbahaya jika dikonsumsi secara terus menerus. Selain dari itu jus alpukat juga mudah dikelola dan buah alpukat sangat mudah ditemukan. Oleh karena itu, pada saat proses penelitian berlangsung, peneliti menyarankan responden agar terus mengkonsumsi jus alpukat jika mengalami nyeri saat menstruasi, karena hal ini lebih baik dari pada mengkonsumsi obat analgetik secara terus-menerus.

### **Pemberian Jus Wortel**

Hasil asuhan yang diberikan oleh pengkaji kepada Remaja dengan Jus Wortel 1x sehari sebanyak 250 ml, yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil skor intensitas nyeri dihari pertama adalah skor 6 yaitu nyeri sedang, dihari kedua skor 3

yaitu nyeri sedang dan hari ke tiga skor 0 yaitu tidak merasakan nyeri lagi. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada remaja yang diberikan jus wortel.

Asuhan yang diberikan oleh pengkaji sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvi Latifah, dkk tahun 2021 dengan Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum pemberian jus wortel, sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebesar 53,3%, dan setelah pemberian jus wortel sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebesar 80,0%. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dysmenorhea primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya terbukti dengan pvalue sebesar 0,000 kurang dari  $\alpha (0,05)$ .(14)

Pengkaji berasumsi bahwa pemberian jus wortel memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorhea dikarenakan mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (contoh ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi. Mengonsumsi vitamin E 2-3 hari sebelum dan 2-3 hari setelah masa menstruasi dapat mengurangi kram dan kecemasan pada pre menstrual syndrom (PMS). Vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang keluar. Hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh.

### **Perbandingan Pemberian Jus Alpukat dan Jus Wortel**

Hasil skor intensitas nyeri dalam asuhan kebidanan ini yang diberikan kepada remaja putri dengan disminore sedang saat dibrikan intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan memberikan jus Alpukat dan Jus Wortel yang lebih cepat mengurangi nyeri yaitu remaja putri yaitu Nn.S dengan Pemberian Jus Wortel. Dimana pada hari pertama level nyerinya sedang dengan skor 6 dan hari ketiga sudah tidak merasakan nyeri lagi.

Asuhan Kebidanan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imas, dkk tahun 2022 dengan hasil Tingkat rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah pemberian jus wortel yaitu 5,95 dan 0,20 dengan selisih 5,75 hasil Wilcoxon diperoleh p value  $0,000 < 0,05$  berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap dismenorea primer. Tingkat rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat yaitu 5,80 dan 0,75 dengan selisih 5,05 hasil Wilcoxon diperoleh p value  $0,000 < 0,05$  berarti ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap dismenorea primer. Hasil uji Mann Whitney diperoleh p value  $0,030 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan pengaruh pemberian jus wortel dan jus alpukat terhadap dismenorea primer siswi SMK Negeri 5 Kota Serang Banten Tahun 2022.(15)

Pengkaji berasumsi bahwa pemberian jus wortel memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorrhea dikarenakan mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (contoh ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi. Mengonsumsi vitamin E 2-3 hari sebelum dan 2-3 hari setelah masa menstruasi dapat mengurangi kram dan kecemasan pada pre menstrual syndrom (PMS). Vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang keluar. Hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami nyeri disminore yang diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel sama-sama mengalami penurunan nyeri, namun, penurunan nyeri yang lebih cepat yaitu remaja yang diberikan Jus Wortel.

## SARAN

Diharapkan remaja putri dapat menambah pengetahuannya sehingga remaja

putri dapat secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasinya tanpa meminum obat-obatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Olivia, K., Cahyani, A., Agushyvana, F., & Nugroho RD. Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja Panti Asuhan Kabupaten Klaten Tahun 2020. *Relatsh Parents ' Commn Reprod Heal Knowl Attitude Among Orphan Adolesc Klaten Dist 2020 Data Survei Demogr dan Ke* 12(1), 15–25. 2021;
- WHO. Angka Disminore Pada Remaja. 2019. Riskesdas. 2019; Badan Pusat Statistik. 2021. Klinik Rizky Anugerah. Rekam Medik. 2023.
- Salamah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *J Ilm Kebidanan Indones.* 2019;
- Tomasoa VVPT, Septa RA, Agustina. Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon. *Elisabeth Heal J [Internet].* 2023;8(1):7–13. Available from: <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i1.508>
- Lia Nataliaa & Pipih Fitriani. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas VII Dan VIII Di Smpn 2 Majalengka Tahun 2020. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2020;12(2):350–4.
- Dahlan A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *J Endur.* 2017;2(1):37.
- Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
- Yunianingrum E. Pengaruh Kompres Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. *Politeknik Kesehatan*

Yogyakarta; 2018.

Fitriani LN& P. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas VII. 2021;12(2):350–4.

Nurmaliza, Rini Hariani Ratih Y. Efektivitas Jus Apukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Ensiklopedia J.* 2023;5(2):1–14.

Latifah S, Mardiah SS, Kurniah H. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea Primer Pada Siswi Kelas Xi SMA Negeri 3 Tasikmalaya. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*. 2023;4(2).

Masruroh I, Silawati V, Carolin BT. Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Med.* 2022;5(1):53–64.