

FEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN BUNGA TELANG (*CLITOREA TERNATEA*) UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI

Devinta Widya Kenhapsari¹, Krisdiana Wijayanti², Masrifan Djamil³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang^{1,2,3}
devintawidya22@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan membuat formula minuman bunga telang dan menganalisis efektivitas pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan yaitu *true experiment* dengan *pretest-posttest design*. Hasil penelitian ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yaitu penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai *p-value* <0,05 pada kelompok intervensi dengan pemberian serbuk minuman bunga telang dosis I 50 mg/KgBB maupun dosis II yaitu sebanyak 25 mg/KgBB. Dari hasil statistik didapatkan penurunan nyeri paling banyak adalah pada kelompok intervensi dosis 50 mg/kg BB, nilai *p-value* >0,05. Simpulan, Pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dengan dosis 50mg/kg BB dan dosis 25 mg/kg BB efektif sebagai upaya mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*), Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*), Remaja Putri

ABSTRACT

This study aims to make a formula for butterfly pea flower drink and analyze the effectiveness of giving butterfly pea flower drink (clitorea ternatea) to reduce menstrual pain in adolescent girls. This research uses a true experiment design with a pretest - posttest design. The results there was a significant difference between the intervention group and the control group, namely a decrease in the dysmenorrhea pain level with a p-value of <0,05 in the intervention group with given at a dose of 50 mg/Kg BW although at a second dose of 25 mg/Kg BW. From the statistical results, it was found that the greatest reduction in pain was in the intervention group with a dose of 50 mg/kg BW, p-value >0.05. The conclusion, Giving butterfly pea flower drink (clitorea ternatea) at a dose of 50 mg/kg BW and a dose of 25 mg/kg BW is effective as an effort to reduce menstrual pain in adolescent girls.

Keywords : Butterfly pea flower (*clitorea ternatea*), Menstrual Pain (*Dysmenorrhea*), Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan terjadinya menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal (Pujiana & Andayu, 2021). Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenorea) (Harahap et al., 2023).

Dismenore disebabkan oleh kelebihan prostaglandin dalam tubuh, yang dapat menyebabkan rangsangan rahim dan nyeri saat menstruasi. Dismenore biasanya dimulai 2 atau 3 tahun pada menstruasi pertama dan akan memuncak antara usia 15-25 tahun (Rezkiyanti & Rusli, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, jumlah kasus dismenorea di seluruh dunia mencapai 1.769.425, atau sekitar 90% dari jumlah perempuan yang mengalami kondisi tersebut. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 55% dari wanita usia produktif mengalami dismenorea, dengan tingkat kejadian yang berkisar antara 45-95%. Prevalensi dismenorea primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan dismenorea sekunder mencapai 45,11% (Agustina et al., 2023).

Tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang produktif dengan usia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Arinda & Anjar, 2024).

Ada dua pendekatan untuk mengobati nyeri *Dysmenorrhea*: terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis, yang meliputi penggunaan obat analgesik, terapi hormon, obat prostaglandin nonsteroid, dan dilatasi saluran serviks, digunakan untuk mengobati *Dysmenorrhea*. Olahraga, relaksasi, terapi musik Mozart, pengobatan kompres hangat, dan konsumsi minuman herbal adalah semua bentuk terapi non-farmakologis (Agustina et al., 2023).

Salah satu pengobatan non-farmakologis untuk mengurangi haid yaitu menggunakan khasiat dari bunga telang. Pada bunga telang terdapat enzim siklooksigenase yang mengubah asam arakidonat menjadi endoperoksida, dengan demikian dapat dikatakan pengaruh dalam penurunan analgesik yang dapat menurunkan nyeri. Hal ini karena zat atau kandungan di dalam ekstrak *Clitoria ternatea L.* yaitu flavonoid, saponin, dan terpenoid (Ansori et al., 2023). Selain sebagai analgesic, bunga telang dapat menjadi probiotik alami, antioksidan dan booster imunitas (Putri & Baharza, 2023). penurunan tekanan darah (Aprilia, 2023), maupun penurunan kadar kolesterol (Irawan et al., 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 43 remaja dan didapatkan nilai rata-rata perbedaan antara pre intervensi dan post intervensi adalah 0.419 dengan nilai p value yaitu 0.013, maka dapat disimpulkan bahwa nilai $P < 0.05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi (Sembiring et al., 2022). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Rezaldi et al., 2024). menunjukkan jika pemanfaatan bunga telang dapat menurunkan reaksi emosi remaja putri ketika mengalami menstruasi. Perbedaan penelitian ini dibanding penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian dan teknik pengambilan sampel.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan penulis tertarik melakukan penelitian menggunakan seduhan bunga telang yang sudah di inovasi dengan rasa yang

lebih enak untuk di konsumsi agar menarik remaja putri dan mempelajari dosis yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri daripada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *true experiment with pre-test and post-test group control*. Selama periode menstruasi mereka, kelompok kontrol diberikan minuman plasebo yang tidak mengandung flavonoid dengan warna yang sama, bungkus yang sama, dan cara pemberian yang sama seperti pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok intervensi menerima minuman yang terbuat dari bunga telang. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Kabupaten Semarang selama bulan April sampai bulan Mei 2024. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kemudian data diolah menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Didalam penelitian ini karakteristik responden terdiri atas umur *menarche*, dan stres.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Dosis 50		Dosis 25		Kontrol		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Umur							
Umur	Mean : 16,19		Mean : 15,63		Mean : 16,31		0,886
Umur <i>Menarche</i>							
<10 Tahun	2	12,5	1	6,3	1	6,3	0,408
>10 Tahun	14	87,5	15	93,7	15	93,7	
Stres							
Normal	0	0	0	0	0	0	
Ringan	0	0	0	0	0	0	
Sedang	10	62,5	15	93,7	14	87,5	0,781
Berat	16	37,5	1	6,3	2	12,5	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pada usia *menarche* responden pada dosis 50 mg/kgBB yaitu berumur > 10 tahun sebanyak 14 (87,5%), sedangkan pada dosis 25mg/kgBB, berumur > 10 tahun sebanyak 15 (93,7%), dan pada kelompok kontrol yaitu berumur > 10 tahun sebanyak 15 (93,7%). Pada variabel stres sebelum diberikan intervensi didapatkan pada dosis 50 mg/kgBB didapatkan stres sedang 10 (62,5%), pada dosis 25 mg/kgBB memiliki stres sedang 15 (93,7%), dan pada kelompok kontrol rata-rata memiliki stres sedang 14 (87,5%).

Tabel 2.
Skor Nyeri

Variabel	Dosis 50		Dosis 25		Kontrol		Keterangan
	n	%	n	%	n	%	
Nyeri							
Pretest hari ke-1							
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	
Ringan	0	0	0	0	0	0	
Sedang	7	43,8	11	68,8	12	75	
Berat	9	56,3	5	31,3	4	25	
Post test hari ke-2							Menurun

Tidak Nyeri	1	6,3	1	6,3	0	0
Ringan	11	68,8	9	56,3	2	12,5
Sedang	4	25,0	6	37,5	12	75,0
Berat	0	0	0	0	2	12,5

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok dosis 50 mg/kgBB didapatkan nyeri berat yaitu 9 (56,3%) responden, sedangkan pada dosis 25 mg/kgBB didapatkan nyeri sedang 11 (68,8%) responden, dan pada kelompok kontrol didapatkan nyeri sedang 12 (75%) responden. Setelah diberikan intervensi mengalami penurunan yaitu pada dosis 50 mg/kgBB didapatkan nyeri berat yaitu 11 (68,8%) responden, sedangkan pada dosis 25 mg/kgBB mengalami penurunan, didapatkan nyeri sedang 9 (56,3%) responden, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nyeri sedang 12 (75%).

Tabel 3.
Analisis Pemberian Minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) Dosis 50mg/kgBB Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja

Variabel	Data	N	Dosis 50 mg/kgBB	P-value
			Mean ± SD	
Nyeri	Pre	16	6,44 ± 1,20	0,001*
	Post	16	2,88 ± 1,14	
	Selisih		3,56 ± 1,03	

*Paired tes

Berdasarkan hasil dari uji statistik didapatkan pada tabel 3 tentang efektifitas pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 50 mg/kgBB dengan menggunakan uji *paired t-test* terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 50mg/kgBB terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri dengan p- value 0,001.

Tabel 4.
Analisis Pemberian Minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) Dosis 25mg/kgBB Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja

Variabel	Data	N	Dosis 25 mg/kgBB	P-value
			Mean ± SD	
Nyeri	Pre	16	5,88 ± 1,14	0,001*
	Post	16	3,19 ± 1,32	
	Selisih		2,69 ± 1,30	

*Wilcoxon

Berdasarkan hasil dari uji statistik didapatkan pada tabel 4 tentang efektifitas pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 25 mg/kgBB menggunakan uji *paired t-test* terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 25mg/kgBB terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri dengan p- value 0,001.

Tabel 5.

Efektifitas Pemberian Minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) dengan Kelompok Kontrol

Variabel	Data	Kelompok 1	Kelompok 2	Kontrol	P-value
		Dosis 50 mg/kgBB	Dosis 25 mg/kgBB	Dosis 50 mg/kgBB	
		Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	
Nyeri	Pre	6,44 ± 1,20	5,88 ± 1,14	6,44 ± 1,20	0,001**
	Post	2,88 ± 1,14	3,19 ± 1,32	2,88 ± 1,14	
P-value		0,001*	0,001*	0,014*	
Selisih		3,56 ± 1,03	2,69 ± 1,30	0,56 ± 8,14	

*Paired Test

**Independent Test

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan bahwa efektifitas pemberian minuman bunga telang (*Clitorea Ternatea*) dengan kelompok kontrol pada nyeri dismenorea didapatkan dari ketiga kelompok paling banyak penurunannya adalah pada kelompok 1 yaitu pada dosis 50 mg/kgBB. Sedangkan berdasarkan uji independent t-tes didapatkan bahwa pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 50mg/kgbb dan dosis 25mg/kgbb terhadap nyeri haid pada remaja putri lebih efektif dibandingkan dengan remaja putri yang diberikan placebo dengan *p-value* 0,001.

Tabel 6.

Efektifitas Pemberian Minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) Dosis 50 mg/kgBB, Dosis 25 mg/kgBB Dengan Kelompok Kontrol

Variabel		p-value*
Kelompok Kontrol	Kel Dosis 50	0,001
	Kel Dosis 25	0,001
Kelompok Dosis 50	Kel Kontrol	0,001
	Kel Dosis 25	1,000
Kelompok Dosis 25	Kel Kontrol	0,001
	Kel Dosis 50	1,000

*One Way Anova

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa pada kelompok kontrol dengan kelompok dosis 50 mg/kgBB didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan *p-value* 0,001, sedangkan kelompok kontrol dengan dosis 25 mg/kgBB didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan *p-value* 0,001. Sedangkan pada dosis 50 mg/kg BB dengan dosis 25 mg/kg BB tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, dilihat dari *p-value* 1,000.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan usia menarche responden pada dosis 25mg/kgBB, berumur > 10 tahun sebanyak 15 (93,7%), sedangkan pada dosis 50 mg/kgBB yaitu berumur > 10 tahun sebanyak 14 (87,5%), dan pada kelompok kontrol yaitu berumur > 10 tahun sebanyak 15 (93,7%). Uji homogenitas pada variabel usia menarche bersifat homogen dengan *p-value* 0,408.

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara usia menarche dengan kejadian *dysmenorrhea* dengan *p-value* 0,021, hal ini karena usia menstruasi yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berbunga secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi (Ilham et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan pada variabel stres setelah diberikan intervensi mengalami penurunan yaitu pada dosis 50 mg/kg BB didapatkan nyeri berat yaitu 11 (68,8%) responden, sedangkan pada dosis 25 mg/kg BB mengalami penurunan, didapatkan nyeri sedang 9 (56,3%) responden, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nyeri sedang 12 (75%) (Dewi et al., 2023).

Penelitian lain menyatakan bahwa stres pada remaja dapat meningkatkan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja, hal ini karena saat menstruasi remaja mengalami nyeri yang disertai dengan perasaan cemas, takut dan berpikiran negatif sehingga akan membuat tingkat nyeri yang dirasakan semakin meningkat disertai dengan kegelisahan dan kecemasan (Putri & Gati, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini karena stres dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi sebesar 2,848 kali (Anwar et al., 2023).

Berdasarkan uji statistik didapatkan pada kelompok intervensi bahwa nyeri sebelum diberikan intervensi pada dosis 50 mg/kg BB menunjukkan rerata 6,44, nilai ini termasuk nyeri sedang, setelah diberikan intervensi minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) reratanya adalah 2,88, nilai ini termasuk kategori nyeri ringan. pada dosis 25 mg/kg BB menunjukkan rerata 5,88, nilai ini termasuk nyeri sedang, setelah diberikan intervensi minuman Bunga Telang (*Clitorea Ternatea*) reratanya adalah 3,19, nilai ini termasuk kategori nyeri ringan. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi reratanya adalah 5,63, nilai ini termasuk nyeri sedang, setelah diberikan intervensi turun menjadi 5,06, nilai ini termasuk kategori nyeri sedang. Dari hasil statistik didapatkan penurunan nyeri paling banyak adalah pada kelompok intervensi dosis 50 mg/kgBB artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

Bunga telang memiliki potensi pengobatan atau farmakologis yang yaitu sebagai antioksidan, antibakteri, antiinflamasi atau anti radang, analgetik atau meredakan nyeri, antidiabetes, antikanker, dan antihistamin. Metabolit sekunder atau disebut juga senyawa metabolit yang tidak esensial bagi pertumbuhan organisme dapat sebagai antioksidan yang dapat menghambat reaksi oksidasi akibat radikal bebas (Mundriyastutik et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian minuman bunga telang (*clitorea ternatea*) dosis 50mg/kg BB dan dosis 25mg/kg BB terhadap nyeri haid pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putri yang diberikan placebo, hal ini karena kandungan dari bunga telang yang mampu memberikan manfaat analgesik, antiinflamasi yang dapat melancarkan pembuluh darah yang berujung pada penurunan kadar kolesterol dan tekanan darah (Badi'ah, 2024) dan mengurangi peradangan sehingga dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja, selain itu juga berperan dalam peningkatan imunitas tubuh (Rezaldi et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terlebih dahulu yang menggunakan bunga telang untuk mengurangi nyeri haid terhadap remaja putri didapatkan hasil yang cukup

signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian seduhan butterfly pea, yaitu dapat dilihat dari adanya perbedaan frekuensi derajat nyeri (Paujiah et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian minuman bunga telang pada dosis 50 mg/kg BB dan dosis 25 mg/kg BB dapat mengurangi nyeri menstruasi.

SARAN

Bagi remaja dapat disarankan mengonsumsi minuman serbuk bunga telang untuk mengurangi nyeri haid sebagai metode non-farmakologis. Tenaga kesehatan dapat menggunakan serbuk minuman bunga telang sebagai pengobatan non-farmakologis untuk remaja putri dengan keluhan nyeri haid guna mengurangi efek dari pengobatan farmakologis. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jumkep.v8i1.3741>
- Ansori, A., Sekaringgalih, R., Rachmah, A. N. L., Susanti, Y., A'yun, A. Q., & Lestari, I. P. (2023). Edukasi Pembuatan Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea* L.) di Desa Bagorejo Kabupaten Banyuwangi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 2026. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.17254>
- Anwar, A., Asmin, E., Pontoh, A. S., & Nurdin, M. A. (2023). Korelasi Stress dan Kecemasan dengan Nyeri Haid: Studi pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Akhir. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 382–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i3.833>
- Aprilia, E. N. (2023). Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1191-1198. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1664>
- Arinda fitriantanti, & Anjar Nurrohmah. (2024). Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>
- Badi'ah, N. (2024). *Pengaruh Konsumsi Teh Bunga Telang (CLITORIA TERNATEA) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (di Posyandu Lansia Desa Sekoto Kecamatan Badas Kabupaten Kediri)* (Doctoral dissertation, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang). <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7722/>
- Baharza, S. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Alternatif Antioksidan dan Booster Imunitas pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(1), 109-118. https://doi.org/10.32583/pskm.v13i1.571_
- Dewi, A. R., Fraitasari, D. Y., & Sari, P. M. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4(1), 46–51. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3113>

- Harahap, N. R., Juliani, S., & Sasmita, M. (2023). *Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea)*. 8(2), 168–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jumkep.v8i2.4349>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385>
- Irawan, M. P., Wulandari, S., & Sidoretno, W. M. (2023). Potensi Teh Bunga Telang (Clitoria Ternatea) terhadap Penurunan Kadar Kolestrol Total Masyarakat Desa Indrapuri Tapung Kabupaten Kampar Tahun 2023. *Journal of Scientech Research and Development*, 5(1), 202–207. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v5i1.129>
- Mundriyastutik, Y., Lestari, D. T., Setyowati, E., Nugraheni, D. P., & Rusidah, Y. (2023). Uji Efektivitas Ekstrak Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.) Sebagai Analgesik pada Mencit (Mus Musculus). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 378–386. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1963>
- Paujiah, S., Salman, S., & Hilmi, I. L. (2023). Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea pada Remaja: Review Artikel. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 178–182. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i1.8>
- Pujiana, D. P., & Andayu, B. (2021). Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi. *Khidmah*, 3(1), 243–247. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v3i1.329>
- Putri, & Baharza, S. N. (2023). Pengaruh konsumsi teh bunga telang (Clitoria Ternatea) sebagai alternatif antioksidan dan booster imunitas pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(1), 109–118. https://doi.org/10.32583/pskm.v13i1.571_
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541> Putri, D. U. P., &
- Rezaldi, F., Utami, A. W. U. A. W., Sugiono, S. S. S., Saifullah, I. S. I., Kurniawan, M. K. M., Rohmatulloh, R. R. R., & Munir, M. M. M. (2024). Diskusi Mengenai Pemanfaatan Kombucha Bunga Telang Kepada Siswi SMAN 5 Cilegon Banten Sebagai Minuman Probiotik Pengendali Emosi Ketika Datang Bulan. *Jurnal Igakerta*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.70234/cpwkh941>
- Rezaldi, F., Fadillah, M. F., Abdilah, N. A., & Meliyawati, M. (2022). Potensi Kombucha Bunga Telang Sebagai Himbauan Kepada Wisatawan Pantai Carita dalam Meningkatkan Imunitas. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 867–871. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8472>
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v3i2.15500>
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang / Butterfly Pea (Clittoria Ternatea) dan Lamaze Exercise terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenoreoe) pada Remaja Putri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22487/htj.v8i1.487>