



PENGARUH KOMBINASI TEH HERBAL BIJI FENUGREEK DAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA

Neny Yuli Susanti^{1✉}, Rohmatul Fadilah², Jasmianti³

^{1,2} Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia

³ Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

Abstrak

Dismenorea adalah kondisi ginekologis yang biasanya menyerang gadis remaja dan wanita usia reproduksi. *Dismenorea* sering kali berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak pemberian kombinasi teh herbal biji fenugreek dan kayu manis dalam mengurangi ketidaknyamanan *dismenorea* primer pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain praeksperimental menggunakan struktur pretest-posttest dengan kelompok kontrol, yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Pengumpulan data melibatkan distribusi kuesioner riwayat *dismenorea* utama dan kuesioner penilaian nyeri Numeric Rating Rating (NRS). Sampel terdiri dari 60 siswi yang dipilih secara purposive sampling. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan uji *Chi-Square*, uji *Wilcoxon*, dan uji *Mann-Whitney*. Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat *dismenorea* rata-rata pada kelompok eksperimen selama posttest adalah 0,97, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 1,33 selama periode yang sama. Uji *Mann-Whitney* menghasilkan nilai signifikansi asimtotik (2-tailed) sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Kombinasi biji fenugreek dan teh herbal kayu manis telah terbukti dapat meringankan ketidaknyamanan *dismenore* primer pada remaja.

Kata kunci: *Dismenorea, Teh herbal, Remaja Putri*

EFFECT OF GIVING A COMBINATION OF FENUGREEK SEEDS AND CINNAMON HERBAL TEA ON THE DECREASE PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN RATE IN ADOLESCENTS

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological condition that typically affects teenage girls and women of reproductive age. Dysmenorrhea frequently adversely affects the everyday activities of adolescent females. This study aimed to assess the impact of administering a combination of fenugreek seed herbal tea and cinnamon on alleviating primary dysmenorrhea discomfort in teenage females. This research employs a pre-experimental design using a pretest-posttest structure with a control group, comprising both an experimental group and a comparison group. Data collection involved the distribution of a main dysmenorrhea history questionnaire and a Numeric Rating rating (NRS) pain rating questionnaire. The sample consisted of 60 female students selected by purposive sampling. The acquired data were statistically analyzed utilizing the Chi-Square test, the Wilcoxon test, and the Mann-Whitney test. The study revealed that the average dysmenorrhea level in the experimental group during the posttest was 0.97, whereas the control group had an average of 1.33 over the same period. The Mann-Whitney test yielded an asymptotic significance (2-tailed) value of 0.000 (p -value < 0.05). The combination of fenugreek seed and cinnamon herbal tea has been demonstrated to alleviate primary dysmenorrhea discomfort in teens.

Keywords: *Dysmenorrhea, Herbal Tea, Adolescents*

Pendahuluan

Menstruasi merupakan keluarnya darah secara teratur dari rahim yang terjadi setiap bulan dan merupakan tanda bahwa organ rahim telah matang dan terbentuklah siklus menstruasi (Silalahi, V., 2021). Remaja putri yang telah mengalami menstruasi sering kali mengalami kendala, karena sistem reproduksi pada remaja putri masih sangat rentan. Nyeri saat menstruasi, yang dalam bahasa latin disebut dismenorea, merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri (Ernawati, dkk., 2017). Hampir setiap remaja putri mengalami dismenorea, yaitu nyeri saat menstruasi yang dimulai di perut bagian bawah dan menjalar ke luar, serta memengaruhi punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis. Rahim berkontraksi saat menstruasi, yang mengganggu aliran darah dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Ernawati, dkk., 2017).

Statistik tentang frekuensi dismenorea menunjukkan bahwa hal ini terjadi dalam skala global. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri menderita dismenorea primer (Ariyanti, dkk., 2020). Di Indonesia, 56.671 (54,89%) remaja putri usia 14-19 tahun mengalami dismenore primer, sedangkan 9.496 (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Widyanthi, dkk., 2021). Menurut Nurfadillah, H., dkk. (2021), 71,3% penduduk Jawa Timur mengalami dismenore. Penelitian di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo menemukan bahwa 85 persen remaja putri menderita dismenore primer. Menurut penelitian Neny (2022), remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo sering menderita dismenore, dengan sebanyak 50,76 persen di antaranya mengalami ketidaknyamanan ringan. Penelitian tambahan juga menunjukkan kejadian serupa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa dismenore, atau ketidaknyamanan menstruasi, dapat dimulai antara dua hingga tiga tahun setelah menarche dan mencapai puncaknya antara usia lima belas dan dua puluh lima tahun, ketika rahim telah berkembang sepenuhnya. Seiring bertambahnya usia dan setelah melahirkan, rasa sakit akan hilang (Widyanthi, et al., 2021).

Risiko dismenore berikutnya meningkat ketika dismenore awal tidak diobati. Efek pada remaja dengan dismenore berbeda berdasarkan pada seberapa menyakitkannya bagi mereka. Beberapa efek dismenore pada gadis remaja termasuk penurunan kapasitas mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, seperti duduk, berjalan, atau berdiri; tidak dapat meninggalkan rumah; dan tidak dapat melakukan apa pun yang lebih berat daripada berbaring, bersantai di tempat tidur, atau meringkuk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dismenore dapat menyebabkan hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan masalah kejiwaan, dan mengganggu tidur (Fahmiah, Nur A., et al. 2022; Nienhuis et al. 2020; Ozimek et al. 2022). Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa hingga 80% aktivitas sehari-hari remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo dipengaruhi oleh dismenore primer.

Intervensi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengatasi dismenore. Anda dapat menggunakan ibuprofen, aspirin, asam mefenamat, parasetamol, dan pereda nyeri farmakologis lainnya, pereda inflamasi, dan penurun demam. Di sisi lain, ada banyak metode yang tidak melibatkan obat-obatan, seperti menggunakan balsem atau losion, tidur siang, berlatih teknik pernapasan dalam atau relaksasi, melakukan posisi knee chest,

menggunakan teknik distraksi untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit, memijat bagian yang sakit, menggunakan aromaterapi, atau membuat obat herbal sendiri (Febrina, R., 2021).

Sekitar 30% remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo menggunakan tirah baring atau istirahat total untuk mengatasi gejala dismenore. 30% tidak melakukan apa pun atau memilih untuk mengabaikan masalah tersebut. 20% beralih ke obat-obatan, 15% ke kompres hangat, dan 5% ke cokelat. Biji fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii blume*) adalah dua pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore primer. Arpita (2022) melaporkan bahwa 67 persen biji fenugreek meredakan nyeri perut bagian bawah pada wanita. Karena konsentrasi fitoestrogennya, yang memiliki aksi estrogenik, biji fenugreek dapat membantu menjaga keseimbangan hormon yang sehat. Konsisten dengan temuan dari studi Upma (2022), wanita Mesir telah melaporkan keberhasilan dengan fenugreek sebagai obat untuk dismenore. Kayu manis juga dapat meredakan ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore.

Yuwanda dkk. (2023) menemukan bahwa sifat antiinflamasi, minyak esensial, dan komponen flavonoid lainnya dari kayu manis membantu meredakan kram menstruasi. Belum pernah ada penelitian tentang kemanjuran menggabungkan kayu manis dengan biji fenugreek untuk meredakan nyeri menstruasi, jadi ini adalah area yang menarik untuk dijelajahi.

Metode

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding dalam penelitian ini, yang menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan kelompok pra-tes-pasca-tes dan kontrol. Dengan menggunakan strategi ini, kami dapat mencapai tujuan penelitian kami untuk membandingkan rata-rata kedua kelompok dan mengamati dampak intervensi pada kelompok eksperimen. Sebanyak 60 remaja putri yang terdaftar di Sekolah Menengah Atas (SMA Ibrahimy 2 Sukorejo) digunakan sebagai subjek penelitian. Dari jumlah tersebut, 30 orang dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan 30 orang ke dalam kelompok kontrol. Pengambilan sampel secara purposif digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Untuk penelitian ini, kami menggunakan kuesioner metode campuran yang mencakup pertanyaan terbuka dan tertutup untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman dismenore partisipan. Baik kelompok eksperimen maupun kontrol diberi kuesioner skala penilaian numerik (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Skala ini memungkinkan partisipan untuk menilai tingkat nyeri mereka dari 0-10.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 60 remaja putri yang dibagi menjadi dua kelompok yang diberikan teh herbal biji fenugreek dan kayu manis untuk menurunkan nyeri dismenorhea.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden *Dismenorea*

Variabel	<i>Dismenorea</i>						Total	Uji Statistik	
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang				
	F	%	F	%	F	%			
Usia Menarche									
9-11 tahun	0	0,00	4	0,13	1	0,03	5	0,17	0,562
12-13 tahun	4	0,13	12	0,40	2	0,07	18	0,60	
>14 tahun	2	0,07	3	0,10	2	0,07	7	0,23	
Total	6	0,20	19	0,63	5	0,17	30	1,00	
IMT									
Kurus	2	0,07	2	0,07	0	0,00	4	0,13	0,474
Ideal	4	0,13	16	0,53	5	0,17	25	0,83	
Gemuk	0	0,00	1	0,03	0	0,00	1	0,03	
Total	6	0,20	19	0,63	5	0,17	30	1,00	
Siklus Haid									
<21 hari	0	0	9	0,30	1	0,03	10	0,33	0,112
21-35 hari	6	0,2	8	0,27	4	0,13	18	0,60	
>35 hari	0	0	2	0,07	0	0,00	2	0,07	
Total	6	0,2	19	0,63	5	0,17	30	1,00	
Riwayat <i>Dismenorea</i> Keluarga									
Ya	3	0,10	10	0,33	3	0,10	16	0,53	0,656
Tidak	2	0,07	3	0,10	0	0,00	5	0,17	
Tidak Tahu	1	0,03	6	0,20	2	0,07	9	0,30	
Total	6	0,20	19	0,63	5	0,17	30	1,00	

Berdasarkan tabel 1, menarche terjadi antara usia 12 dan 13 tahun, sebagaimana dilaporkan oleh 60% peserta. Terkait indeks massa tubuh, 83% dari 25 peserta termasuk dalam kelompok normal atau ideal. Beberapa responden memiliki siklus menstruasi normal, berlangsung antara 21 dan 35 hari (mewakili 60% dari total), sedangkan beberapa responden (mewakili 53% dari total) melaporkan riwayat keluarga dismenore. Hasil uji statistik tentang hubungan antara berbagai karakteristik responden dan skala nyeri dismenore menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara karakteristik ini pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo, karena nilai $\alpha > p$ mendukung penerimaan hipotesis nol.

Tabel 2. Tabulasi Silang Skala Nyeri *Dismenorea* pada Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok	Pre test		Post test		Total	
	F	%	F	%	F	%
Eksperimen						
Tidak Nyeri	0	0,00	6	0,20	6	0,10
Nyeri Ringan	13	0,43	19	0,63	32	0,53
Nyeri Sedang	15	0,50	5	0,17	20	0,33
Nyeri Berat	2	0,07	0	0,00	2	0,03
Total	30	1,00	30	1,00	60	1,00
Kontrol						
Tidak Nyeri	0	0,00	4	0,13	4	0,07
Nyeri Ringan	5	0,17	14	0,47	19	0,32
Nyeri Sedang	13	0,43	10	0,33	23	0,38
Nyeri Berat	12	0,40	2	0,07	14	0,23
Total	30	1,00	30	1,00	60	1,00

Mayoritas responden dalam kelompok kontrol melaporkan ketidaknyamanan dismenore sedang (38% dari total), dibandingkan dengan 32 responden (53% dari total) dalam kelompok eksperimen yang melaporkan nyeri yang sebagian besar ringan (Tabel 1.2).

Tabel 1. Perbedaan Rerata Tingkat Nyeri *Dismenorea* Primer *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok		N	Mean	Std.Deviation
Eksperimen	Pre test	30	1,63	0,615
	Post test	30	0,97	0,615
Kontrol	Pre test	30	2,23	0,728
	Post test	30	1,33	0,802

Tabel 3, menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat nyeri yang sama sebelum intervensi; meskipun demikian, kelompok eksperimen memiliki rata-rata 1,63 dan kelompok kontrol memiliki rata-rata 2,23. Dari angka-angka ini, kita dapat menyimpulkan bahwa kelompok kontrol mengungguli kelompok eksperimen secara rata-rata. Setelah intervensi, kelompok eksperimen melaporkan tingkat nyeri rata-rata 0,97, sedangkan kelompok kontrol melaporkan skor nyeri rata-rata 1,33. Ini berarti bahwa baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Sebelum dan Setelah Pemberian Kombinasi Teh Herbal Biji *Fenugreek* dan Kayu Manis pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (n=60)

	Eksperimen	Kontrol
Z	-4.066 ^b	-4.399 ^b
Asymp.Sig (2-tailed)	0.000	0,000

Berdasarkan tabel 4, Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$, seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.4. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) tentang hubungan antara tingkat dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo adalah salah.

Tabel 5. Efek Pemberian Kombinasi Teh Herbal Biji *Fenugreek* dan Kayu Manis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Intervensi (n=30)

Kelompok Eksperimen	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PreTest	30	37,97	1139,00
Post Test	30	23,03	691,00
Total	60		

Tabel 2. Hasil Uji Mann-Whitney Sebelum dan Setelah Pemberian Kombinasi Teh Herbal Biji Fenugreek dan Kayu Manis (n=30)

	Hasil
Mann-Whitney U	226,000
Wilcoxon W	691,000
Z	-3,679
Asymp.Sig.(2-tailed)	0,000

Berdasarkan Tabel 6, kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata post-test sebesar 34,30 untuk dismenore primer, sedangkan kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata yang menurun sebesar 26,70. Sementara itu, uji Mann-Whitney asymp.sig (2-tailed) pada tabel 1.6 menunjukkan hasil sebesar 0,000 (nilai-p <0,05), sehingga kita dapat menolak H0. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda. Remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo melaporkan nyeri yang berkurang akibat dismenore primer setelah menerima campuran teh herbal yang mengandung biji fenugreek dan kayu manis.

Rempah-rempah yang melimpah di Indonesia diyakini memiliki berbagai macam komponen bioaktif yang dapat digunakan untuk membuat obat-obatan. Minuman bubuk yang bergizi merupakan salah satu contoh produk olahan rempah-rempah yang bermanfaat bagi kesehatan. Minuman bubuk yang baik untuk Anda menawarkan beberapa keuntungan, seperti meningkatkan kesehatan, menjaga kekebalan tubuh, menangkal berbagai penyakit, menjaga kualitas produk tetap tinggi, praktis, dan tidak mengandung bahan pengawet (Andilolo, 2022).

Banyak orang berasumsi bahwa minum teh, minuman nonalkohol, dapat meningkatkan kesehatan mereka. Selain dinikmati sebagai minuman dingin, teh olahan memiliki banyak kegunaan lain, termasuk di dapur, sebagai suplemen gizi, dan bahkan dalam industri kosmetik (Atmaja & Rohdiana, 2018). Minuman yang menyegarkan dengan khasiat obat, teh herbal merupakan campuran beberapa tanaman yang digunakan karena khasiat terapeutik dan pemulihannya. Kafein, bahan umum dalam teh, diekstraksi selama proses penyeduhan dengan menggunakan air panas (Nasir, et al., 2020; Yesti, et al., 2023).

Meskipun memiliki potensi yang besar, biji fenugreek belum diperkenalkan atau digunakan secara maksimal. Jika biji fenugreek ingin digunakan secara luas dan bernilai ekonomi tinggi, diperlukan penelitian tambahan. Inovasi terbaru dalam suplemen herbal adalah campuran teh herbal biji fenugreek dan kayu manis. Ada sejumlah khasiat obat yang terkait dengan bahan-bahan yang ditemukan dalam biji fenugreek, seperti minyak esensial, fitoestrogen, galaktomanan, flavonoid, saponin, antioksidan, antiradang, obat penenang, antispasmodik, dan efek pada hormon dan kadar gula darah (Visuvanathan, Thian, Stanslas, Kunyah, & Vellasamy, 2022).

Sinamaldehyd, eugenol, tanin, alkaloid, polifenol, minyak atsiri, dan senyawa bioaktif lainnya dalam kayu manis memiliki berbagai kegunaan medis, termasuk sebagai antiinflamasi, antioksidan, analgesik, antispasmodik, dan agen aromatik (Yesti, et al., 2023; Maslahah & Nurhayati, 2023). Kayu manis umumnya disertakan dalam teh herbal untuk meningkatkan rasa, aroma, dan penampilannya saat diseduh. Kayu manis digunakan untuk menutupi rasa pahit biji fenugreek dalam teh herbal, yang menambahkan rasa yang enak. Karena bahan-bahan yang dikandungnya, kayu manis menjadi pilihan populer untuk memberi rasa pada teh herbal. Kayu

manis merupakan bahan populer dalam teh herbal karena komponen yang dikandungnya, yang memberikan minuman aroma dan rasa yang menyenangkan sehingga disukai orang (Nasir, Sari, & Hidayat, 2020).

Menurut penelitian Visuvanathan, Thian, Stanslas, Kunyah, dan Vellasamy (2022), keberadaan flavonoid—senyawa dengan sifat antiinflamasi dan analgesik—dalam biji kayu manis dan fenugreek dapat meringankan gejala dismenore. Gejala peradangan, yang meliputi kemerahan, pembengkakan, rasa tidak nyaman, dan peningkatan suhu, dapat dikurangi atau dicegah dengan penggunaan zat antiinflamasi. Di sisi lain, analgesik adalah obat yang meredakan nyeri tanpa menyebabkan kantuk. Ada korelasi kuat antara keberadaan senyawa flavonoid dan pengurangan ketidaknyamanan dismenore karena sifat antiinflamasi dan analgesiknya. Selain itu, kedua tanaman tersebut mengandung minyak esensial, yang diketahui memiliki berbagai manfaat medis, termasuk menginduksi relaksasi, energi, efek antispasmodik, dan antiinflamasi. Tujuan antispasmodik adalah untuk meringankan ketidaknyamanan dismenore dengan merelaksasi otot-otot rahim yang berkontraksi selama menstruasi (Nursetiani & Herdiana, 2018; Carolin, et al., 2023). Untuk menghentikan pembentukan prostaglandin, zat kimia flavonoid menghambat fungsi dan metabolisme enzim siklooksigenase. Menghambat pembentukan prostaglandin dan asam arakidonat menyebabkan berkurangnya rasa sakit (Anurogo & Wulandari, 2011).

Kesimpulan

Lima belas anak perempuan dalam kelompok eksperimen (atau 50%) dan tiga belas anak perempuan dalam kelompok kontrol (atau 43%) melaporkan ketidaknyamanan sedang dari dismenore primer sebelum intervensi. Dengan 19 peserta (63%) dalam kelompok eksperimen dan 14 peserta (47%) dalam kelompok kontrol melaporkan dismenore sedang setelah intervensi, mayoritas remaja perempuan memiliki kondisi ini. Dengan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0,000 menggunakan uji Wilcoxon, ada perbedaan tingkat nyeri dismenore primer antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol remaja putri di SMA Ibrahimy 2, Sukorejo, Situbondo sebelum dan sesudah pemberian kombinasi teh herbal kayu manis dan biji fenugreek. Kombinasi teh herbal biji fenugreek dan kayu manis ditemukan dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2, Sukorejo, Situbondo. Efek ini diamati pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi 2-ekor sebesar 0,000 menggunakan uji Mann-Whitney.

Daftar Pustaka

- Andilolo, G. (2022). *Analisis Mutu Teh Celup Herbal Sebagai Minuman Fungsional*. Makassar: Universitas Bosowa.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (1st ed.). Sleman: ANDI.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Wellness and Healthy Magazine*, *II*(2), 277-282.
- Atmaja, M. I., & Rohdiana, D. (2018). Diversifikasi Produk Berbasis Teh Pada Industri Pangan, Farmasi dan Kosmetik. *Perspektif*, *XVII*(2), 150-165.

- Carolin, B. T., Suprihatin, Lutfiatun, & Novelia, S. (2023). Pengaruh Ekstrak Kayu Manis (Cinnamomum Lauraceae) Terhadap Dismenore Pada Siswi Kelas XI. *Jurnal Menara Medika*, VI(1), 70-76.
- Ernawati, S., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, III(1), 81-87.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, X(1), 187-195.
- Mandal, A., & Devi, L. D. (2022). A Study to Assess the Effectiveness of Fenugreek Seeds Powder among Nursing Students of Selected Colleges, Bangalore. *International Journal of Recent Innovations in Medicine and Clinical Research*, IV(3), 68-78.
- Maslahah, N., & Nurhayati, H. (2023). Kandungan Senyawa Bioaktif dan Kegunaan Tanaman Kayu Manis (Cinnamomum Burmannii). *Warta BSIP Perkebunan*, I(3), 5-7.
- Nasir, A., Sari, L., & Hidayat, F. (2020). Pemanfaatan Kulit Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) sebagai Bahan Baku Pembuatan Teh Celup Herbal dengan Penambahan Kayu Manis (Cinnamomum lumbini L). *Jurnal Sains dan Aplikasi*, VIII(1), 1-14.
- Nienhuis, C. P., & Lesser, I. A. (2020). The Impact of Covid-19 on Women's Physical Activity Behavior and Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-12.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, XVII(1), 247-256.
- Nursetiani, A., & Herdiana, Y. (2018). Potensi Biji Klabet (Trigonella foenum-graecum L.) Sebagai Alternatif Pengobatan Herbal: Review Jurnal. *Farmaka*, XVI(2), 475-484.
- Ozimek, N., Velez, K., Anvari, H., Butler, L., Goldman, K. N., & Woitowich, N. C. (2022). Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Survey Study. *Journal Womens Health*, I(31), 84-90.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, IV(2), 1-10.
- Singh, U., Chamoli, M., Singh, K., Ram, L., Jangir, S., & Maheshwari, R. K. (2022). Amazing Health The Benefit Of Fenugreek. *International Journal of Environment and Health Sciences (IJEHS)*, IV(2), 19-27.
- Susanti, N. Y., Oktadiana, I., & Nikmah, N. (2022). Kejadian Disminorhea Berdasarkan Karakteristik Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, XIV(2), 71-76.
- Visuvanathan, T., Thian, L., Stanslas, J., Kunyah, S. Y., & Vellasamy, S. (2022). Meninjau Kembali Trigonella Foenum-GraecumL.: Farmakologi dan Potensi Terapi. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*, XI(1450), 1-15.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, II(6), 1745-1756.
- Yesti, Y., Andika, M., Saputra, H. A., Fitriani, O. S., Susanti, S. D., & Burma, F. A. (2023). Uji Aktivitas Antioksidan Sediaan Teh Herbal dari Kulit Buah Naga Merah (Hylocereus

Polyrhizus) dan Kulit Kayu Manis (*Cinnamomum Burmanii*). *Ensiklopedia of Journal*, *V*(2), 156-166.

Yuwanda, A., Adina, A. B., & Budiastuti, R. F. (2023). Kayu Manis (*Cinnamomun burmannii* (Nees & T. Nees) Blume): Review tentang Botani, Penggunaan Tradisional, Kandungan Senyawa Kimia dan Farmakologi. *Journal of Pharmacy and Halal Studies (JPHS)*, *I*(1), 17-22.