

SOSIALISASI PENGGUNAAN OBAT HERBAL SEBAGAI TERAPI ENDOMETRIOSIS

Ivanna Beru Brahmana^{1*}, Eti Poncorini Pamungkasari², Ana Majdawati³, Inayati⁴

¹Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

³Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁴Department of Microbiology, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

ivanna@umy.ac.id¹, etiponco@staff.uns.ac.id², ana.majdawati@umy.ac.id³, inayati@umy.ac.id⁴

ABSTRAK

Abstrak: Latar belakang: Endometriosis diderita sekitar 10% perempuan di dunia. Keluhan nyeri saat menstruasi sebagai keluhan utama penderita endometriosis mengganggu aktivitas dan semangat kerja penderita. Biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan tidak sedikit. Tujuan: meningkatkan pengetahuan peserta tentang penggunaan obat herbal pada terapi endometriosis dan pembentukan kader obat herbal. Metode: (1) Penyuluhan dengan diskusi, *pretest*, dan *posttest*; (2) Demonstrasi cara penyimpanan obat minum dan obat luar; dan (3) Pembentukan kader obat herbal. Hasil: (1) Terdapat peningkatan pengetahuan 30 orang peserta mengenai obat herbal sebagai terapi endometriosis, di mana nilai *posttest* meningkat menjadi 90 dari nilai *pretest* 70,66; (2) Demonstrasi cara penyimpanan obat dalam kotak obat diperhatikan dengan seksama di mana 100% peserta merasakan materi demonstrasi bermanfaat dan 100% peserta menyatakan puas dengan rangkaian kegiatan pengabdian; dan (3) Terbentuk 4 orang kader obat herbal. Kesimpulan: Penyuluhan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat herbal pada terapi endometriosis, dan terbentuk kader obat herbal yang siap mengikuti sosialisasi tugas kader obat herbal di masa mendatang.

Kata Kunci: Demonstrasi ; Endometriosis; Kader; Obat Herbal; Penyuluhan.

Abstract: *Background: Endometriosis affects about 10% of women in the world. Complaints of pain during menstruation as the main complaint of sufferers of endometriosis interfere with the activities and enthusiasm of sufferers. The costs incurred for treatment are not small. Objective: to increase participants' knowledge about the use of herbal medicines in endometriosis therapy and to form herbal medicine cadres. Methods: (1) Counseling with discussion, pretest, and posttest; (2) Demonstration of how to store oral and foreign drugs; and 3. Formation of herbal medicine cadres. Results: (1) There was an increase in 30 persons participants' knowledge about herbal medicines as endometriosis therapy, where the posttest score increased to 90 from the pretest value of 70.66; (2) The demonstration on how to store medicine in the medicine box was paid close attention where 100% of the participants felt the demonstration material was useful and 100% of the participants expressed satisfaction with the series of community service activities; and (3) Established 4 herbal medicine cadres. Conclusion: Counseling increased participants' knowledge about the use of herbal medicines in endometriosis therapy, and formed herbal medicine cadres who were ready to take part in the socialization of the duties of herbal medicine cadres in the future.*

Keywords: *Demonstration; Endometriosis; Cadre; Herbal Medicine; Counseling.*



Article History:

Received: 16-05-2023

Revised : 16-06-2023

Accepted: 30-06-2023

Online : 18-08-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Endometriosis diderita sekitar 10% perempuan di dunia (Morotti *et al.*, 2016; Bulun, 2019). Endometriosis muncul dalam beragam gejala klinis, bahkan ada yang tanpa gejala, sedangkan yang bergejala bisa berupa keluhan nyeri, atau subfertil, di mana gejala-gejala tersebut sangat menghambat kualitas hidup penderita (Khan *et al.*, 2021). Nyeri menstruasi mengganggu aktifitas penderita Bulun (2019) dan menurunkan gairah kerja maupun aktivitas harian lainnya. Hal ini berakibat menurunkan hasil kerja dan produktifitas kerja penderita endometriosis. Selain itu pengobatan endometriosis membutuhkan waktu yang relatif panjang, yang berarti pengeluaran biaya pengobatan menjadi mahal.

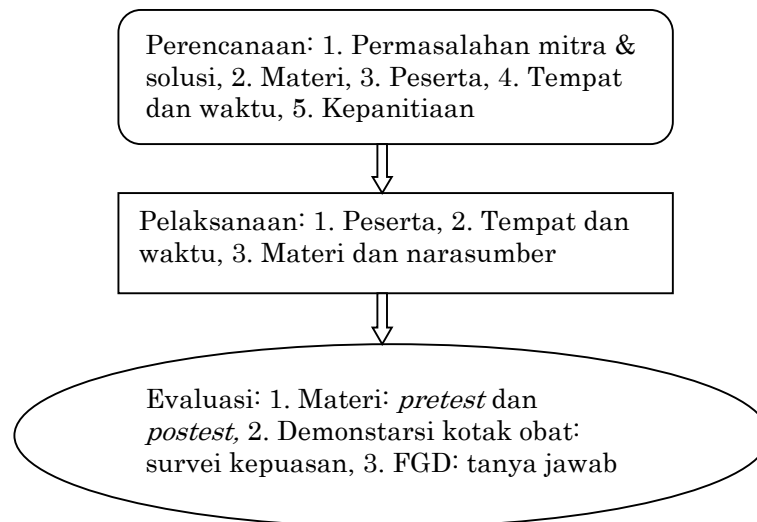
Belum lagi penyakit ini kadang terdiagnosis terlambat. Ada yang menyebutkan setelah terapi ini itu, baru terdiagnosis sebagai endometriosis setelah 7-11 tahun sejak gejala timbul (Fassbender *et al.*, 2015). Dengan demikian bisa dibayangkan banyaknya waktu yang hilang percuma bagi penderita. *Gold standart* diagnosis endometriosis menggunakan laparoskopi. Tindakan tersebut merupakan teknik operatif yang berbiaya tinggi. Pengobatan dalam jangka waktu lama, selain menimbulkan frustrasi dan kebosanan pada penderita, juga berisiko terjadinya efek samping penggunaan obat yang dikonsumsi dalam jangka lama. Hal ini berarti begitu kompleks penderitaan pasien penyakit ini.

Akhir-akhir ini telah ditemukan terapi alternatif menggunakan obat herbal bagi penderita endometriosis. Selain harga yang terjangkau, diharapkan efek samping obat herbal lebih rendah daripada obat berbahan kimia. Belum lagi bahan herbal obat ini berasal dari Papua Altaf *et al.* (2013), yang berarti asli Indonesia sebagai bahan kearifan lokal. Hal lain yang diharapkan semoga rasa kecintaan terhadap negeri sendiri akan lebih meningkat bila penggunaan obat ini dapat lebih dipilih dalam peresepan.

Solusi ini menimbulkan ide dilakukannya pengabdian masyarakat yang bertema penggunaan obat herbal untuk terapi endometriosis. Mitra yang dipilih adalah anggota cabang Nasyiatul 'Aisyiyah Klaten Jawa Tengah. Organisasi kewanitaan ini beranggotakan sekitar 70 anggota remaja putri dan ibu muda yang aktif melakukan kegiatan, termasuk meng-*update* ilmu di bidang kesehatan. Keluhan nyeri saat menstruasi merupakan keluhan yang disampaikan oleh sebagian anggota atau keluarga mereka, saat dilakukan survei penjangkauan. Tujuan pengabdian adalah meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat herbal bagi terapi endometriosis atau nyeri saat menstruasi, dan pembentukan kader obat herbal.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kali ini bermitra dengan anggota cabang Nasyyiatul 'Aisyiyah (PCNA) Klaten Jawa Tengah. Organisasi ini memiliki jumlah anggota sekitar 70 orang. Mereka aktif melakukan berbagai kegiatan, termasuk kegiatan di bidang kesehatan. Lokasi yang direncanakan dipakai adalah Gedung LKSA Putri 'Aisyiyah Ngawen, Klaten, Jawa Tengah, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan kegiatan, yaitu: (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan; dan (3) Evaluasi. Gambar 1 menampilkan ketiga tahapan kegiatan pengabdian ini. Tahap perencanaan berupa perencanaan mitra, permasalahan dan solusi yang diambil, bentuk materi yang akan dilakukan (penyuluhan, demonstrasi alat, dan pembentukan forum group discussion/FGD), sasaran dan jumlah peserta, menyiapkan perijinan, alokasi waktu, durasi, dan tempat, kepanitiaan: moderator, pemberi sambutan, dan pemberi testimoni. Selain itu perencanaan dokumentasi, rencana survei lapangan, akomodasi dan transportasi, perencanaan hibah barang dan souvenir, dan rencana finalisasi kegiatan.

Tahap pelaksanaan berupa kepastian peserta dan jumlah yang dapat hadir, tempat dan waktu pelaksanaan yang tidak mengganggu aktifitas rutin lainnya, serta kesiapan panggung, *backdrop*, *sound system*, dan monitor. Kesiapan materi dan narasumber juga dipastikan siap. Kegiatan pengabdian direncanakan bermitra dengan PCNA Ngawen, Klaten, Jawa Tengah. Tahap evaluasi meliputi: evaluasi penguasaan peserta terhadap materi yang disampaikan dengan dilakukan *pretest* dan *postest*. Evaluasi terhadap kegiatan demonstrasi berupa survei kepuasan peserta terhadap rangkaian kegiatan yang dilakukan. Evaluasi terhadap pembentukan FGD dengan bentuk tanya jawab atau penyampaian pengertian obat herbal dari calon kader.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian telah dilakukan sesuai rencana yaitu pada Hari Jumat, 3 Maret 2023, jam 12.30-15.00 WIB. Lokasi yang digunakan adalah Gedung LKSA Putri 'Aisyiyah Ngawen, Klaten, Jawa Tengah. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang yang terdiri dari ibu 'Aisyiyah Cabang Ngawen dan remaja putri anggota PCNA Ngawen, Klaten, Jawa Tengah.

Materi penyuluhan berjudul: "Pemanfaatan Obat Herbal sebagai Terapi Alternatif Endometriosis" disampaikan dengan *power point* yang ditampilkan pada monitor lebar di dinding. Gambar 2 menunjukkan penyampaian materi oleh narasumber. Pemateri sekaligus ketua pengabdian adalah dr. Ivanna Beru Brahmana, SpOG(K) dosen FKIK UMY, beranggotakan Dr. dr. Eti Poncorini Pamungkasari, M.PD dosen FK UNS, dr. Ana Majdawati, SpRad(K), M.Sc. dan dr. Inayati, SpMK, M.Kes dosen FKIK UMY, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber.

Teknik akupresur sebagai terapi pengurang nyeri menstruasi dilakukan di Sidoarjo, diikuti oleh 18 peserta, yang dilakukan selama 1 bulan. Materi disampaikan dalam bentuk pemutaran video, didapat peningkatan pengetahuan peserta menjadi 83,3% dari nilai 33,3% (Anggasari *et al.*, 2022). Teknik relaksasi akupresur juga dilakukan di kota Tegal. Pengabdian dilakukan di MAN Kota Tegal, yang dihadiri oleh 52 orang siswi, dengan pelaksanaan pengabdian selama dua hari. Pengabdian tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri mens (Latifah *et al.*, 2020). Acuyoga merupakan kombinasi pengetahuan akupunktur atau akupresur dan yoga. Pengabdian acuyoga dilakukan pada siswi PMR di SMK 1 Dukuhturi. Acuyoga dapat mengurangi nyeri menstruasi penderitanya (Chikmah *et al.*, 2020).

Para siswi SMP 2 Ma'rang dilatih pengabdian melakukan senam dismenorea sebagai terapi pengurang rasa nyeri saat menstruasi. Pengabdian diikuti oleh 15 orang peserta (Taqiyah & Ramli, 2019). Senam dismenorea juga dilatihkan dalam pengabdian di Posyandu Lavender Wilayah RW 13 Kel. Batu 9 yang diikuti oleh 9 remaja putri (Trisnawati & Putri, 2021). Pengabdian mengenai dismenorea pada siswi SMP juga dilakukan di Pringsewu, dengan metode penyuluhan, sehingga peserta

memahami masalah dismenorea dan mengetahui cara penanganannya (Komalasari *et al.*, 2019). Pengabdian berupa penyuluhan serupa dengan Pringsewu juga dilakukan di SMPN 31 Semarang. Hasil pengabdian menunjukkan 80% siswi akhirnya mengetahui mengenai nyeri dismenorea dan cara menangani permasalahan tersebut (Wulandari & Kustriyani, 2019).

Pretest dilakukan sebelum pemberian penyuluhan, seperti tampak pada Gambar 2. Rerata nilai *pretest* sebesar 70,66. Diskusi atau tanya jawab setelah penyampaian materi penyuluhan ditanggapi dengan antusias oleh peserta, tampak pada Gambar 3. Pertanyaan peserta antara lain: (1) Setiap menjelang ujian mengalami nyeri saat menstruasi. Anak sudah diperiksa oleh dokter dan sudah mendapat terapi, sekarang sudah tidak ada keluhan. Apakah masih perlu menggunakan terapi obat herbal?; (2) Pada saat mendapat terapi, keluhan nyeri mens membaik. Tapi saat obat dihentikan, keluhan muncul lagi. Pertanyaan apakah perlu dilanjutkan dengan terapi obat herbal?; (3) Setiap mens anak mengeluhkan nyeri kepala, sudah diperiksa *CT scan* kepala dengan hasil baik. Apa yang perlu dilakukan selanjutnya?; (4) Kenapa masih merasakan nyeri kepala, padahal hasil *CT scan* kepala normal?; dan (5) Apakah nyeri mens kebanyakan dirasakan oleh setiap perempuan, namun tingkatan nyerinya berbeda. Apakah ada cara pencegahan untuk menghindari keluhan nyeri saat menstruasi?. Berikut dokumentasi pengisian *pretest*, *posttest* dan dokumentasi sesi Tanya jawab, seperti terlihat pada Gambar 3 dan Gambar 4.



Gambar 3. Pengisian *Pretest* dan *Posttest*.



Gambar 3. Peserta bertanya

Antusiasme pertanyaan peserta dijawab satu persatu oleh narasumber. Peserta merasa puas dengan jawaban yang disampaikan. Materi dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dari seluruh peserta sebagai jajak pendapat adakah anggota keluarga setiap peserta yang mengeluhkan nyeri menstruasi? Prosentase keluhan nyeri menstruasi dirasakan sekitar 20% anggota PCNA Ngawen Klaten, sedangkan yang tidak mengalami keluhan tersebut sebanyak 80%.

Pengabdian mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan obat herbal juga dilakukan di Lubuk Pakam. Hal yang berbeda dengan pengabdian kami adalah obat herbal yang digunakan berupa kunyit asam, sedangkan dalam pengabdian kami menggunakan ekstrak mahkota dewa (*Phaleria macrocarpa*). Pengabdian tersebut juga mengajarkan cara membuat minuman kunyit asam yang dimaksud (Saputri *et al.*, 2021). Pijat *endorphin* sebagai terapi pengurang rasa nyeri menstruasi dilakukan pada 126 orang siswi SMPN 20 Gresik (Safriana *et al.*, 2020).

Kompres hangat merupakan alternatif lain upaya mengurangi nyeri menstruasi. Penyuluhan dan simulasi cara melakukan kompres hangat dilakukan sebagai pengabdian di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu Tanjung Pura Kabupaten Langkat (Siregar *et al.*, 2021).

Materi dilanjutkan dengan demonstrasi cara penyimpanan obat di kotak obat. Dua jenis obat baik obat minum dan obat luar diinformasikan cara penyimpanannya. Peserta tampak bersemangat mendengarkan dan memperhatikan demonstrasi yang dilakukan pengabdi. Mereka menyampaikan bahwa ruangan yang digunakan sebagai kantor anggota PCNA Ngawen Klaten belum memiliki kotak obat. Dikarenakan kotak obat tersebut dijadikan hibah barang yang diberikan kepada anggota PCNA maka kotak obat akan dirawat dengan baik dan digunakan secara optimal. Cara penyimpanan obat di kotak obat dirasakan sebagai materi yang menarik, karena membuka wawasan peserta untuk lebih memahami dan memperhatikan tanggal kadaluarsa obat sebelum menggunakannya. Pada saat diedarkan kuesioner kepuasan peserta terhadap penyampaian materi maka 100% peserta merasakan puas dan kegiatan pengabdian sangat bermanfaat bagi mereka. Mereka berharap pengabdian akan terus dilanjutkan di masa mendatang dengan mengadakan pelatihan pada kader obat herbal yang nanti terbentuk, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pendapat Peserta terhadap Pengabdian

| No | Pendapat | Jumlah (n) | Prosentase (%) |
|----|------------|------------|----------------|
| 1 | Kepuasan | 30 | 100 |
| 2 | Bermanfaat | 30 | 100 |

Materi terakhir adalah FGD pembentukan kader obat herbal. Masing-masing peserta memberikan pendapat tentang obat herbal dan efek sampingnya sejauh pemahaman mereka. Kuesioner tentang kesediaan dan

ketertarikan menjadi kader obat herbal dibagikan pada peserta untuk mengisi. Tujuh orang peserta menyatakan kesediaan menjadi kader obat herbal. Hasil penyampaian pendapat masing-masing kandidat diberikan nilai oleh pengabdian, dan terpilih 4 kader obat herbal dari 4 nilai teratas tentang pendapat yang telah mereka sampaikan. Keempat kader obat herbal menyatakan bersemangat untuk mengikuti pelatihan kader obat herbal di masa mendatang, jika pengabdian akan dilanjutkan dengan materi berikutnya.

Setelah selesai penyampaian materi, dilakukan *posttest* pada peserta dengan pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Rerata nilai *posttest* mengalami kenaikan menjadi 90. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penggunaan obat herbal untuk terapi endometriosis, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rerata Nilai *Pretest* dan *Posttest*

| No | Test | Nilai |
|----|-----------------|-------|
| 1 | <i>Pretest</i> | 70,66 |
| 2 | <i>Posttest</i> | 90 |

Tahapan penilaian *posttest* tersebut sudah merupakan bagian dari tahap evaluasi terhadap penyampaian penyuluhan. Tahap evaluasi terhadap demonstrasi cara penggunaan obat adalah hasil survei dengan 100% peserta menyatakan puas dan kegiatan dinilai bermanfaat bagi seluruh peserta. Tahap evaluasi terhadap pembentukan kader obat herbal dengan didapatkannya 7 orang calon kader obat herbal. Setelah dilakukan tanya jawab dan penyampaian pendapat dari masing-masing calon, maka pendapat tersebut dinilai oleh pengabdian. Hasil penilaian dari ketujuh calon kader obat herbal oleh tiga orang pengabdian adalah: 90, 90, 89 untuk NR, 88, 90, 88 untuk DN, 85, 87, 88 untuk UN, dan 85, 90, 83 untuk II. Nilai tiga calon lainnya mendapatkan nilai rerata 82,81, dan 79. Dengan demikian keempat nama tersebut yang dinobatkan sebagai kader obat herbal, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Nilai Pembentukan Kader Obat Herbal.

| No | Pengabdian | NR | DN | UN | II | Calon 5 | Calon 6 | Calon 7 |
|----|------------|----|----|----|----|---------|---------|---------|
| 1 | IB | 90 | 88 | 85 | 85 | 82 | 83 | 80 |
| 2 | AM | 90 | 90 | 87 | 90 | 84 | 79 | 79 |
| 3 | I | 89 | 88 | 88 | 83 | 80 | 81 | 78 |

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapat dari pengabdian ini adalah: 1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pengabdian tentang penggunaan obat herbal sebagai terapi endometriosis, dari 70,66 menjadi 90,2. Peserta pengabdian lebih paham tentang cara penyimpanan obat minum dan obat luar di kotak obat, 3. Terbentuk 4 orang kader obat herbal. Saran yang

disampaikan adalah pengabdian akan berlanjut di masa mendatang untuk dilakukan pelatihan kader obat herbal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPM UMY yang telah mendanai pengabdian. Terimakasih juga pengabdian ucapkan kepada PCNA Ngawen Klaten Jawa Tengah yang telah dengan aktif dan antusias mengikuti pengabdian dari awal hingga akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Altaf, R., Asmawi, M. Z. Bin, Dewa, A., Sadikun, A., & Umar, M. I. (2013). Phytochemistry and medicinal properties of *Phaleria macrocarpa* (Scheff.) Boerl. extracts. *Pharmacognosy Reviews*, 7(13), 73–80. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.112853>
- Anggasari, Y., Andriani, R. A. D., Nisa', F., & Rusdi, W. E. M. (2022). Tetap Aktif Saat Menstruasi Dengan Akupresure. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 209–219. <https://doi.org/10.31943/abdi.v4i2.67>
- Bulun, S. E. (2019). Endometriosis. In *Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology: Physiology, Pathophysiology, and Clinical Management: Eighth Edition* (Eighth Edi, Vol. 11, Issue 3). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-47912-7.00025-1>
- Chikmah, A. M., Fitriyaningsih, D., & Istiqomah. (2020). Acuyoga Guna Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja di SMK 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. *Abdimas*, 24(3), 205–208.
- Fassbender, A., Burney, R. O., O, D. F., D'Hooghe, T., & Giudice, L. (2015). Update on Biomarkers for the Detection of Endometriosis-protein and contraction. *BioMed Research International*, 2015.
- Khan, J. A., Khan, M. A., Wang, X., & Khan, A. (2021). Endometriosis-associated Infertility: Treatment Modalities. *International Journal of Scientific Study*, 8(10), 16–22.
- Komalasari, Utami, I. T., & Qurniasih, N. (2019). Pendidikan Kesehatan Dysmenorea pada Remaja Putri di SMP Karya Bhakti Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 36–41.
- Latifah, U., Dwi, I., & Mutiarawati. (2020). Peningkatan Pengetahuan tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 52–60.
- Morotti, M., Vincent, K., & Becker, C. M. (2016). Mechanisms of pain in endometriosis. *Eur J Obstet Gynecol*, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2016.07.497>
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Pelatihan Pijat Endorphin untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi SMPN 20 Gresik. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 260–264.
- Saputri, I. N., Handayani, D., Lubis, B., Nurianti, I., Bangun, S. M., & Yasara, J. (2021). Sosialisasi Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Antara Pengmas*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.37063/pengmas.v4i2.601>
- Siregar, A. P., Sibero, J. T., & Larasati, D. M. (2021). Edukasi Kompres Hangat untuk mengurangi Nyeri Haid di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 2(1), 7–13.
- Taqiyah, Y., & Ramli, R. (2019). Pelatihan Senam Dismenhore dalam Upaya Optimalisasi Intensitas Dismenhore pada Siswi Smp 2 Ma'Rang. *Jurnal*

- Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 139–146. <https://doi.org/10.31596/jpk.v2i2.52>
- Trisnawati, Y., & Putri, N. A. (2021). Implementasi Senam Dismenore untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Posyandu Lavender Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(01), 7–12. <https://ejournal.anugerahbintang.ac.id/index.php/JPMAB/article/view/85/109>
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.99>