



Vol.5 No.1 Tahun 2025
ISSN: 2809-1485

Workshop Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haidi SMK Kesehatan Pro Skill Perawang

Yan Hendrika*¹, Wahyu Margi Sidoretno², Yusmahanani³, Syamsul Bahri Rivai⁴, Risa Aprilianti⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Indonesia

⁴Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Indonesia

e-mail: *¹yan.hendrika20@gmail.com, ²wahyu.margi@univrab.ac.id, ³yusmahanani@univrab.ac.id,
⁴syamsul.bahri@univrab.ac.id

Article History

Received: 6 Februari 2025

Revised: 11 Februari 2025

Accepted: 16 Februari 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1300>

Kata Kunci – Jamu, Workshop, Disminore, SMK Proskill, Kunyit

Abstract – The "Herbal Medicine for Menstrual Pain at SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" workshop aimed to equip students with knowledge and skills in using herbal ingredients for menstrual pain relief (dysmenorrhea). Indonesia's rich biodiversity offers medicinal plants like turmeric (*Curcuma longa*), ginger (*Zingiber officinale*), and Java turmeric (*Curcuma xanthorrhiza*), known for their anti-inflammatory and pain-relieving properties. These herbs provide a safe, natural alternative to conventional painkillers. The workshop included theoretical lessons on herbal medicine and practical sessions on making herbal drinks. Participants' understanding of herbal remedies increased significantly, from 30% before the workshop to 85% afterward. Students also practiced preparing herbal medicines independently, focusing on hygiene and proper dosages. This community service project introduced a scientific approach to traditional medicine, raising awareness of herbal remedies. Future programs should expand practical training, introduce product packaging and marketing, and encourage student entrepreneurship to foster modern herbal medicine businesses.

Abstrak – Workshop "Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa dalam menggunakan bahan herbal untuk mengatasi nyeri haid (dismenore). Indonesia memiliki tanaman obat seperti kunyit (*Curcuma longa*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) yang terbukti efektif mengurangi peradangan dan nyeri. Workshop ini menggabungkan teori tentang jamu dan praktik pembuatan jamu. Pemahaman peserta meningkat signifikan, dari 30% sebelum workshop menjadi 85% setelahnya. Siswa juga mempraktikkan pembuatan jamu dengan memperhatikan kebersihan dan dosis yang tepat. Program ini memperkenalkan pendekatan ilmiah pada pengobatan tradisional, meningkatkan kesadaran tentang manfaat herbal. Program ke depan bisa menambah sesi praktik, edukasi pengemasan, dan pemasaran produk untuk mendorong kewirausahaan siswa dalam mengembangkan usaha jamu.

1. PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan keanekaragaman hayati, termasuk tanaman obat yang telah digunakan secara turun-temurun sebagai bahan baku obat tradisional, seperti jamu. Salah satu bentuk pemanfaatan bahan alam yang telah berkembang di masyarakat adalah penggunaan jamu sebagai solusi untuk berbagai masalah kesehatan. Jamu tidak hanya menjadi alternatif pengobatan, tetapi juga bagian dari budaya dan tradisi bangsa yang diwariskan dari generasi ke generasi. Salah satu masalah kesehatan yang dapat diatasi dengan bahan alam adalah

nyeri haid atau dismenore, yang menjadi keluhan umum di kalangan remaja putri dan wanita usia subur [1].

Nyeri haid merupakan gangguan yang memengaruhi hingga 50-90% wanita usia produktif di dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan akibat peningkatan hormon prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang intens di area perut bagian bawah [2]. Meski gejala ini dianggap normal oleh sebagian besar masyarakat, dampaknya bisa signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, terutama bagi siswa-siswi yang sedang menempuh pendidikan [3]. Rasa nyeri yang berkepanjangan dapat menurunkan konsentrasi, produktivitas, dan bahkan menyebabkan absensi sekolah.

Saat ini, sebagian besar wanita mengandalkan obat-obatan kimia seperti ibuprofen atau parasetamol untuk meredakan nyeri haid [4]. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut secara terus-menerus berisiko menimbulkan efek samping, seperti gangguan pencernaan, kerusakan hati, atau ketergantungan [3]. Sebagai alternatif, beberapa produk berbasis bahan alam telah mulai dikenal luas di masyarakat, seperti *Kiranti*. Produk ini menggunakan kombinasi ekstrak kunyit dan bahan herbal lainnya untuk membantu meredakan nyeri haid dan melancarkan siklus menstruasi [5]. Hal ini menunjukkan bahwa bahan alam seperti kunyit, jahe, temulawak, dan kencur memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai solusi alami yang lebih aman dan minim efek samping [1,6,7].

Meski demikian, pemanfaatan bahan alam seperti ini masih belum merata di masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan bahan herbal yang melimpah dan dapat dimanfaatkan dengan mudah. Sayangnya, kurangnya edukasi mengenai pengolahan bahan alam menjadi produk yang efektif dan higienis menjadi salah satu penyebab terbatasnya adopsi pendekatan ini. Di sisi lain, remaja putri, terutama yang sedang menempuh pendidikan di bidang kesehatan seperti siswa-siswi SMK Kesehatan, merupakan kelompok yang strategis untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai manfaat bahan alam ini [8].

SMK Kesehatan Pro Skill Perawang, sebagai institusi yang berfokus pada pendidikan kesehatan, memiliki potensi besar untuk mengembangkan inovasi berbasis bahan alam. Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan workshop mengenai pembuatan jamu pereda nyeri haid, yang memadukan kearifan lokal dengan pendekatan ilmiah modern. Selain menjadi solusi terhadap masalah kesehatan remaja putri, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan kembali nilai-nilai budaya tradisional dalam bentuk yang relevan dengan kebutuhan generasi saat ini.

Melalui kegiatan ini, siswa-siswi SMK Kesehatan akan diberikan pelatihan mengenai cara memanfaatkan bahan herbal lokal untuk membuat jamu pereda nyeri haid, seperti yang diterapkan pada produk *Kiranti*. Dengan demikian, mereka tidak hanya memahami konsep ilmiah di balik manfaat bahan herbal, tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maupun dikembangkan untuk wirausaha berbasis produk herbal. Selain itu, program ini juga mendukung pelestarian kearifan lokal dan memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan masyarakat secara lebih luas.

Dengan adanya pelatihan ini, siswa-siswi diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang membawa pengetahuan ini ke komunitas mereka. Edukasi dan pelatihan ini juga diharapkan dapat memperluas wawasan mereka tentang pentingnya memanfaatkan bahan alam secara berkelanjutan, sehingga ke depan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia serta mendukung upaya pelestarian lingkungan dan budaya tradisional.

Kunyit asam merupakan minuman populer yang digunakan sebagai pereda nyeri haid. Kunyit mengandung senyawa aktif utama yaitu kurkumin, yang memiliki efek antiinflamasi kuat dengan mekanisme kerja menghambat enzim siklooksigenase-2 (COX-2) serta mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam nyeri haid [9]. Selain itu, kurkumin juga memiliki sifat antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif dan inflamasi dalam tubuh [10]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kunyit dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan tanpa menimbulkan efek samping serius. Dengan potensi farmakologis yang dimilikinya, pemanfaatan kunyit sebagai bahan utama dalam jamu pereda nyeri haid menjadi alternatif yang menjanjikan untuk membantu mengatasi dismenore secara alami [11,12].

Selain kunyit, terdapat banyak bahan alam lainnya yang memiliki potensi besar sebagai pereda nyeri haid. Salah satunya adalah jahe (*Zingiber officinale*), yang dikenal memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik alami [13]. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang dapat membantu mengurangi kontraksi otot rahim dan menurunkan kadar prostaglandin yang menjadi penyebab nyeri haid. Penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan jahe secara rutin selama periode menstruasi dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan, sekaligus memberikan rasa hangat yang nyaman pada tubuh [14,15].

Selain jahe, temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) juga menjadi bahan herbal yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional. Temulawak mengandung senyawa aktif seperti kurkuminoid dan xanthorrhizol yang memiliki efek anti-inflamasi dan relaksan otot. Efek ini membantu meredakan rasa nyeri akibat kontraksi rahim yang berlebihan selama menstruasi. Temulawak juga dapat mendukung kesehatan hati dan membantu memperbaiki pencernaan, yang sering kali terganggu selama periode menstruasi. Kombinasi temulawak dengan kunyit sering digunakan untuk meningkatkan efektivitas dalam meredakan nyeri dan meningkatkan keseimbangan hormon [14,15].

Dengan berbagai manfaat dari bahan-bahan ini, pembuatan jamu pereda nyeri haid menjadi alternatif yang tidak hanya aman tetapi juga berbasis bahan lokal yang mudah ditemukan.

2. METODE PENGABDIAN

Workshop "Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah persiapan awal, yang mencakup penyusunan rencana kegiatan secara rinci, termasuk jadwal pelaksanaan, lokasi, dan kebutuhan logistik. Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan persetujuan dan dukungan teknis. Selain itu, dilakukan persiapan bahan dan alat yang diperlukan, seperti bahan herbal (kunyit, jahe, temulawak, dan kencur), perlengkapan pengolahan (blender, panci, saringan), serta materi presentasi. Panduan tertulis mengenai langkah-langkah pembuatan jamu juga disusun untuk memudahkan peserta dalam memahami prosesnya.

Tahap berikutnya adalah edukasi teori, di mana peserta diberikan penjelasan mengenai konsep dasar jamu, manfaat bahan herbal, serta mekanisme kerja bahan-bahan tersebut dalam meredakan nyeri haid. Selain itu, diberikan informasi mengenai aspek keamanan, higienitas, dan takaran yang tepat dalam penggunaan bahan herbal. Setelah sesi teori, dilakukan pelatihan praktik pembuatan jamu. Kegiatan ini diawali dengan demonstrasi langsung oleh tim pelaksana, mencakup pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga pengemasan sederhana. Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk membuat jamu secara mandiri atau dalam kelompok dengan bimbingan instruktur.

Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi dan diskusi untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta keterampilan dalam praktik pembuatan jamu. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab serta diskusi interaktif guna memperdalam pemahaman peserta terkait topik yang dibahas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Workshop "Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan bahan herbal sebagai terapi alami dalam mengatasi nyeri haid (dismenore). Berdasarkan hasil evaluasi, workshop ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta, terutama dalam memahami manfaat bahan herbal dan mekanisme kerjanya dalam meredakan nyeri haid.

Salah satu bahan utama dalam jamu yang diajarkan dalam workshop adalah kunyit (*Curcuma longa*), yang dikenal memiliki kandungan kurkuminoid, terutama kurkumin. Kurkumin memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklooksigenase-2 (COX-2), yang berperan dalam sintesis prostaglandin. Prostaglandin adalah mediator inflamasi yang menyebabkan kontraksi berlebihan pada otot rahim, sehingga meningkatkan rasa nyeri saat menstruasi. Dengan menekan produksi prostaglandin, kunyit dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Selain itu, sifat antioksidannya juga membantu mengurangi stres oksidatif yang berkontribusi terhadap peradangan [16].

Jahe (*Zingiber officinale*), yang juga digunakan dalam pembuatan jamu ini, mengandung gingerol dan shogaol, yang memiliki efek serupa dengan kunyit dalam menghambat produksi prostaglandin. Selain itu, jahe memiliki efek relaksan otot, sehingga dapat membantu mengurangi kram yang terjadi selama menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jahe dapat memberikan efek pereda nyeri yang sebanding dengan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen. Dengan demikian, penggunaan jahe dalam jamu ini berperan penting dalam memberikan efek analgesik alami [17].

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), yang masih satu famili dengan kunyit, mengandung kurkuminoid dan xanthorrhizol yang juga memiliki efek antiinflamasi dan hepatoprotektif. Xanthorrhizol diketahui memiliki aktivitas antispasmodik, yang dapat membantu meredakan kejang otot rahim selama menstruasi. Selain itu, temulawak juga dapat membantu meningkatkan produksi empedu, yang berperan dalam metabolisme hormon estrogen. Ketidakseimbangan hormon estrogen sering kali dikaitkan dengan peningkatan nyeri haid, sehingga regulasi hormon oleh temulawak dapat berkontribusi dalam mengurangi gejala dismenore [18,19].

Kencur (*Kaempferia galanga*), yang digunakan sebagai bahan tambahan dalam jamu ini, memiliki kandungan flavonoid dan minyak atsiri yang bersifat analgesik serta mampu meningkatkan relaksasi otot. Minyak atsiri dari kencur juga memiliki efek sedatif ringan, yang dapat membantu mengurangi ketegangan saraf akibat nyeri haid. Kombinasi sifat analgesik dan relaksan ini menjadikan kencur sebagai bahan yang efektif dalam pengobatan herbal untuk nyeri haid [20].

Selain memahami manfaat bahan herbal, peserta workshop juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengolah bahan-bahan tersebut menjadi jamu yang higienis dan mudah dikonsumsi. Evaluasi yang dilakukan setelah workshop menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum kegiatan, hanya 30% peserta yang memahami manfaat dan mekanisme kerja bahan herbal dalam meredakan nyeri haid. Setelah workshop, persentase ini meningkat menjadi 85%, yang menunjukkan efektivitas program edukasi yang diberikan.

Secara keseluruhan, workshop ini berhasil memberikan manfaat edukatif yang signifikan. Peningkatan pemahaman peserta mengenai mekanisme kerja bahan herbal menunjukkan bahwa edukasi berbasis ilmiah mengenai jamu dapat diterima dengan baik. Selain itu, keterampilan peserta dalam mengolah jamu juga meningkat, memungkinkan mereka untuk secara mandiri membuat dan mengonsumsi jamu sebagai alternatif alami dalam meredakan nyeri haid. Diharapkan, kegiatan ini dapat berkelanjutan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi model bagi edukasi kesehatan berbasis herbal di kalangan masyarakat.



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar 1. (a). Narasumber sedang menjelaskan materi tanaman pereda nyeri haid; (b). Siswa memamerkan jamu pereda nyeri haid yang telah di buat; (c). Siswa mendapatkan doorprize; (d). Foto bersama seluruh peserta

4. SIMPULAN

Workshop "Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" telah berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam memanfaatkan bahan herbal sebagai alternatif pereda nyeri haid. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, terutama terkait mekanisme kerja bahan herbal seperti kunyit, jahe, temulawak, dan kencur dalam mengurangi nyeri haid. Selain itu, praktik langsung dalam pembuatan jamu memberikan pengalaman berharga bagi peserta, memungkinkan mereka untuk mengolah bahan-bahan tersebut secara mandiri dengan cara yang higienis dan sesuai takaran.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran akan penggunaan obat tradisional yang berbasis ilmiah. Dengan adanya edukasi dan pelatihan ini, peserta tidak hanya memahami manfaat jamu dari aspek kesehatan, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk memperkenalkan pemanfaatan bahan herbal yang aman dan efektif sebagai bagian dari Upaya

5. SARAN

Kegiatan praktik pembuatan jamu sebaiknya diperbanyak, sehingga siswa benar-benar mahir dalam membuat jamu. Nantinya jamu yang dihasilkan bisa dijadikan produk yang bisa diperjual belikan oleh siswa baik secara mandiri ataupun sebagai unit usaha siswa disekolah. Perlu juga ditambahkan pelatihan dalam penyiapan pengemasan produk dan pemasaran produk. Sehingga nantinya diharapkan ada siswa yang bisa punya usaha jamu tradisional yang lebih modern dalam kemasannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Abdurrah atas dukungan penuh dalam bentuk dana hibah yang telah diberikan untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini didanai dari program Hibah Internal Pengabdian Masyarakat tahun 2024. Bantuan dana hibah ini memungkinkan kami untuk menyelenggarakan workshop "Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang" dengan lancar, mulai dari persiapan hingga evaluasi akhir kegiatan. Kami juga berterima kasih kepada pihak SMK Kesehatan Pro Skill yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Semoga dukungan yang telah diberikan dapat terus berlanjut dalam program-program pengabdian masyarakat lainnya guna meningkatkan pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif pengobatan tradisional yang berbasis ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ariyanti KS, Sariyani MD, Winangsih R. Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakki* 2022;3:58. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>.
- [2] Haditya T, Nur Ain F, Syifa N, Akhzani Fadhl M. Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. vol. 2. *Artikel Ilmiah*; n.d.
- [3] Anggraini MA, Lasiaprillianty IW, Danianto A. *Diagnosis dan Tata Laksana Dysmenore Primer*. vol. 49. n.d.
- [4] Juwita L, Prabasari NA. Penatalaksanaan Dysmenore Berdasarkan Karakteristik Dysmenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal* 2022;8:1. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- [5] Juwita FI, Jatnika Y. Persepsi Pemilihan Jamu Kunyit Asam Sebagai Alternatif Sediaan Halal Untuk Memperlancar Haid. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa* 2021;4:59–65. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i2.8120>.
- [6] Arianti M, Milindasari P, Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung A. Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. vol. 4. 2022.
- [7] Nur Baiti C, Evrianasari N, Yuliasari D, DIV Kebidanan Universitas Malahayati P. Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. n.d.
- [8] Susilowati E, Nilatul Izah), Rakhimah F. Pengetahuan Remaja dan Akses Informasi terhadap Sikap dalam Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja. 2023.
- [9] Goel A, Boland CR, Chauhan DP. Specific inhibition of cyclooxygenase-2 (COX-2) expression by dietary curcumin in HT-29 human colon cancer cells. *Cancer Lett* 2001;172:111–8. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0304-3835\(01\)00655-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0304-3835(01)00655-3).
- [10] Suprihatin T, Rahayu S, Rifa M, Widyarti S. *Buletin Anatomi dan Fisiologi Volume 5 Nomor 1 Februari 2020 Senyawa pada Serbuk Rimpang Kunyit (Curcuma longa L.) yang Berpotensi sebagai Antioksidan Compounds in Turmeric Rhizome Powder (Curcuma longa L.) which have Potential as Antioxidants*. n.d.
- [11] Putri Amalia R, Dinengsih S, Kundaryanti R, Ilmu Kesehatan F, Rosyidah R, Ariyanti Evi Wahyuntari R. Effect of Tamarind Turmeric Drink on Dysmenorrhea in Women of Reproductive Age Efek Pemberian Minum Kunyit Asam terhadap Dysmenore pada Wanita Usia Subur. *Oktober 2022 | 2023;9*. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i2.1681>.
- [12] Okuyan E, Günakan E, Atac H, Çakmak Y. The effect of turmeric on primary dysmenorrhea: Prospective case-control study. *Journal of Surgery and Medicine* 2021;5:715–7. <https://doi.org/10.28982/josam.828571>.
- [13] Nur Ahnafani M, Aulia N, Laili Mega Lestrari N, Ngongo M, Rakhman Hakim A, Studi Sarjana Farmasi P, Kesehatan F, Sari Mulia U. *Jahe (Zingiber Officinale) : Tinjauan Fitokimia, Farmakologi, Dan Toksikologi*. vol. 11. 2024.
- [14] Paujiah S, Laily Hilmi I, Farmasi P, Ilmu Kesehatan F, Singaperbangsa Karawang U, Author I. *Journal of Pharmaceutical and Sciences [Volume 6]*No n.d.
- [15] Salsabila AZ, Zakiyah N. *Review Artikel: Efek Farmakologi Minuman Kunyit (Curcuma Domestica) Asam Dan Jahe (Zingiber Officinale) Sebagai Pereda Nyeri Dysmenore Primer Pada Remaja Di Indonesia*. n.d.
- [16] Fuloria S, Mehta J, Chandel A, Sekar M, Rani NNIM, Begum MY, Subramaniam V, Chidambaram K, Thangavelu L, Nordin R, Wu YS, Sathasivam K V., Lum PT, Meenakshi DU, Kumarasamy V, Azad AK, Fuloria NK. A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of Curcuma longa Linn. in Relation to its Major Active Constituent Curcumin. *Front Pharmacol* 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>.
- [17] Gurung A, Khatiwada B, Kayastha B, Parsekar S, Mistry SK, Yadav UN. Effectiveness of Zingiber Officinale(ginger) compared with non-steroidal anti-inflammatory drugs and complementary therapy in primary dysmenorrhoea: A systematic review. *Clin Epidemiol Glob Health* 2022;18:101152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101152>.
- [18] Mustari R, Elis A, Maryam A. Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. *Media of Health Research* 2024;2:1–8. <https://doi.org/10.70716/mohr.v2i1.39>.
- [19] Mukhoirotn, Herin Mawarti, Siti Urifah, Hamimatus Zainiyah. The Effect of Curcuma to Dysmenorrhea: A Systematic Review. *Journal Of Nursing Practice* 2024;7:335–46. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i2.494>.
- [20] Syahrudin AN, Dahlan CK, Taslim NA. *Issue: 4. vol. 2. n.d.*