

Caki Squash – Minuman Squash Kekinian dari Ekstrak Daun Cakra-Cikri Solusi bagi Penderita Anemia dan Dismenorea

Caki Squash – Contemporary Squash Drink of Cakra-Cikri Leaf Extract Solution for Anemia and Dysmenorrhoea Sufferers

Sinta Pramita Dwi Ayuni

SMA Negeri 1 Kebumen

Jl.Mayjen Soetoyo No. 7 Kebumen,Bumirejo Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54316

*Email: admin@smn1kebumen.sch.id

Naskah Masuk: 1 November 2023 Naskah Revisi: 6 Desember 2023 Naskah Diterima: 15 Desember 2023

ABSTRACT

*During the transition from childhood to adulthood, the growth rapidly occurs, including women's reproduction system. Changes in reproduction system are characterized by the beginning of menstruation. Menstruation experienced by teenage women may cause several problems, one of which is dysmenorrhea or painful menstruation. Apart from that, another health problem felt by the public is anemia. The innovation of a health drink from cakra-cikri leaf (**Polyscias fruticosa**) extract, namely Caki Squash, is the solution offered by researcher. Cakra-cikri leaves contain iron which can reduce anemia as well as potassium and vitamin B6 which can reduce pain due to menstruation. The research method used is the experimental method. The experiment was carried out on two subjects at SMAN 1 Kebumen. The test was carried out by giving Caki Squash to subjects X and Y who consumed 1 bottle containing 250 ml per day for 5 days. Based on research that has been conducted, consuming Caki Squash can reduce the scale of menstrual pain. However, this drink product is less effective in reducing indications of anemia because there are still subjects who have indications of anemia, namely in the form of dizziness even though they have consumed Caki Squash.*

Keywords: Caki Squash, cakra-cikri, anemia, dysmenorrhoea

ABSTRAK

*Pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi pada wanita. Perubahan fungsi reproduksi ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang dialami para wanita remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenorea atau nyeri haid. Selain itu, keluhan kesehatan lain yang dirasakan oleh masyarakat adalah anemia. Inovasi minuman kesehatan dari ekstrak daun cakra-cikri (**Polyscias fruticosa**) yaitu Caki Squash menjadi solusi yang ditawarkan peneliti. Daun cakra-cikri mengandung zat besi yang dapat mengurangi anemia serta kandungan kalium dan vitamin B6 yang dapat mengurangi nyeri akibat menstruasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Eksperimen dilakukan kepada dua subjek yang merupakan siswi SMAN 1 Kebumen. Pengujian dilakukan dengan pemberian Caki Squash terhadap subjek X dan Y yang dikonsumsi sebanyak 1 botol berisi 250 ml per hari selama 5 hari. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mengonsumsi Caki Squash dapat menurunkan skala nyeri menstruasi. Namun, produk minuman ini belum efektif menurunkan indikasi anemia karena masih terdapat subjek yang memiliki indikasi terkena anemia yaitu berupa pusing walaupun telah mengonsumsi Caki Squash.*

Kata kunci: Caki Squash, cakra-cikri, anemia, dismenorea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga dapat mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun sosial. Salah satu tanda yang

muncul secara biologis pada wanita adalah menstruasi. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang wanita. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenorea (Irianti, 2018). Dismenorea menjadi suatu kondisi yang merugikan banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas kesehatan

hidup (Larasati & Alatas, 2016). Selain itu, keluhan kesehatan lain yang dirasakan oleh masyarakat adalah anemia. Berdasarkan data survei dari UKS SMA Negeri 1 Kebumen pada tahun 2022, 86,8% siswa putri kelas 10 mengalami anemia, terutama saat haid.

REKAPAN HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN 2022

Column1	Column2	Column3	Column4	Column5	Column6
KATEGORI IMT	JUMLAH SISWA	KATEGORI LILA	JUMLAH SISWA	KATEGORI ANEMIA	JUMLAH SISWA
Berat badan kurang	53	KEK	58	Tidak Anemia	28
Kisaran Normal	134	Tidak KEK	154	Anemia Ringan	93
Berat badan lebih	0			Anemia Sedang	90
Pra-Obes	21			Anemia Berat	1
Obesitas tingkat 1	4				
Obesitas tingkat 2	0				
Obesitas tingkat 3	0				
	212		212		212

Gambar 1.

Rekapan Hasil Pemeriksaan Kesehatan SMA Negeri 1 Kebumen Tahun 2022

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kesehatan itu adalah membuat produk untuk mengobati atau mencegah keluhan-keluhan kesehatan tersebut yaitu dengan ekstrak daun cakra-cikri. Daun berlangkas atau di daerah Jawa dikenal dengan cakra-cikri adalah tumbuhan yang memiliki banyak kandungan di antaranya yaitu, karbohidrat, lemak, protein, kalsium, zat besi, magnesium, mangan, fosfor, kalium, natrium, seng, air, vitamin B1, B2, B3, B5, B6, dan B9, flavonoid, dan saponin (A'yunin, 2020). Karena kandungannya yang banyak, tanaman cakra-cikri ini juga dapat memberikan banyak manfaat. Misalnya, kandungan zat besinya dapat mengurangi anemia serta kandungan kalium dan vitamin B6 dapat mengurangi nyeri akibat menstruasi.

Di Indonesia, cakra-cikri banyak ditanam di kebun, halaman, sepanjang jalan, dan batas-batas pekarangan. Tanaman dengan nama latin *Polyscias fruticosa* sangat mudah tumbuh dan tidak memerlukan biaya perawatan. Akan tetapi, tumbuhan perdu ini kurang dimanfaatkan secara maksimal. Untuk itu, inovasi ini akan memanfaatkan tumbuhan cakra-cikri agar menjadi produk yang kekinian, sekaligus dapat bermanfaat bagi tubuh. Selain itu, inovasi ini juga akan menjadi potensi ekonomi yang menguntungkan bagi produsen karena proses pengolahan produk mudah dilakukan, minim biaya produksi, serta terbuat dari bahan alami sehingga tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sasaran

produk Caki Squash adalah masyarakat penderita anemia dan dismenorea yang membutuhkan cara baru untuk menyembuhkannya yakni melalui produk minuman kekinian seperti Caki Squash. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui proses pembuatan daun cakra-cikri menjadi minuman Caki Squash dan pengaruh perubahan rasa nyeri haid beserta perubahan indikasi anemia terhadap subjek yang mengonsumsi Caki Squash.

TINJAUAN PUSTAKA

Cakra-Cikri

Daun berlangkas atau di daerah Jawa dikenal dengan cakra-cikri (*Polyscias fruticosa*) adalah tumbuhan yang biasa dimanfaatkan sebagai lalapan. Tumbuhan cakra-cikri berbentuk perdu tegak atau pohon kecil yang tingginya bisa mencapai 2-3 meter. Batangnya ini tegak, berkayu, bulat, dan hijau kekuningan. Daunnya terdapat dua jenis yaitu ada yang bertulang daun menyirip dengan tepi yang rata atau keriting serta bergerigi halus tersusun ganda dan bertulang daun menjari dengan jumlah yang banyak dalam tiap tangkainya.



Gambar 2.

Tanaman Cakra-Cikri (*Polyscias fruticosa*)

Di Indonesia, cakra-cikri banyak ditanam di kebun, halaman, sepanjang jalan, dan batas-batas pekarangan. Di Jawa, daun cakra-cikri sering ditanam sebagai tanaman pembatas.

Kandungan yang ada pada tanaman cakra-cikri cukup banyak, di antaranya yaitu, karbohidrat, lemak, protein, kalsium, zat besi, magnesium, mangan, fosfor, kalium, natrium, seng, air, vitamin B1, B2, B3, B5, B6, dan B9, flavonoid, dan saponin (A'yunin, 2020). Karena kandungannya yang banyak, tanaman cakra-

cikri ini juga dapat memberikan banyak manfaat. Misalnya, kandungan zat besinya dapat mengurangi anemia, kandungan kalium dan vitamin B6 dapat mengurangi nyeri akibat menstruasi, kandungan flavonoid, saponin, B1, dan B2 dapat menurunkan kolesterol, kandungan vitamin B3 dan kaliumnya dapat melancarkan peredaran darah, serta kandungan flavonoid dan saponinnya juga dapat memperlancar pembuangan air seni. Ibu Mimien Dwi Arimbi, AMG nutrisionis dari BP4 Kebumen menuturkan bahwa cakra-cikri bermanfaat untuk mencegah aterosklerosis, menurunkan berat badan, baik untuk kesehatan kulit, baik untuk vitalitas perempuan, dan baik untuk pencernaan atau mencegah asam lambung. Di daerah Kebumen, cakra-cikri sangat mudah tumbuh dan tidak memerlukan biaya perawatan. Akan tetapi, tumbuhan perdu ini kurang dimanfaatkan secara maksimal. Untuk itu, inovasi ini akan memanfaatkan tumbuhan cakra-cikri agar menjadi produk yang kekinian, sekaligus dapat bermanfaat bagi tubuh. Selain itu, inovasi ini juga akan memaparkan potensi ekonomi yang menguntungkan bagi produsen.

Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr% dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gr% (Proverawati, A., dikutip dalam Yuniarti & Zakiah, 2021). Angka kasus anemia di Indonesia sebesar 21,7%, 18,4% terjadi pada laki laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Berdasarkan kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4% dan pada usia 15-25 tahun mencapai 18,4% (Yuniarti & Zakiah, 2021). Berdasarkan data semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia, termasuk di antaranya adalah remaja putri.

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama adalah karena remaja putri secara normal akan mengalami kehilangan darah melalui menstruasi setiap

bulan. Bersamaan dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Hal ini merupakan salah satu penyebab prevalensi anemia cukup tinggi pada remaja wanita. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti halnya zat besi (Arisman, dikutip dalam Yuniarti & Zakiah, 2021).

Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat. Menurut Proverawati (2011), tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah: (1) Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5 L). (2) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. (3) Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat.

Dismenorea

Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu. Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi yang mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya (Reeder, M. & Koniak-Griffin., dikutip dalam Ni Made dkk., 2021). Rasa nyeri ini disebabkan oleh meningkatnya jumlah prostaglandin F_{2α} pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus. Nyeri yang dirasakan dapat terasa tajam, tumpul, siklik atau menetap. (Price, dikutip dalam Ni Made dkk., 2021). Kadar prostaglandin pada wanita tidaklah sama, di mana wanita yang mengalami dismenorea memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenorea (Manan, E., dikutip dalam Ni Made dkk., 2021)

Menurut Sukarni dan Margareth (2013) terdapat penanganan dismenorea secara non farmakologis, yaitu kompres air hangat,

melakukan olahraga, pengobatan herbal nyeri haid diatasi dengan minum jamu, pemijatan, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided* dan teknik relaksasi napas dalam.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah serangkaian kegiatan di mana peneliti mengalami dan membuktikan secara langsung proses serta hasil dari percobaan itu (Sumantri & Permana, 1999). Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari Caki Squash terhadap penderita anemia dan dismenorea. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kebumen pada tanggal 9 April sampai 9 Juni 2023.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data primer dan sekunder dengan metode angket (kuesioner) dan studi literatur. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pada penelitian ini, kuesioner yang dibagikan merupakan kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang telah menyediakan pilihan jawaban untuk dipilih oleh objek penelitian. Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Handriani, 2019). Studi literatur yang digunakan adalah buku, jurnal, internet dan diskusi bersama guru pembimbing.

Populasi dalam penelitian ini adalah warga SMAN 1 Kebumen, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 2 siswa dari SMAN 1 Kebumen. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode random sampling. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini hanya alat dan bahan untuk pembuatan Caki Squash. Alat pembuatan Caki Squash meliputi kompor, panci, sendok sayur, pisau, talenan, baskom, botol kemasan ukuran 250 ml, saringan dan torong. Bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan Caki Squash adalah daun cakra-cikri, air, sereh, jeruk nipis, gula jawa, gula pasir dan garam.

Cara pengumpulan data dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pembuatan minuman Caki Squash (2) Pengambilan data nyeri haid dan indikasi anemia sebelum konsumsi Caki Squash melalui kuesioner (3) Konsumsi minuman Caki Squash dalam jumlah 1 botol setiap hari selama 5 hari (4) Pengambilan data nyeri haid dan indikasi anemia sesudah konsumsi Caki Squash melalui kuesioner. Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diimplementasikan. Analisis data dilakukan dengan tujuan agar informasi data akan menjadi lebih jelas. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan menyajikan sekumpulan data untuk memberikan informasi yang disajikan dalam bentuk grafik dan tabel. Tahap analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pengumpulan data yang diambil dari sampel penelitian (2) Reduksi data yang dibuat dengan meringkas dan membuat uraian singkat berdasarkan data yang diperoleh (3) Penyajian data dalam bentuk grafik dan tabel (4) Penarikan kesimpulan berdasarkan hasil data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan minuman Caki Squash dilakukan dengan mengekstrak daun cakra-cikri. Dalam pembuatannya, ekstrak cakra-cikri ditambahkan dengan sereh, perasan jeruk nipis, gula jawa, gula pasir dan garam. Hasil penelitian terhadap subjek yang telah mengonsumsi minuman Caki Squash terbukti dapat menurunkan rasa nyeri haid (dismenorea). Tetapi, pada sampel pengujian anemia, tidak semua subjek mengalami sembuh total yang dinyatakan dengan masih adanya indikasi anemia setelah penelitian selesai yaitu subjek terkadang masih mengalami pusing.

Tahap pengolahan minuman Caki Squash yang pertama adalah penyiapan alat-alat dan bahan yang meliputi kompor, panci, sendok sayur, pisau, talenan, baskom, botol kemasan ukuran 250 ml, saringan, torong, daun cakra-cikri, air, sereh, jeruk nipis, gula jawa, gula pasir, dan garam. Setelah semua alat dan bahan disiapkan tahap kedua yaitu daun cakra-cikri dicuci hingga bersih dengan air mengalir. Tahap ketiga yaitu cakra-cikri seberat 250 gram direbus dengan 3 liter air dan 7 batang sereh selama 15-20 menit. Penambahan sereh ini

bertujuan untuk meminimalisir rasa getir yang ada pada daun cakra-cikri. Tahap keempat adalah menambahkan ½ sdm garam. Tahap kelima adalah menuangkan ekstrak cakra-cikri ke dalam baskom dan menambahkannya dengan gula jawa sebanyak ¼ kg, gula pasir 5 sdm, dan perasan 1 buah jeruk nipis. Penambahan bahan ini tentunya untuk memperkuat cita rasa supaya lebih segar dan meningkatkan nilai nutrisinya. Rasa manis yang ada pada Caki Squash ini diperoleh dari gula jawa asli sehingga tidak perlu dikhawatirkan akan menyebabkan batuk atau tenggorokan tidak nyaman. Tahap keenam adalah mengaduk bahan tambahan hingga tercampur rata dan tunggu hingga suhu ekstrak cakra-cikri setara suhu ruangan. Tahap ketujuh, ekstrak cakra-cikri disaring menggunakan kain penyaring. Tahap kedelapan sekaligus tahap terakhir, minuman Caki Squash dikemas menggunakan botol ukuran 250 ml. Minuman ini dapat dinikmati secara langsung, dingin, ataupun dipanaskan terlebih dahulu tergantung selera konsumen. Caki Squash ini akan memberikan (nyeri sedang) sementara subjek Y mengalami nyeri haid dengan skala 7 (nyeri berat). Pada menstruasi bulan selanjutnya setelah mengonsumsi minuman Caki Squash skala nyeri haid pada subjek X menurun menjadi 3 (nyeri ringan), sementara skala nyeri haid pada subjek Y mengalami penurunan menjadi berskala 5 (nyeri sedang). Pada Juni setelah mengonsumsi minuman Caki Squash skala nyeri haid pada subjek X menurun menjadi 2 (nyeri ringan), sementara skala nyeri haid pada subjek Y mengalami penurunan juga menjadi berskala 4 (nyeri sedang). Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa minuman Caki Squash dapat menurunkan skala nyeri haid atau mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi.

Hari Ke-	Indikasi Anemia					
	Lesu		Pusing		Pucat	
	Subjek X	Subjek Y	Subjek X	Subjek Y	Subjek X	Subjek Y
1	✓	✓	✓	-	-	-
3	-	✓	✓	-	-	-
5	-	-	✓	-	-	-

Tabel 1.

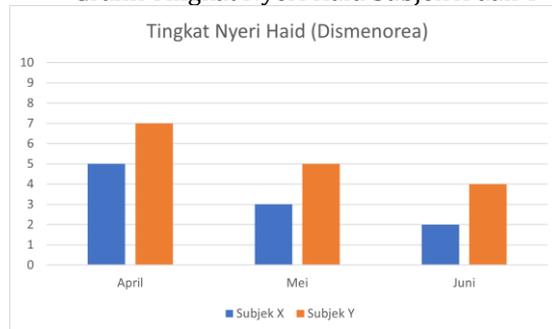
Indikasi Anemia pada Subjek X dan Y

Berdasarkan tabel dapat dijabarkan bahwa pada hari pertama sebelum diberi perlakuan mengonsumsi minuman Caki Squash,

manfaat ganda bagi konsumen yaitu kesegaran dan kesehatan.

Gambar 3.

Grafik Tingkat Nyeri Haid Subjek X dan Y



Keterangan: nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9), nyeri hebat (10).

Pengujian tingkat nyeri haid dilakukan dengan pemberian minuman Caki Squash terhadap subjek X dan Y yang dikonsumsi sebanyak 1 botol per hari selama 5 hari. Berdasarkan grafik, dapat dijabarkan bahwa subjek X dan Y pada bulan april sebelum diberi perlakuan, subjek X mengalami nyeri haid dengan skala 5 subjek X mengalami beberapa tanda anemia yaitu lesu dan pusing, sementara subjek Y mengalami tanda anemia yaitu lesu. Pada hari ketiga setelah mengonsumsi Caki Squash indikasi anemia pada subjek X berkurang menjadi hanya mengalami pusing saja, sementara pada subjek Y masih tetap merasa lesu. Pada hari kelima setelah mengonsumsi Caki Squash subjek X masih sering mengalami pusing berkala, sementara pada subjek Y sudah tidak menunjukkan adanya indikasi anemia. Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh Caki Squash terhadap penurunan indikasi anemia pada subjek setelah mengonsumsi Caki Squash dinilai belum efektif karena masih adanya subjek yang memiliki indikasi terkena anemia yaitu berupa pusing. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor lain yang mempengaruhi kurangnya kadar hemoglobin pada manusia sehingga dapat terkena penyakit anemia. Faktor tersebut di antaranya adalah durasi menstruasi yang relatif lama, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengolahan minuman Caki Squash dari ekstrak daun cakra-cikri bagi penderita dismenorea dan anemia cukup mudah untuk dilakukan. Minuman Caki Squash dapat menurunkan skala nyeri haid darah secara berkala. Hal ini dikarenakan adanya kandungan kalium dan vitamin B6 dalam daun cakra-cikri. Akan tetapi, minuman Caki Squash masih belum efektif dalam menurunkan anemia. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor lain yang mempengaruhi kurangnya kadar hemoglobin pada manusia sehingga dapat terkena penyakit anemia. Faktor tersebut di antaranya adalah durasi menstruasi yang relatif lama, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat.

Saran

Peneliti menganggap masih terdapat kekurangan dalam penyusunan karya ilmiah ini sehingga ada beberapa hal yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama yaitu tentang kandungan minuman Caki Squash yang perlu dilakukan pemeriksaan di laboratorium. Kedua, diperlukan percobaan terhadap subjek dalam jangka waktu yang lebih lama supaya hasilnya lebih jelas dan akurat. Ketiga, pada kasus anemia diperlukan pengukuran kadar hemoglobin secara akurat seperti melalui tes darah lengkap atau *complete blood count* (CBC) sehingga data yang diperoleh lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, Ekya Wahyu Qurratu. (2020) Eksperimen Pengolahan Daun Cakra-Cikri sebagai The Herbal Tradisional. http://repository.ampta.ac.id/887/1/C%20OVER%20-%20BAB%201_opt.pdf. Diakses 26 Oktober 2023
- Alatas, Faridah. (2016) Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 5 (3). 1-3. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>. Diakses 26 Oktober 2023
- Anonim. 2020. Khasiat Tersembunyi Tanaman Cakra Cikri Yang Orang Belum Ketahui. Diakses pada 8 April 2023 dari <https://www.devenews.com/khasiat-tersembunyi-tanaman-cakra-cikri-yang-orang-belum-ketahui/amp/>
- Arisman. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC, Jakarta
- Budiarti, Astrida dkk. (2020) Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. 6(2). 1-4. https://www.academia.edu/55581926/Studi_Fenomenologi_Penyebab_Anemia_Pada_Remaja_DI_Surabaya. Diakses 26 Oktober 2023
- Haditya, Tasya. (2022) Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Protection Motivation Theory. *Journal of Pharmaceutical Care and Science*. 2 (2). 1. <https://ejurnal.unism.ac.id/index.php/jpcs/article/download/80/63>. Diakses 26 Oktober 2023
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8-13.
- Jaelani, Mahmut. (2017) Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8 (3). 1-2. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/download/625/585>. Diakses 26 Oktober 2023
- Kusno. 2021. Daun Cakra Cikri (*Polyscias fruticosa*) Kaya Manfaat. Diakses pada 8 April 2023 dari <https://maskusno.wordpress.com/2021/04/01/daun-cakra-cikri-polyscias-filicifolia-kaya-manfaat/>
- Larasati & Alatas. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>
- Manan, E. 2013. Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Flash Books.

Price, Sylvia Anderson. dan Lorraine M. Wilson. 2006. Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit. Jakarta: EGC.

Prohatiningsih, Diah dkk. (2021) Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. Jurnal Inovasi Penelitian. 2 (6). 1-3. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940/763>. Diakses 26 Oktober 2023

Proverawati, A. (2011). Anemia dan ansemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Reeder, M. & Koniak-Griffin. 2012. Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga. Edisi 18. Volume 1, Jakarta: EGC.

Seira. 2017. 18 Manfaat Sayur Cikri Untuk Kesehatan. Diakses pada 8 April 2023 dari <https://manfaat.co.id/manfaat-sayur-cikri/amp>

Septiani, Dian Anggun. 2022. Manfaat Daun Cakra Cikri Yang Jarang diketahui. Diakses pada 8 April 2023 dari <https://www.makenyus.com/lifestyle/pr7875895156/manfaat-daun-cakra-cikri-yang-jarang-diketahui?page=3>

Yuniarti. Zakiyah. (2021) Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Cempaka. Jurnal Inovasi Penelitian. 2 (7). 1-2. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1105>. Diakses 26 Oktober 2023

BIODATA PENULIS

Sinta Pramita Dwi Ayuni, lahir pada tanggal 31 Agustus 2005. Siswa SMA Negeri 1 Kebumen.