

SALEP BAWANG MERAH

**TERAPI HERBAL MODERN
MENGURANGI NYERI HAID
DAN STRESS**



**Clara Tika Pangesti, M.Tr.Keb.
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. Marsum, BE., S.Pd., MHP.**

SALEP BAWANG. MERAH.

TERAPI HERBAL MODERN MENGURANGI
NYERI HAID DAN STRESS

Clara Tika Pangesti M.Tr., Keb.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. Marsum, BE., S.Pd., MHP.



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

SALEP BAWANG MERAH
TERAPI HERBAL MODERN MENGURANGI NYERI HAID
DAN STRESS

Copyright @2026 by Clara Tika Pangesti M.Tr., Keb., dkk.

All rights reserved

PENERBIT KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) **081357517526 (Tlpn/WA)**

Penulis

Clara Tika Pangesti M.Tr., Keb.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. Marsum, BE., S.Pd., MHP.

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Liana Nur Hafidah

Editor Naskah

Dr. Muhammad Husein Maruapey, Drs., M.Sc

14,8 x 21 cm, vi + 105 halaman

Cetakan ke-1, Maret 2026

ISBN: 978-634-278-199-9

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026034830, 3 Maret 2026

Pencipta

Nama : Clara Tika Pangesti M.Tr, Keb, Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
dkk

Alamat : Dusun Sri Rahayu RT 006/004 Desa. Braja Fajar, Way Jepara, Kab.
Lampung Timur, Lampung, 34396

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Poltekkes Kemenkes Semarang

Alamat : Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Banyuwani, Kota Semarang, Jawa
Tengah, 50268

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : Salep Bawang Merah: Terapi Herbal Modern Mengurangi Nyeri
Haid dan Stress

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 3 Maret 2026, di Kota Adm, Jakarta Pusat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 001161043

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Clara Tika Pangesti M.Tr., Keb.	Dusun Sri Rahayu RT 006/004 Desa. Braja Fajar Way Jepara, Kab. Lampung Timur
2	Dr. Sri Sumarni, Bdu., M.Mid.	Jl. Kakipepe Dalam II/1 Rt 09 Rw 01 Pudukpayung Banyuwani, Kota Semarang
3	Dr. Marsum, BE., S.Pd., MHP	Jl. Mulawarman Selatan, Kramas Tembalang, Kota Semarang



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah diunggah secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Serifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya buku berjudul "Salep Bawang Merah: Terapi Herbal Modern Mengurangi Nyeri Haid Dan Stres" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Luka perineum masih menjadi salah satu permasalahan penting dalam asuhan kebidanan, khususnya pada masa nifas. Penanganan yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko infeksi serta menghambat proses pemulihan ibu. Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan, penggunaan bahan herbal sebagai terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang semakin diminati karena dinilai lebih aman dan minim efek samping. Daun sirih hijau merupakan salah satu tanaman herbal yang telah lama dikenal masyarakat dan memiliki potensi besar sebagai agen antibakteri dan penyembuh luka.

Buku ini disusun untuk memberikan gambaran ilmiah mengenai luka perineum, proses penyembuhannya, serta inovasi formulasi spray gel dan gel daun sirih hijau sebagai bentuk sediaan topikal yang lebih praktis dan higienis.

Penyusunan buku ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, tenaga kesehatan, dan peneliti dalam bidang kebidanan dan kesehatan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pelayanan kesehatan ibu.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAGIAN 01. PENDAHULUAN	1
BAGIAN 02. REMAJA	9
A. Pengertian	9
B. Perubahan Pada Remaja	11
C. Perubahan Pada Remaja	13
BAGIAN 03. MENSTRUASI	17
A. Pengertian	17
B. Fase Menstruasi	19
C. Jenis Gangguan Menstruasi	21
BAGIAN 04. NYERI	25
A. Konsep Nyeri	25
B. Klasifikasi Nyeri	28
C. Penilaian Intensitas Nyeri	30
BAGIAN 05. HORMON DISMENORE PRIMER	33
A. Pengertian	33
B. Patofisiologis	34
C. Tanda dan Gejala	35

D. Etiologi	36
E. Faktor Dismenore	37
F. Penanganan Dismenore	39
<u>BAGIAN 06. HORMON KORTISOL</u>	<u>41</u>
A. Pengertian	41
B. Patofisiologi	42
<u>BAGIAN 07. BAWANG MERAH</u>	<u>47</u>
A. Pengertian	47
B. Klasifikasi	49
C. Morfologi	50
D. Kadungan Bawang Merah	53
<u>BAGIAN 08. SALEP</u>	<u>57</u>
A. Pengertian	57
B. Jenis dan Komposisi Sediaan Salep	58
C. Bahan Dasar Salep	58
D. Evaluasi dan Stabilitas Sediaan Salep	59
E. Aplikasi dan Manfaat Sediaan Salep	59
<u>BAGIAN 09. PEMBUATAN SALEP BAWANG MERAH</u>	<u>61</u>
A. Tahap I Perancangan Produk Awal	61
B. Tahap II Validasi Dosis Dan Konsul Ahli	67
C. Tahap III Uji Iritasi	69
<u>BAGIAN 10. EFEKTIVITAS SALEP BAWANG MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI</u>	<u>73</u>

<u>BAGIAN 11. EFEKTIVITAS SALEP BAWANG</u>	
<u>MERAH TERHADAP KADAR HORMON KORTISOL</u>	<u>77</u>
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	<u>81</u>
<u>PROFIL PENULIS 1</u>	<u>95</u>
<u>PROFIL PENULIS 2</u>	<u>98</u>
<u>PROFIL PENULIS 3</u>	<u>101</u>
<u>LAMPIRAN</u>	<u>103</u>

BAGIAN 01.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah kondisi yang didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi selama siklus menstruasi, terutama pada fase menstruasi itu sendiri. Nyeri ini umumnya terlokalisasi di bagian bawah perut, tetapi sering kali menjalar ke paha bagian dalam dan punggung bawah (Nagy et al., 2025). Meskipun sering dianggap normal, dismenore dapat menyebabkan gangguan signifikan pada aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan, pendidikan, dan interaksi sosial, sehingga menurunkan produktivitas. Nyeri yang berkelanjutan juga dapat memengaruhi kesehatan mental, memicu frustrasi, kecemasan, dan kelelahan emosional (Rani et al., 2024).

Dismenore dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, yang dibedakan berdasarkan penyebabnya. Dismenore primer adalah nyeri perut bagian bawah yang berulang se-

lama siklus menstruasi tanpa adanya penyakit atau patologi yang mendasari. Kondisi ini biasanya muncul dalam 2 tahun pertama setelah menarche, saat siklus ovulasi mulai terbentuk, dan sering terjadi pada remaja dan dewasa muda. Nyeri ini dimulai beberapa jam setelah menstruasi dimulai dan umumnya mereda dalam waktu 72 jam. Gejala tambahan yang sering menyertai termasuk mual, muntah, sakit kepala, pusing, kelelahan, dan kesulitan tidur. Penyebab utama dismenore primer adalah pelepasan prostaglandin (PG) oleh jaringan endometrium selama awal menstruasi. Tingginya kadar PG memicu kontraksi rahim yang menyebabkan hipoksia jaringan, iskemia, dan nyeri. Intensitas kram sering sebanding dengan jumlah PG yang dilepaskan, dan efeknya dapat melibatkan gejala lain seperti mual atau diare (Nagy et al., 2025)

Prevalensi dismenore secara global mencerminkan tingginya angka kejadian di kalangan perempuan usia reproduksi. Laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020 mencatat bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenore, di mana 16% menderita dismenore berat, lebih dari separuh perempuan dunia usia produktif menghadapi kondisi ini dengan angka prevalensi mencapai 61% (Mayangsari & Ayubi, 2024).

Penelitian oleh Puspitasari dan Prajayanti (2024), sebanyak 64,25% remaja di Indonesia mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, dismenore primer

mencakup 54,89%, sementara dismenore sekunder mencapai 9,36% (Nugraheni et al., 2024) Penelitian lain terhadap mahasiswa kedokteran di Indonesia menunjukkan prevalensi yang bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 91,27%. Dari jumlah tersebut, 52,35% partisipan melaporkan mengalami nyeri dengan tingkat keparahan sedang hingga berat (Carolin et al., 2023).

Prevalensi dismenore di Jawa Tengah, prevalensi dismenore secara keseluruhan mencapai 56%, menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan berbagai tingkat keparahan. Di kota Semarang, angka prevalensi dismenore bahkan lebih tinggi, yakni 87,8%, dengan mayoritas remaja putri tetap dapat beraktivitas normal meskipun mengalami nyeri menstruasi. Namun, 12,2% di antaranya harus mengandalkan obat pereda nyeri untuk meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan (Wafiroh, 2022).

Penyebab dismenore mencakup berbagai faktor fisiologis, gaya hidup, dan faktor sosial-psikologis. Pada dismenore primer, produksi prostaglandin (PG) yang berlebihan di endometrium saat menstruasi menjadi penyebab utama (Nagy et al., 2025). Prostaglandin ini memicu kontraksi uterus yang intens, vasokonstriksi, dan iskemia jaringan, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang signifikan. Sebaliknya, dismenore sekunder sering kali diakibatkan oleh patologi panggul yang mendasarinya

seperti endometriosis, adenomyosis, atau fibroid rahim, yang menimbulkan nyeri akibat gangguan struktural atau inflamasi pada organ reproduksi (MacGregor et al., 2023). Kedua jenis dismenore ini memiliki mekanisme yang berbeda, tetapi keduanya berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita.

Selain faktor fisiologis, gaya hidup dan aspek psikososial juga memainkan peran penting dalam kejadian dismenore. Kebiasaan makan yang buruk, seperti rendahnya asupan vitamin B12 dan konsumsi makanan cepat saji, telah dikaitkan dengan peningkatan keparahan nyeri menstruasi. Aktivitas fisik yang rendah juga berkontribusi pada meningkatnya gejala dismenore, sedangkan olahraga teratur dapat memberikan efek analgesik yang membantu mengurangi nyeri (Dianiati et al., 2023). Faktor psikologis seperti tingkat stres yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah turut memperburuk kondisi ini, menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengelolaan (Chen et al., 2016)

Tingkat stres dapat dievaluasi melalui pengukuran kadar kortisol, yang dikenal sebagai "hormon stres" dan merupakan glukokortikoid yang diproduksi oleh korteks adrenal sebagai respons terhadap aktivasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Kortisol berperan penting dalam mengatur metabolisme, fungsi kekebalan tubuh, dan respons adaptif terhadap stress. Sebagai

biomarker utama stres, kortisol sering diukur dalam cairan tubuh seperti air liur (saliva), darah, dan rambut, menawarkan metode yang fleksibel dan non-invasif untuk menilai paparan serta reaktivitas tubuh terhadap stress (Balasamy et al., 2024).

Terapi utama yang cukup cepat untuk meredakan nyeri akibat dismenore adalah melalui pendekatan farmakologis. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen, naproxen, dan mefenamic acid sering digunakan karena kemampuannya menghambat produksi prostaglandin (PG) yang menjadi penyebab utama kontraksi uterus dan rasa nyeri. Penggunaan NSAID secara terjadwal, dimulai satu hingga dua hari sebelum menstruasi, terbukti lebih efektif dibandingkan penggunaan yang tidak terjadwal (Nagy et al., 2025). Selain NSAID, kontrasepsi hormonal kombinasi dapat digunakan untuk menurunkan ketebalan endometrium dan mengurangi produksi prostaglandin, yang secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi. Pada kasus dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi seperti endometriosis, terapi hormon progestin atau agonis GnRH sering direkomendasikan, meskipun penggunaannya dibatasi oleh efek samping dan biaya (Rani et al., 2024).

Pendekatan non-farmakologis juga menjadi terapi tambahan atau alternatif, terutama bagi pasien yang tidak dapat menggunakan NSAID atau obat hormonal. Aplikasi panas di perut bagian bawah telah terbukti seefektif NSAID

dalam meredakan nyeri tanpa efek samping signifikan (Romero-Gonzalez et al., 2020). Pendekatan lain seperti akupunktur dan stimulasi saraf transkutan, sedang dikembangkan dan telah menunjukkan efektivitas dalam meredakan dismenore primer (Chen et al., 2024). Aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi gejala dismenore melalui mekanisme peningkatan aliran darah dan pelepasan endorfin dibarengi dengan pola makan sehat yang kaya vitamin dan mineral dapat mendukung meredakan gejala dismenore (Dianiati et al., 2023).

Pengobatan topikal untuk dismenore melibatkan aplikasi bahan alami langsung pada kulit untuk mengurangi nyeri. Metode seperti kompres hangat dan penggunaan minyak esensial, termasuk hot cream, telah lama digunakan. Kompres hangat bekerja dengan melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi ketegangan otot, sehingga mengurangi intensitas nyeri (Wati et al., 2024). Alternatif lain yang mulai mendapatkan perhatian adalah kompres berbahan bawang merah, yang memiliki potensi sebagai pengobatan topikal alami untuk dismenore (Dwipayani et al., 2024).

Bawang merah (*Allium cepa* L) mengandung senyawa aktif yang mendukung pengelolaan nyeri dismenore. Flavonoid seperti kaempferol memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang membantu mengurangi peradangan dan nyeri (Dwipayani et al., 2024). Selain itu, bawang merah juga

mengandung allylcysteine sulfoxide (alliin), yang mampu meningkatkan sirkulasi darah dengan menghasilkan efek panas, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot yang sering terjadi saat dismenore. Kandungan aktif lain, seperti asam piruvat dan ammonia, mendukung relaksasi otot uterus dengan melancarkan aliran darah di area panggul (Buangsampuhi & Rahayu, 2024).

Bawang merah merupakan bahan alami yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena memiliki kandungan flavonoid (kaemferol dan quercetin), allylcysteine sulfoxide (alliin), asam piruvat, dan amonia, yang diketahui memiliki efek antiinflamasi, analgesik, vasodilator, serta meningkatkan sirkulasi darah lokal. Senyawa-senyawa ini bekerja dengan menghambat pembentukan prostaglandin, yang merupakan mediator utama penyebab kontraksi uterus berlebihan dan timbulnya nyeri menstruasi. Selain itu, efek vasodilatasi yang ditimbulkan oleh kandungan sulfur bawang merah membantu meningkatkan aliran darah ke jaringan uterus dan area panggul, sehingga mengurangi iskemia dan memberikan sensasi hangat yang menenangkan. (Nurjanah & Ekacahyaningtyas, 2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Al, N. W. E. (2023). *Manajemen Nyeri*. In Media Pustaka.
- Amir, N., Paridawati, I., & Mulya, S. A. (2021). Respon Pertumbuhan Dan Produksi Tanaman Bawang Merah (*Allium Ascalonicum* L.) Dengan Pemberian Pupuk Organik Cair Dan Pupuk Kalium. *Klorofil: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Pertanian*, 16 (1), 6–11. <https://doi.org/10.32502/jk.v16i1.4033>
- Ananda, Y., Gusdiansyah, E., Helmi, S. T., & Agesti, D. H. (2021). *Manajemen Nyeri Dalam Keperawat Dasar*. Elsevier Ltd.
- Andini, R. A. K. (2023). The Overview of Menstrual Physiology: A. *Narrative Literature Review*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.59345/sjog.v1i1.21>
- Anggari, A. N., Rostianingsih, D., & Aritonang, T. R. (2024). Efektivitas Penggunaan Minuman Jahe Merah Dan Jahe Emprit Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di SMPI Al Falah Babela. *Malayahati Nursing Journal*, 6, 4737–4749. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.14218>

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821>
- Asrinah, Putri, S. S., Sulistyorini, D., Muflihah, M. S., & Sari, D. N. (2023). *Konsep Kebidanan*. Graha Ilmu.
- Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Ayu, A. M., & Fogliano, V. (2024). A critical review of Ginger's (*Zingiber officinale*) antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory activities. *Frontiers in Nutrition*, 11(June), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1364836>
- Balasamy, S., Atchudan, R., Arya, S., Gunasekaran, B. M., Nesakumar, N., & Sundramoorthy, A. K. (2024). Cortisol: Biosensing and detection strategies. *Clinica Chimica Acta*, 562, 119888. <https://doi.org/10.1016/j.cca.2024.119888>
- Batmomolin A dkk. (2023). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* (Vol. 4, Number 1). PT. Media Pustaka Indo.
- Buangsampuhi, N. A., & Rahayu, S. (2024). Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Masalah Demam Thypoid Di Ruang Anyelir RSUD Mokopido Tolitoli. *Salando Health Journal*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.33860/shj.v2i2.4010>

- Carolyn, B. T., Rukmaini, & Situmorang, S. L. M. (2023). The Effect of Giving Avocado Fruit (*Persea Americana*) and Honey on Hemoglobin Levels among Trimester III Pregnant Women with Anemia. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(6), 641–645. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i6.126>
- Chen, C. X., Barrett, B., & Kwekkeboom, K. L. (2016). Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/6295737>
- Chen, C. X., Rogers, S. K., Li, R., Hinrichs, R. J., Fortenberry, J. D., & Carpenter, J. S. (2024). Social Determinants of Health and Dysmenorrhea: A Systematic Review. *The Journal of Pain*, 25(9), 104574. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.104574>
- Dianiati, L. A., Purnami, L. A., & Ningrum, K. A. P. (2023). Mengidentifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubutambahan 1. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(2), 100–108.
- Djarami, N. J. (2023). Penyuluhan Tentang Obat Sediaan Salep Kepada Masyarakat Di Desa Hila. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(1), 53–55. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i1.1400>

- Dwimisti, L. P., Adiwiryo, R. M., & Trimawartinah. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17, 2022. https://ejurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/view/233?utm_source
- Dwipayani, L. A. D., Putra, P. W. K., & Kio, A. L. (2024). Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore: The Difference Between Onion Essential Compress and Warm Water Compress against Dysmenorrhea. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 115–121. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medperawat/article/view/481>
- Edy, H. J. (2022). Pemanfaatan Bawang Merah (*Allium cepa* L) Sebagai Antibakteri di Indonesia. *Jurnal Farmasi Medica/Pharmacy Medical Journal (PMJ)*, 5(1), 27. <https://doi.org/10.35799/pmj.v5i1.41894>
- Fajrin, Y. A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Menstruasi Sebagai Media Edukasi Untuk Remaja Perempuan. *DeKaVe*, 15(1), 54–61. <https://doi.org/10.24821/dkv.v15i1.6343>
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista*

- Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 42(8), 501–507.
<https://doi.org/10.1055/S-0040-1712131>
- Harahap, A. S., & Luta, D. A. (2023). *Karakteristik Agronomi Beberapa Varietas Bawang*.
- Harahap, H. P., Zuiatna, D., & Ap, N. B. (2024). *Instant Powder of Lemongrass (Cymbopogon Citratus) on Dysmenorrhea Intensity in Adolescent Serbuk Instan Serai (Cymbopogon Citratus) terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja*. 7(November). <https://doi.org/10.56013/JURNALMIDZ.V7I2.3173>
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In *CV. Cahaya Bintang Cermelang*.
- Herien, Y. (2024). Mengenal Desminore Pendekatan Noonfarmakologi dan Evidence Based Nursing. *CV. Eureka Media Aksara*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Hernawan, J. Y., Kurniawan, H., & Lestari, A. P. (2022). Uji Stabilitas Sediaan Salep Ekstrak Bawang Putih. *Jurnal Permata Indonesia*. <https://doi.org/10.59737/jpi.v11i1.76>

- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. In *Yumna Pustaka* (Vol. 11, Number 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Huang, L., Liu, Z., Wang, J., Fu, J., Jia, Y., Ji, L., & Wang, T. (2023). Bioactivity and health effects of garlic essential oil: A review. *Food Science & Nutrition Wiley*, (January), 2450–2470. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3253>
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, (April), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Kurnianto, A., Hermawan, I. P., Sari, D. A. K., & Pratama, J. W. A. (2022). *Endokrinologi Reproduksi*. UWKS PRESS Anggota.
- Lemos, L. S., Angarica, L. M., Hauser-Davis, R. A., & Quinete, N. (2023). Cortisol As A Stress Indicator In Fish: Sampling Methods, Analytical Techniques, And Organic Pollutant Exposure Assessments. *International*

- Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(13). <https://doi.org/10.3390/Ijerph20136237>
- Lightman, S. L., Birnie, M. T., & Conway-Campbell, B. L. (2021). Dynamics of ACTH and cortisol secretion and implications for disease. *Endocrine Reviews*, 41(3), 470–490. <https://doi.org/10.1210/ENDREV/BNAA002>
- Maaan, A., Yadav, M. K., & Chaudhary, S. S. (2021). A study on sexual behaviour practiced by the adolescent and its source of inspiration. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 8(4), 1911. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.IJCMPh20211254>
- MacGregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health, Volume 15*, 499–509. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S380006>
- Maghfiratika, M., Suriyanti, S., & Haris, A. (2024). Pertumbuhan Dan Produksi Bawang Merah (*Allium Ascalonicum*. L) Varietas Tajuk Pada Berbagai Dosis Pupuk Kandang Ayam Dan Dosis KNO₃. *AGrotekMAS Jurnal Indonesia: Jurnal Ilmu Peranian*, 4(3), 309–316. <https://doi.org/10.33096/agrotekmas.v4i3.399>
- Mardona, Y., Kafiar, R. E., Karundeng, J. O., Danal, P. H., Nuraidah, & Agustina, N. (2023). *Manajemen Nyeri Pada Anak*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

- Marefati, N., Ghorani, V., Shakeri, F., Boskabady, M., & Kianian, F. (2021). A review of anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects of *Allium cepa* and its main constituents. *Pharmaceutical Biology*, 59(1), 285–300. <https://doi.org/10.1080/13880209.2021.1874028>
- Maslikhah, A. (2023). *Pencegahan Kenakalan Remaja melalui Posyandu Remaja*.
- Mayangsari, A., & Ayubi, D. (2024). Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu: Self-Medication Behavior Of Adolescents To Reduce Menstrual Pain (DYSMENORRHEA): Literature Review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 63–77. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1974>
- McGrath, J. J., Petersen, L., Agerbo, E., Mors, O., Mortensen, P. B., & Pedersen, C. B. (2014). A comprehensive assessment of parental age and psychiatric disorders. *JAMA Psychiatry*, 71(3), 301–309. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4081>
- Meliya, L. F., Sumarni, S., & Susanto, E. (2024). Effects of Peppermint Lotion on Pain Intensity and Cortisol Levels in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1613–1626.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.304>
4.
- Murni, A. W. (2020). Kadar Kortisol Plasma pada Dispepsia Fungsional dengan Gangguan Psikosomatik. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.382>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. B. (2025). Dysmenorrhea. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Najaf Najafi, M., Najaf Najafi, N., Rashidi Fakari, F., Moeindarbary, S., Abdi, F., Sadat Hoseini, Z., & Ghazanfarpour, M. (2021). The Effect of Aromatherapy Alone or in Combination with Massage on Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 43(12), 968–979. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1740210>
- Nashiroh, N., Rosidah, A., Widyaningrum, I., Widyaningrum, I., Haryono, J. M. T., Malang, K., & Timur, J. (2023). Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol Rimpang Jahe Emprit (*Zingiber officinale* var. *Amarum*) dengan Pendekatan In Vivo. *Journal of Community Medicine*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/22986-64183-1-PB>
- Nugraheni, C., Puspitasari, D., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan*

- Kedokteran*, (4). <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1385>
- Nurjanah, L., & Ekacahyaningtyas, S. K. M. (2021). *Pengaruh Kompres Bawang Merah (Allium Ascalonicum L.) Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2555/>
- Obuchowska, K., Obuchowska, A., Standyło, A., Gorczyca, K., Wójcik-Grudzień, J., Ozga-Stachurska, A., Pawłowska, P., Rozenbajgier, M., Żelazny, P., Filipczak, J., Kimber-Trojnar, Z., & Leszczyńska-Gorzelak, B. (2022). The diagnosis and treatment of primary dysmenorrhea. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(9), 632–638. <https://doi.org/10.12775/jehs.2022.12.09.076>
- Odendaal, T., Diener, I., Louw, Q., & Ernstzen, D. (2025). The Concept of Pain in Children Attending Primary School: Implications for School-Based Pain Education. *Pain Research & Management*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/prm/3198988>
- P, S., & Vellapandian, C. (2024). Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis: Unveiling the Potential Mechanisms Involved in Stress-Induced Alzheimer's Disease and Depression. *Cureus*, 16(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.67595>
- Pratiwi, L. (2021). "Hubungan Komunikasi Terapeutik Bidan Terhadap Kepuasan Ibu Bersalin Di Bpm Mm Kota Serang," (4.2). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*.

- Puspitaningrum, E. M., & Fauziah, F. N. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Rani, V., Dash, B., Lal, M. N., P, M. P., Bagchi, S., Aruna, V., & Prabha, K. S. (2024). Dysmenorrhea and recent treatment options in adolescents and young adults. *Universa Medicina*, 43(3), 349–362. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2024.v43.349-362>
- Raudhati, S., Agustina, A., & Fitria, I. (2023). Penyuluhan Kesehatan tentang Menstruasi dan Permasalahannya pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kecamatan Peusangan Sibliah Krueng. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 50–55.
- Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farma)* (A. Yanto, Ed.). Unimus Press. <https://unimuspress.unimus.ac.id/index.php/unimus/catalog/book/11>
- Romero-Gonzalez, B., Puertas-Gonzalez, J. A., Strivens-Vilchez, H., Gonzalez-Perez, R., & Peralta-Ramirez, M. I. (2020). Effects of cognitive-behavioural therapy for stress management on stress and hair cortisol levels in pregnant women: A randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 135(March), 110162. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110162>

- Rondanelli, M., Fossari, F., Vecchio, V., Gasparri, C., Peroni, G., Spadaccini, D., Riva, A., Petrangolini, G., Iannello, G., Nichetti, M., Infantino, V., & Perna, S. (2020). Clinical trials on pain lowering effect of ginger: A narrative review. *Phytotherapy Research*, 34(11), 2843–2856. <https://doi.org/10.1002/ptr.6730>
- Salimetrics, & Kit, E. I. (2024). High Sensitivity Salivary Cortisol. *Salimetrics*, 1, 1–21. <https://doi.org/https://www.salimetrics.com/assets/documents/1-3002.pdf>
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTS Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Setyani, E. D., Daskar, A., & Wijayanto, W. P. (2024). Formulasi Sediaan Krim Ekstrak Daun Pepaya (Carica Papaya L) sebagai Krim Pelembab Kulit. *Ners Akademika*, 2(2), 57–78. <https://doi.org/10.35912/nersakademika.v2i2.3413>
- Sharma, P. (2023). Adolescent Mental Health: An Emerging Public Health Concern. *Journal of Manmohan Memorial Institute of Health Sciences*. <https://doi.org/10.3126/jmmihs.v8i2.59352>
- Smahlii, I., & Perynets, K. (2022). Pain concept as representation of frustrated processes of linguistic

- personality: a case study of svitlana yovenko's poetic works. *Фізичне Виховання Та Спорт*, 3, 75–81. <https://doi.org/10.17721/folia.philologica/2022/3/11>
- Stritter, W., Gross, M. M., Miltner, D., Rapp, D., Wilde, B., Eggert, A., Steckhan, N., & Seifert, G. (2020). More than just warmth—The perception of warmth and relaxation through warming compresses. *Complementary Therapies in Medicine*, 54(July), 102537. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102537>
- Suradi, V. P. S., Saidah, & Basri, Z. (2022). PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN BAWANG MERAH (*Allium ascalonicum* L.) PADA KOMBINASI *Trichoderma asperellum* DAN PUPUK KANDANG. *Jurnal Agrotech*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.31970/agrotech.v12i1.81>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Tyson, N., Kciuk, O., & Blumenthal, P. D. (2023). Going with the flow: the emergence of menstrual science. *BMJ Sexual & Reproductive Health*. <https://doi.org/10.1136/bmj.srh-2023-201972>
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). *Terapi komplementer dysmenorrhea* (p. 24). Rena Cipta Mandiri.

- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. *Strada Press*, 1(ue 1)).
- Villasari, Asasih. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*.
<https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Wafiroh, P. S. (2022). *Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore*. <https://eprints.uwhs.ac.id/1096/>
- Wasis, A. (2024). *Adiksi Smartphone Terhadapusia Remaja*.
- Wati, A. S., Tampubolon, M. M., & Utami, S. (2024). Gambaran Pengalaman Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4297–4315. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16782>
- WHO. (2022). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*.
- Yusuf, N. (2022). *Keberhasilan Persalinan dengan Argumentasi Terhadap Kadar Kortisol*. NEM.
- Zone, E. W. (2025). Primary dysmenorrhea and its associated factors among female high school students in Nekemte town, East Wallaga Zone, Western Oromia, Ethiopia: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, (January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/frph.2024.1451551>

PROFIL PENULIS 1



Clara Tika Pangesti, lahir di Braja Fajar pada tanggal 19 Desember 1994. Saya tumbuh dalam lingkungan keluarga yang menekankan nilai pendidikan, kedisiplinan, etika, serta prinsip-prinsip keagamaan yang kuat. Sejak kecil, saya terbiasa melihat pentingnya ketekunan dan usaha dalam meraih apa yang dicita-citakan. Nilai-nilai tersebut memberikan fondasi yang kokoh dalam perjalanan hidup dan akademik saya, terutama saat saya mulai tertarik pada bidang kesehatan dan pelayanan masyarakat.

Ketertarikan saya pada bidang kebidanan muncul dari keinginan untuk berperan langsung dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, serta memberikan pelayanan yang aman, bermutu, dan penuh empati kepada masyarakat. Perjalanan akademik saya dimulai dengan mengambil Program Diploma III Kebidanan di STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia pada tahun 2013–2016. Pada masa pendidikan ini, saya tidak hanya mendapatkan bekal teoritis, tetapi juga pengalaman praktik klinik di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Melalui pengalaman tersebut, saya belajar

tentang pentingnya ketepatan klinis, profesionalisme, serta kemampuan komunikasi dalam memberikan asuhan kepada ibu dan bayi. Saya juga belajar memahami tantangan nyata yang dihadapi tenaga kesehatan, terutama di daerah dengan keterbatasan fasilitas pelayanan maternal-neonatal. Untuk memperkuat kompetensi profesional sebagai seorang bidan, saya kemudian melanjutkan pendidikan Program Diploma IV Kebidanan di STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia pada tahun 2016–2017. Masa pendidikan ini memberikan kesempatan bagi saya untuk mengembangkan kemampuan praktik yang lebih mendalam, mengaplikasikan ilmu berbasis bukti, serta meningkatkan keterampilan klinis secara langsung. Pada tahap ini, saya semakin memahami bahwa seorang bidan tidak hanya memberikan pelayanan kesehatan, tetapi juga berperan sebagai pendidik, advokat, dan pendamping bagi perempuan dalam berbagai fase kehidupan reproduksinya. Sebagai bagian dari pengembangan profesional, saya juga pernah mengikuti program Nusantara Sehat, sebuah inisiatif nasional yang menempatkan tenaga kesehatan terampil di daerah terpencil. Pengalaman ini memperluas wawasan saya mengenai tantangan pelayanan kesehatan di lapangan, membekali saya dengan kemampuan problem-solving, komunikasi lintas budaya, dan kerja sama tim di lingkungan yang dinamis dan beragam.

Dengan dorongan untuk terus belajar dan mengembangkan diri, saya berkomitmen untuk meningkatkan kompetensi

profesional melalui berbagai pengalaman praktik, penelitian, dan kegiatan edukasi. Saya percaya bahwa pelayanan kesehatan yang bermutu tidak hanya mengandalkan keterampilan klinis, tetapi juga empati, integritas, dan kemampuan membangun hubungan yang baik dengan masyarakat.

PROFIL PENULIS 2



Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli 1973. Awal karir penulis sebagai guru di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK Kariadi Semarang) tahun 1997 yang selanjutnya konversi menjadi Akademik Kebidanan. Latar belakang pendidikan Diploma III Keperawatan, penulis melanjutkan ke Australian Catholic University yang selanjutnya menjadi Australian National University (ANU) dan berhasil meraih Master of Midwifery (Magister Kebidanan) dari negeri Kangguru tahun 2004. Gelar Doktor tahun 2020 dari program Strata 3 Doktor Ilmu Kedokteran Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Langkah Pendidikan penulis selanjutnya dan gelar tersebut diraih diawal masa pandemi Covid 19 menyerang Indonesia sebagai pioneer ujian disertasi dengan menggunakan *virtual meeting*. Penulis menempuh Pendidikan Profesi Bidan di tahun 2022. Pengalaman penulis sebagai Sekretaris Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi D III Kebidanan Semarang, dan Ketua Prodi Kebidanan Program Magister Terapan, Program Pascasarjana di di Poltekkes Kemenkes Semarang menuntut penulis untuk memberi

teladan dalam proses menulis. Semua ilmu, pengetahuan, dan pengalaman melandari proses mengajar di bidang Kehamilan, Persalinan, Kegawatdaruratan Maternal Neonatal, Metode Penelitian, Pengembangan Proposal, serta sebagai pembimbing Laporan Tugas Akhir, Skripsi maupun Tesis yang selalu menstimulasi penulis untuk berkarya. Berbagai kegiatan menjadi narasumber event ilmiah baik kuliah pakar, workshop, seminar nasional, dan *international conference* hingga menghantarkan penulis sering menyabet *best oral presentation*. Pengalaman penelitian penulis di area antenatal care, intrapartum, postpartum, dan kesehatan reproduksi. Publikasi penulis telah tercantum di jurnal yang terakreditasi baik nasional yang terindeks di sinta dan internasional di scopus. Penulis juga aktif berorganisasi sebagai Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Jawa Tengah sebagai devisi Advokasi, Hubungan Luar Negeri, dan Sie organisasi sejak tahun 2008 sampai sekarang. Pengalaman sebagai asesor LAMPTKes bidang kebidanan dan penyuluh antikorupsi nasional, semakin memacu penulis dalam membagikan ilmu untuk dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin. Penulis juga aktif sebagai pengurus Ikatan Alumni Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Regional Wilayah Semarang Raya (IKAMESRA) sejak 2023. Penulis aktif dalam memdarmabaktikan ilmunya di bidang kebidanan menghantarkannya menjadi anggota Kolegium Kebidanan Indonesia bidang 1 ujian dan akreditasi sejak tahun 2024.

PROFIL PENULIS 3



Dr. Marsum, BE., S.Pd., MHP. lahir di Desa Kran-degan, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, pada tanggal 27 Juli 1963. Sejak kecil ia hobi mendengarkan radio-radio luar negeri seperti BBC (Inggris), ABC (Australia), dan VOA (Amerika Serikat) melalui gelombang SW (short wave), yang membentuk rasa ingin tahu dan ketertarikannya pada informasi global. Pendidikan formalnya dimulai dengan menamatkan SMA Kebumen (kini SMA Negeri 1 Kebumen) pada tahun 1982, kemudian melanjutkan ke Sekolah Penilik Pembantu Hygiene (SPPH) di Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, yang diselesaikan pada tahun 1983. Selanjutnya, ia menempuh pendidikan di Lembaga Politeknik Pekerjaan Umum Institute Teknologi Bandung (LPPU-ITB) dan lulus pada tahun 1989. Untuk memperluas kompetensi akademik dan profesional, Prof. Marsum kemudian menempuh studi di IKIP Muhammadiyah Purwokerto (kini Universitas Muhammadiyah Purwokerto), yang diselesaikan pada tahun 1996. Ia kemudian menempuh pendidikan lanjutan di

School of Rural Health, The Melbourne University, Australia, dan selesai pada tahun 2004. Seluruh pengabdianya pada bidang pendidikan ia curahkan di Poltekkes Kemenkes Semarang (PolkesMar), yang mulai ia tempati sebagai staf pengajar (instruktur/guru/dosen) sejak tahun 1984. Dari tahun 2006 hingga 2010, ia diangkat sebagai Ketua Jurusan (Kajur) Kesehatan Lingkungan di Kampus VII Baturaden Purwokerto. Pada tahun 2010, Prof. Marsum diangkat sebagai Wakil Direktur PolkesMar periode 2010–2014 dan 2014–2018, kemudian menjabat sebagai Direktur PolkesMar periode 2018–2023. Setelah purna tugas di PolkesMar, Prof. Marsum menjabat sebagai Pelaksana Tugas Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I dari tahun 2023 hingga 2024. Di tengah kesibukannya sebagai pimpinan PolkesMar, pada tanggal 19 Agustus 2020, ia dinyatakan lulus sebagai Doktor dari Program Doktor Kesehatan Masyarakat (DKM) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro (Undip). Selanjutnya, pada tanggal 15 November 2023, ia dikukuhkan sebagai Guru Besar / Profesor bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat di Jurusan Kesehatan Lingkungan PolkesMar. Prof. Dr. Marsum dikenal sebagai akademisi dan pemimpin yang berdedikasi tinggi, menggabungkan pengalaman praktis, penelitian, dan pengembangan sumber daya manusia di bidang kesehatan masyarakat.

LAMPIRAN

Hasil Uji Laboratorium Pada Gel Jahe Emprit



SURAT KETERANGAN

CNH-LHU

Bersama ini kami pimpinan laboratorium CNH Semarang menyampaikan bahwa:

Nama : Clara Tika Pangesti
 NIM : P1337424724014
 Instansi : Poltekkes Semarang
 Judul : Efektivitas Salep Bawang Merah Terhadap Dismenore
 Primer dan Hormon Kortisol Saliva pada Remaja Putri

Telah melakukan eksperimen pembuatan teh herbal buah bit di laboratorium CNH pada bulan Juni 2025 dengan laporan terlampir.

Demikian surat ini kami sampaikan, semoga bisa bermanfaat.

Semarang, 17 Juni 2025

Direktur Lab. CNH Semarang

Nurul Yaqin, S.TP., M.Ling


CV. CENDEKIA NANOTECH HUTAMA (CNH)
Laboratorium Analisis Kimia dan Biologi

Jl. Maduara 1, Plamongsari, Pedurungan, Semarang, 50194

No. WA: 0821372533 E7

email : laboratoriumcnh@gmail.com

Lampiran 1:
LAPORAN PROSES KERJA

1.	Nama Sampel	Salep Minyak Bawang Merah
2.	Perbandingan ekstrak dengan bahan tambah (pelarut)	5 : 100
3.	Berat isi per sachet	15 gram
4.	Bahan baku	Minyak Bawang Merah
5.	Pelarut yang digunakan	Aquades
6.	Temperatur produksi	temperatur ruang
STANDARD OPERATING PROCEDURES Prosedur Pembuatan Saleb Bawang Merah Alat Gelar beker 500ml Magnetic Stirrer Spatula Timbangan Analitik bar Magnetic stirrer Homogenizer Hot Plate Bahan Aluminium Foil Asam Stearat 12 g Trietanolamin 3 g Setil Alkohol 2 g Parafin cair 2 g Propil paraben 0,02 g Metil paraben 0,18 g Gliserin 10 g Minyak Atsiri bawang merah 5 g Aquades sampai 100 ml Prosedur Pembuatan Saleb Bawang Merah Saleb dibuat dengan cara meleburkan berturut-turut fase minyak asam stearat, setil alkohol, propil paraben, parafin cair diatas penangas air pada suhu 50 Celcius Pada wadah lain, membuat fase air dengan cara melarutkan metil paraben dan Trietanolamin dalam Aquades dan dipanaskan hingga suhu 70 Celcius Minyak atsiri bawang merah dimasukkan sedikit demi sedikit ke dalam beker gelas dan dilanjutkan dengan gliserin hingga homogen Mencampurkan kedua fase (fase minyak dan fase air), pada wadah fase air ditamhkan fase minyak sedikit demi sedikit hingga homogen setelah jadi menunggu hingga formula ke suhu ruangan kurang lebih 2 jam. Pengemasan Produk saleb Menimbang botol dengan timbangan analitik, selanjutnya dilakukan "Tare" menjadi 0 gram. Memasukkan adonan saleb sebanyak 12 gram ke dalam wadah saleb menggunakan sendol secara aseptis. Produk selanjutnya disimpan pada kulkas dengan suhu 10 Celcius.		


CV. CENDEKIA NANOTECH HUTAMA (CNH)
Laboratorium Analisis Kimia dan Biologi

Jl. Madusari I, Planongansari, Pedurungan, Semarang, 50194

No. WA: 082137253377

email: laboratoriumcnh@gmail.com

LAPORAN HASIL UJI (LHU)

Nomor Kode Sampel Uji : CNH/132 /A/270/020625
 Jenis Sampel Uji / Pengujian : Minyak bawang merah / pH, Organoleptik, karakteristik krim/gel
 Nama Pelanggan : Clara Tika Pangesti
 Instansi : Poltekkes Kemenkes Semarang
 Pekerjaan/ Project : Tesis
 Tanggal Penerimaan Contoh (jika sesuai) : 02-06-2025
 Tanggal Pengujian Contoh : 13-06-2025

HASIL ANALISIS

Jenis sampel : Minyak bawang merah
 Analisis : pH, Organoleptik, karakteristik krim/gel

No	Parameter Uji	Jenis/ulangan	Hasil Pengujian
1	pH	Ulangan 1	8,73
		Ulangan 2	8,77
		Ulangan 3	8,75
2	Organoleptik	Bentuk	gel
		Tekstur	normal
		bau	aroma bawang sangat tipis
		warna	putih bersih
3	Homogenitas		sudah homogen
4	Iritasi	Sakti	aman
		Sandi	aman
		Hidayah	aman
		Faza	aman
5	Daya Sebar	awal	1,3 cm
		50gram	4,3 cm
		100 gram	4,5 cm
		150 gram	4,8 cm
6	Daya Lekat	Ulangan I	2 detik
		Ulangan II	4 detik

Petemuan:

1. LHU ini hanya berlaku pada sampel yang diuji.
2. LHU ini dibuat semata-mata hanya untuk penggunaan pelanggan yang tertulis dalam LHU ini.
3. CV. CNH tidak bertanggung jawab atas setiap kerugian, kerusakan atau tanggung jawab hukum yang diterima oleh pihak ketiga sebagai akibat dari kepercayaan terhadap atau penggunaan laporan ini.
4. CV. CNH tidak bertanggung jawab apabila LHU digunakan tanpa izin dari CV. CNH.
5. Apabila terdapat keluhan, tindakan koreksi hanya berlaku selama satu minggu setelah LHU ini diterima, dengan syarat dan ketentuan berlaku.

Semarang, 17 Juni 2025

Direktur Laboratorium CNH

Nurul Yaqin, S.TP., M.Ling

Buku *Salep Bawang Merah: Terapi Herbal Modern Mengurangi Nyeri Haid dan Stres* membahas secara komprehensif permasalahan dismenore primer yang banyak dialami remaja putri dan perempuan usia reproduksi, serta dampaknya terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental. Nyeri haid yang sering dianggap wajar ternyata dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan tingkat stres yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol.

Buku ini mengulas konsep dasar remaja, menstruasi, nyeri, dan dismenore primer secara ilmiah, disertai penjelasan mengenai patofisiologi nyeri haid, faktor risiko, serta hubungan antara stres dan hormon kortisol. Selain itu, dipaparkan berbagai pendekatan penanganan dismenore, baik farmakologis maupun nonfarmakologis, dengan penekanan pada terapi herbal sebagai alternatif yang aman dan minim efek samping.

Keunggulan buku ini terletak pada pembahasan inovasi pemanfaatan bawang merah (*Allium cepa L.*) sebagai bahan dasar salep topikal. Kandungan aktif bawang merah seperti flavonoid, alliin, dan senyawa sulfur dijelaskan memiliki efek antiinflamasi, analgesik, serta mampu meningkatkan sirkulasi darah lokal sehingga berpotensi menurunkan nyeri haid dan kadar hormon kortisol. Buku ini juga memaparkan proses pembuatan salep bawang merah, uji iritasi, serta evaluasi efektivitasnya terhadap penurunan intensitas nyeri dan stres.

Disusun secara sistematis dan berbasis literatur ilmiah, buku ini diharapkan menjadi referensi bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, peneliti, serta masyarakat umum dalam memahami dismenore dan pengembangan terapi herbal modern

