

Pelatihan Pembuatan Seduhan Kayu Manis dengan Madu dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Training on the Preparation of Cinnamon and Honey Infusions to Reduce Menstrual Pain among Adolescent Girls

Riris Sitorus^{1*}, Mayang Citra Hariati², Diah Evawanna Anuhgera³, Grace Erlyn D. Sitohang⁴, Desideria Yosepha Ginting⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Nyeri haid merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas hidup. Terbatasnya pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis berdampak banyak remaja untuk menahan nyeri atau menggunakan obat pereda nyeri tanpa informasi memadai. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengolah seduhan kayu manis dengan madu sebagai alternatif terapi dalam mengurangi nyeri haid. Kegiatan dilaksanakan lewat pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Peserta kegiatan berjumlah 25 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan, observasi keterampilan praktik, serta penilaian kepuasan peserta terhadap kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 58,13 sebelum pelatihan menjadi 87,73 setelah pelatihan. Peningkatan tertinggi sebesar 64,96% ditemukan pada aspek pengetahuan mengenai tata cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu. Evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa 60,0% peserta berada pada kategori sangat baik dan 32,0% pada kategori baik dalam praktik pembuatan seduhan. Tingkat kepuasan peserta tergolong sangat tinggi, dengan 84,0% peserta menyatakan sangat puas terhadap kegiatan ini. Pelatihan pembuatan seduhan kayu manis dengan madu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis melalui pemanfaatan bahan alam yang mudah diperoleh dan aman digunakan.

Kata kunci: Madu; Nyeri Haid; Remaja Putri; Seduhan Kayu Manis

Abstract

Menstrual pain is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and may adversely affect learning concentration, productivity, and overall quality of life. Limited knowledge regarding non-pharmacological approaches to menstrual pain management often leads adolescents to endure the discomfort or rely on analgesic medications without adequate information. This community service program aimed to enhance adolescent girls' knowledge and practical skills in preparing cinnamon and honey infusions as a complementary approach to alleviating menstrual pain. The program was implemented using an educational and participatory approach through health education sessions, interactive discussions, demonstrations, and hands-on practice. A total of 25 adolescent girls who had experienced menstruation participated in the activity. Program evaluation was conducted using pretests and posttests to assess knowledge improvement, observational checklists to evaluate practical skills, and participant satisfaction questionnaires. The results demonstrated a substantial increase in participants' mean knowledge score, from 58.13 before the training to 87.73 after the intervention. The highest improvement (64.96%) was observed in knowledge related to the preparation procedure of cinnamon and honey infusions. Skills assessment revealed that 60.0% of participants achieved a very good category and 32.0% achieved a good category in preparing the infusion. Participant satisfaction was also remarkably high, with 84.0% reporting that they were very satisfied with the program. These findings indicate that training on the preparation of cinnamon and honey infusions is effective in

*Corresponding author: Riris Sitorus, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ririssitorus32@gmail.com

Doi : 10.35451/q95q7n54

Received : 20 Juni 2026, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Riris Sitorus. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

improving adolescent girls' knowledge and skills regarding non-pharmacological menstrual pain management through the utilization of safe, affordable, and readily available natural ingredients.

Keywords: Honey; Menstrual Pain; Adolescent Girls; Cinnamon Infusion

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan penting dalam proses perkembangan kesehatan reproduksi perempuan. Salah satu masalah yang sering dirasakan oleh remaja putri adalah nyeri haid yang tiba-tiba hadir tanpa adanya gangguan patologis pada organ reproduksi [1]. Nyeri haid biasanya berdampak pada bagian perut bawah hingga pinggang maupun paha, sehingga menjadi tidak nyaman yang berdampak pada keseharian, konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas hidup remaja. Keadaan ini sering dianggap biasa sehingga banyak remaja yang mencoba untuk menahan rasa sakit atau melakukan swamedikasi tanpa memiliki edukasi yang cukup [2].

Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang melibatkan 70 negara menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan perempuan dengan prevalensi yang tinggi secara global. Di kawasan Asia, prevalensi dismenore berkisar antara 60–85%, sedangkan secara global prevalensinya mencapai 50–90% pada perempuan usia reproduktif [3]. Di Indonesia, dismenore juga menjadi masalah yang cukup serius, bahwa sekitar 64,5% remaja putri Indonesia mengalami dismenore, dengan prevalensi tertinggi ditemukan di Jawa Barat (98,8%) dan DKI Jakarta (87,5%). Bahkan dalam survei yang melibatkan remaja putri dari berbagai wilayah Indonesia, sebanyak 92,5% responden melaporkan pernah mengalami nyeri haid dengan tingkat keparahan yang bervariasi [4].

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja membuktikan bahwa permasalahan ini memerlukan perhatian yang lebih serius. Kebanyakan remaja cenderung mengonsumsi obat analgesik dalam meredakan nyeri haidnya, sementara penggunaan obat terus-menerus berpotensi menimbulkan efek samping terhadap tubuh [5]. Di sisi lain, pengetahuan remaja juga perlu ditingkatkan sehingga lebih memahami pemanfaatan terapi komplementer berbasis bahan alam yang relatif mudah diperoleh, aman, dan ekonomis. Rendahnya informasi dan keterampilan dalam mengolah bahan herbal menyebabkan potensi sumber daya alam yang tersedia di masyarakat belum dimanfaatkan secara optimal sebagai alternatif pendamping dalam mengurangi nyeri haid [6].

Hasil riset Sitorus *et al.*, (2025) melaporkan bahwa pemberian seduhan kayu manis yang dikombinasikan dengan madu mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja. Senyawa bioaktif yang terkandung dalam kayu manis, seperti cinnamaldehyde dan flavonoid terbukti mampu menjadi zat antiinflamasi dan analgesik sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus penyebab nyeri [7]. Demikian juga madu dapat bertindak sebagai antioksidan alami yang mampu memaksimalkan efek terapeutik tersebut. Oktadiana *et al.*, (2023) dalam kegiatan PkM nya juga memberikan pelatihan pembuatan minuman jahe dan kayu manis yang dapat menekan nyeri dismenore pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah dididiki dan melakukan demonstrasi pembuatan minuman herbal. Kegiatan pelatihan tersebut membuktikan bahwa pendekatan pelatihan praktis dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam memanfaatkan bahan alam sebagai terapi pendamping untuk mengatasi nyeri haid [8].

Atas keadaan tersebut, maka diperlukan suatu kegiatan PkM yang dapat mengedukasi remaja putri mengenai dismenore dan meningkatkan keterampilan praktis dalam pemanfaatan bahan herbal sebagai pereda nyeri. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pelatihan pembuatan seduhan kayu manis dengan madu sebagai alternatif terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri haid [9]. Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan reproduksi, pemberian informasi mengenai manfaat kayu manis dan madu, demonstrasi pembuatan seduhan, serta praktik langsung oleh peserta sehingga dapat diterapkan secara personal dalam kehidupan sehari-hari [10].

Tujuan kegiatan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai dismenore primer dan pemanfaatan kayu manis dan madu sebagai terapi komplementer, serta meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat seduhan kayu manis dengan madu untuk membantu mengurangi nyeri haid. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan remaja putri memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai penanganan dismenore secara aman dan mandiri, mampu memanfaatkan bahan alam yang tersedia di lingkungan sekitar, serta mengurangi dampak negatif nyeri haid terhadap aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Kegiatan

ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan.

2. METODE

Rancangan PkM

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dengan menerapkan metode penyuluhan kesehatan, demonstrasi, serta pelatihan praktik pembuatan seduhan kayu manis dengan madu. Kegiatan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dismenore primer, manfaat bahan herbal, serta keterampilan dalam mengolah kayu manis dan madu menjadi minuman yang dapat dikonsumsi secara mandiri. Pelaksanaan dilakukan dalam kegiatan meliputi pemberian materi, diskusi interaktif, demonstrasi pembuatan seduhan, praktik langsung oleh peserta, serta evaluasi pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan PkM.

Peserta PkM

Sasaran kegiatan PkM ini adalah remaja putri yang berada di wilayah mitra kegiatan. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 25 orang remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memiliki ketertarikan dalam mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis. Seluruh peserta dilibatkan dalam mengikuti sesi edukasi, praktik pembuatan seduhan, dan diskusi.

Alat dan Bahan

Alat pelaksanaan PkM meliputi laptop, proyektor, layar presentasi, lembar *pretest* dan *posttest*, gelas ukur, panci kecil untuk merebus air, sendok takar, gelas saji, serta alat tulis. Sementara, bahan terdiri atas serbuk kayu manis, madu murni, air bersih, serta leaflet edukasi yang berisi informasi mengenai dismenore primer dan tata cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu. Seluruh alat dan bahan dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai guna mendukung kelancaran proses pelatihan.

Prosedur Kerja:

1. Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak mitra, penentuan jadwal kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan alat dan bahan yang diperlukan. Saat pelaksanaan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan diminta mengisi *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait dismenore primer dan pemanfaatan bahan herbal dalam mengurangi nyeri haid.
2. Tim pelaksana memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja, pengertian dan penyebab dismenore primer, dampak nyeri haid terhadap aktivitas sehari-hari, serta manfaat kayu manis dan madu sebagai alternatif terapi komplementer. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi peserta.
3. Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan seduhan kayu manis dengan madu. Tim memperagakan tahapan pembuatan minuman mulai dari penyiapan bahan, proses penyeduhan kayu manis menggunakan air panas, hingga penambahan madu sesuai takaran yang dianjurkan. Peserta kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan praktik secara mandiri dengan pendampingan dari tim pelaksana.
4. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan tanggapan selama mengikuti pelatihan. Selanjutnya dilakukan pengisian *posttest* guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi dan pelatihan. Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan. Peserta diberikan leaflet edukasi sebagai panduan dalam membuat seduhan kayu manis dengan madu secara mandiri di rumah sebagai bentuk tindak lanjut.

3. HASIL

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik. Rata-rata nilai pengetahuan peserta sebelum kegiatan masih berada pada kategori sedang,

sedangkan setelah mengikuti pelatihan terjadi peningkatan nilai yang menunjukkan naiknya pemahaman peserta mengenai penyebab dismenore, dampak terhadap kesehatan reproduksi, dan cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri haid. Hasil evaluasi peserta ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang dismenore	61,20 ± 10,45	85,60 ± 7,82	39,87
Pengetahuan manfaat kayu manis dan madu	58,40 ± 12,13	87,20 ± 6,95	49,32
Pengetahuan cara pembuatan seduhan	54,80 ± 11,26	90,40 ± 5,72	64,96
Rata-rata keseluruhan	58,13 ± 11,28	87,73 ± 6,83	50,92

Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 58,13 menjadi 87,73 setelah pelatihan. Peningkatan terbesar dengan nilai 64,96% ditemukan pada aspek pengetahuan mengenai tata cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu. Hasil ini menguatkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat seduhan kayu manis dengan madu. Penilaian keterampilan dilakukan selama praktik berlangsung menggunakan lembar checklist yang mencakup kemampuan menyiapkan bahan, menentukan takaran, melakukan proses penyeduhan, dan menyajikan minuman sesuai prosedur yang telah diajarkan yang tampak pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Keterampilan

Kategori Keterampilan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	15	60,0
Baik	8	32,0
Cukup	2	8,0
Kurang	0	0,0
Total	25	100,0

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki keterampilan yang sangat baik dalam membuat seduhan kayu manis dengan madu setelah dilatih. Sebanyak 15 peserta (60,0%) berada pada kategori sangat baik dan 8 peserta (32,0%) berada pada kategori baik. Tidak ada peserta yang berada pada kategori kurang, sehingga dapat ditekan bahwa seluruh peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan dalam tahapan pembuatan seduhan dengan benar. Setelah pelaksanaan kegiatan PkM, maka tim PkM juga mengukur tingkat kepuasan peserta yang meliputi beberapa aspek penilaian seperti yang ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Puas n (%)	Sangat Puas n (%)
Materi yang diberikan	8 (32,0)	17 (68,0)
Metode penyampaian	7 (28,0)	18 (72,0)
Demonstrasi dan praktik	5 (20,0)	20 (80,0)
Manfaat kegiatan	4 (16,0)	21 (84,0)

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh peserta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Tingkat kepuasan tertinggi terdapat pada aspek manfaat kegiatan, yaitu sebanyak 84,0% peserta menyatakan sangat puas. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan mampu memberikan pengetahuan serta keterampilan yang dapat diterapkan secara langsung. Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri terkait penanganan nyeri haid melalui pemanfaatan seduhan kayu manis dengan madu.

4. PEMBAHASAN

Peningkatan skor pengetahuan dari 58,13 menjadi 87,73 menunjukkan bahwa kombinasi metode penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Teori pendidikan kesehatan menjelaskan bahwa pengetahuan akan lebih mudah diterima apabila informasi disampaikan melalui pendekatan yang melibatkan keikutsertaan peserta secara aktif. Demonstrasi dan praktik menawarkan pengalaman belajar yang lebih nyata sehingga peserta memahami konsep secara teoritis dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari [11].

Hasil kegiatan ini sejalan dengan PkM Oktadiana *et al.* (2023) yang melakukan pelatihan pembuatan minuman jahe dan kayu manis untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja usia 12–17 tahun. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diedukasi dan dilatih, dengan nilai rata-rata pengetahuan mencapai 96,07% setelah diintervensi. Hasil ini memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis praktik merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pemanfaatan bahan herbal dalam mengatasi dismenore [8].

Peningkatan terbesar dalam kegiatan ini ditemukan pada aspek pengetahuan mengenai tata cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu, yaitu sebesar 64,96%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah melihat secara langsung prosesnya dan mempraktikkan sendiri. Keterampilan dan pengetahuan akan lebih mudah dibentuk ketika individu terlibat langsung dalam proses pembelajaran, sehingga demonstrasi yang disertai praktik mandiri memungkinkan peserta memahami setiap tahapan pembuatan seduhan secara lebih mendalam [12].

Pelatihan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat seduhan kayu manis dengan madu. Sebanyak 60,0% peserta berada pada kategori sangat baik dan 32,0% pada kategori baik. Hasil ini didukung oleh kegiatan PkM yang dilakukan oleh Mulyani *et al.* (2025), yang melaporkan bahwa edukasi dan demonstrasi pembuatan infusa jahe dan kayu manis pada remaja mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta nilai rata-rata naik dari 48 menjadi 81,33 setelah pelatihan [10]. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh manfaat farmakologis dari bahan yang digunakan. Kayu manis mengandung senyawa aktif seperti *cinnamaldehyde* dan *eugenol* yang diketahui memiliki aktivitas antiinflamasi, antispasmodik, dan analgesik. Senyawa tersebut berperan dalam membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan prostaglandin selama menstruasi [13]. Maharianingsih dan Poruwati (2021) melaporkan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ [14].

Tingkat kepuasan peserta yang tinggi sebesar 84,0% peserta menyatakan bahwa sangat puas terhadap manfaat kegiatan, menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta. Kepuasan peserta menjadi indikator penting keberhasilan suatu kegiatan PkM karena mencerminkan tingkat penerimaan program dan peluang keberlanjutan penerapan pengetahuan. Ketika peserta merasa memperoleh manfaat yang nyata, maka besar peluang untuk menerapkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari [15].

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan seduhan kayu manis dengan madu merupakan strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan penerimaan remaja putri dalam pemanfaatan terapi komplementer berbasis bahan alam sebagai upaya pendamping dalam mengurangi nyeri haid. Hasil ini mendukung berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemanfaatan kayu manis sebagai bahan herbal memiliki potensi yang baik dalam membantu penanganan dismenore pada remaja.

5. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan seduhan kayu manis dengan madu berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat

dari 58,13 menjadi 87,73, dengan peningkatan tertinggi pada aspek cara pembuatan seduhan kayu manis dengan madu sebesar 64,96%. Selain itu, 60,0% peserta memiliki keterampilan kategori sangat baik dan 32,0% kategori baik dalam praktik pembuatan seduhan. Tingkat kepuasan peserta juga sangat tinggi, dengan 84,0% peserta menyatakan sangat puas terhadap manfaat kegiatan. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri terkait pemanfaatan seduhan kayu manis dengan madu sebagai alternatif pendamping untuk membantu mengurangi nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM menyampaikan terima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan PkM ini terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Apresiasi tinggi diberikan kepada seluruh remaja putri peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan dengan antusias dan berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Zulimartin, A. K. Harzif, A. Shadrina, J. S. Harahap, A. Tanjung, and R. Muharam, "Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia," *Majalah Kedokteran Bandung*, vol. 57, no. 2, pp. 104–110, Jun. 2025, doi: 10.15395/mkb.v57.3952.
- [2] S. Pouraliroudbaneh, J. Marino, E. Riggs, A. Saber, Y. Jayasinghe, and M. Peate, "Heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea in adolescents: A systematic review of self-management strategies, quality of life, and unmet needs," *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, vol. 167, no. 1, pp. 16–41, 2024, doi: 10.1002/ijgo.15554.
- [3] G. T. de Arruda, J. Barbosa-Silva, P. Driusso, C. Pathmanathan, S. Armijo-Olivo, and M. A. Avila, "Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries," *Pain*, vol. 167, no. 1, pp. 41–55, 2026, doi: 10.1097/j.pain.0000000000003768.
- [4] S. Februanti, T. Kartilah, D. Hartono, and D. Aryanti, "Adolescent Dysmenorrhea Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study," *Journal of Critical Reviews*, vol. 7, no. 14, pp. 681–684, 2020, doi: 10.31838/jcr.07.14.120.
- [5] G. L. Goss, "Dysmenorrhea in Adolescents," *The Journal for Nurse Practitioners*, vol. 19, no. 8, 2023, Art. no. 104710, doi: 10.1016/j.nurpra.2023.104710.
- [6] C. Herviana and Farapti, "The Relationship Between Knowledge and Patterns of Herbal Drink Product Consumption with Dysmenorrhea of Female Adolescent," *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2, pp. 203–209, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2.2023.203-209.
- [7] R. Sitorus, D. Y. Ginting, G. E. D. S., and M. C. Hariati, "The Effect of Giving Cinnamon Infusion with Honey on Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents," *Jurnal Kesehatan dan Farmasi Medistra (JKFM)*, 2025. doi: 10.35451/317gZR74.
- [8] R. Oktadiana, M. Jannah, and N. Rohmaniah, "Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe dan Kayu Manis untuk Menurunkan Nyeri Disminorea pada Remaja Usia 12–17 Tahun," *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, vol. 5, no. 2, pp. 116–120, 2023, doi: 10.35473/ijce.v5i2.2231.
- [9] R. Handayani, E. Anggraeni, Y. Handayani, and M. P. Sari, "Edukasi Kesehatan: Pelatihan Pembuatan Air Rebusan Jahe sebagai Terapi Herbal Non-Farmakologi untuk Mengatasi Dismenore," *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 4, no. 1, pp. 13–19, 2024, doi: 10.30587/ijcdh.v4i01.7111.
- [10] M. Mulyani, Y. B. Soemarie, K. Erliani, and Y. Falya, "Edukasi dan Demonstrasi Pembuatan Sediaan Infusa Jahe dan Kayu Manis Sebagai Analgetik Dismenore Pada Siswi SMPN 21 Banjarmasin," *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 2, 2025, doi: 10.35311/jmpm.v6i2.692.
- [11] A. Wahdi, D. R. Puspitosari, and E. Setiyowati, "The Differences Influence of Health Education Demonstration and Video Methods on Knowledge, Attitude, and Ability of Adolescent Practices about the Breast Self-Examination," *Journal for Quality in Public Health*, vol. 4, no. 1, pp. 20–26, 2020, doi: 10.30994/jqph.v4i1.145.

- [12] G. N. Pramesti and S. Hazanah, "The Effectiveness of Health Education Training with the Phantom Media Demonstration Method on Knowledge and Awareness Skills in SMA Negeri 3 Samarinda," *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 10, no. 1, 2024, doi: 10.24903/kujkm.v10i1.2457.
- [13] Y. Xu, Q. Yang, and X. Wang, "Efficacy of herbal medicine (cinnamon/fennel/ginger) for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Journal of International Medical Research*, vol. 48, no. 6, 2020, doi: 10.1177/0300060520936179.
- [14] N. M. Maharianingsih and N. M. D. Poruwati, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Medicamento*, vol. 7, no. 1, pp. 11–16, 2021, doi: 10.36733/medicamento.v7i1.1262.
- [15] A. A. Hidayat, S. Nurhayati, R. Kurniawan, dan R. Yuliana, "Peningkatan Kompetensi Guru melalui Pelatihan Deep Learning sebagai Strategi Pembelajaran Inovatif," *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 8, no. 4, pp. 1185–1197, 2024, doi: 10.31849/dinamisia.v8i4.19683.