

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEH MAWAR MERAH (*ROSA DAMASCANE*) UNTUK GANGGUAN SIKLUS HAID PADA REMAJA PUTRI

Nur Aliyah¹, Meili Savitri², Farida Umamy³, Selly Dwi Saputri⁴

¹Universitas Afa Royhan, ^{2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

email: f.umamy13@gmail.com

Abstract: *Menstrual cycle disorders can be done by pharmacological methods such as giving Didrogestosterone orally during the menstrual cycle. Red rose herbal tea has benefits including normalizing a woman's menstrual cycle. Research Objective: This is to determine the effectiveness of giving red rose tea (rosa damascane) for menstrual cycle disorders in adolescent girls. Method: This research uses a qualitative method with a One Group Pretest Posttest design. The population in this study were teenagers who had menstrual cycle disorders. The sampling technique used purposive sampling technique with a total of 25 people. Data collection uses questionnaires and observation sheets. Data testing was carried out using the Wilcoxon Test statistical test. Results: The results of the study showed that there was a significant change in menstrual cycle disorders in young women before and after giving red rose tea (rosa damascane), where previously young women experienced irregular menstrual cycle disorders (100%), and after consuming red rose tea (rosa damascane).) there is a significant change in that the menstrual cycle of young women is smooth as many as 20 respondents (80%) while the menstrual cycle is not smooth as many as 5 respondents (20%). The results of the Wilcoxon-test statistical test showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is effectiveness in giving red rose tea (rosa dascane) for menstrual cycle disorders in young women. Results This shows that giving red rose tea (rosa dascane) is very effective in helping overcome menstrual cycle disorders in young women. Conclusion: The conclusion of this research is that there is effectiveness in giving red rose tea (rosa dascane) for menstrual cycle disorders in young women. It is hoped that health workers can provide health education to young women about the menstrual cycle and its importance. maintain reproductive health.*

Keywords: *Red Rose Tea (Rosa Damascane), Menstrual Cycle Disorders*

Abstrak : Gangguan siklus haid dapat dilakukan dengan cara farmakologis seperti pemberian Didrogesteron secara oral selama siklus menstruasi. Teh herbal bunga mawar merah memiliki manfaat diantaranya menormalkan siklus haid wanita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian teh mawar merah (rosa dascane) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode yaitu Kualitatif dengan desain One Group Pretest Posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang memiliki gangguan siklus haid. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 25 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan observasi. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan yang signifikan gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian teh mawar merah (rosa dascane) dimana sebelumnya remaja putri mengalami gangguan siklus haid tidak lancar (100%), dan setelah mengkonsumsi teh mawar merah (rosa dascane) ada perubahan yang signifikan dimana siklus haid remaja putri sudah lancar sebanyak 20 responden (80%) sedangkan yang tidak lancar sebanyak 5 responden (20%). Hasil uji statistic Wilcoxon-test didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada efektivitas pemberian teh mawar merah (rosa dascane) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teh mawar merah (rosa dascane) sangat efektif dalam membantu mengatasi gangguan siklus haid pada remaja putri. Kesimpulan penelitian ini adalah ada efektivitas pemberian teh mawar merah (rosa dascane) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja putri tentang siklus haid dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Kata kunci : Teh Mawar Merah (Rosa Dascane), Gangguan Siklus Haid.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah atau perdarahan pada perempuan yang terjadi secara teratur atau periodik. Proses menstruasi akan terjadi apabila ovum tidak dibuahi oleh sperma dan oleh karena itu perdarahan saat menstruasi diakibatkan luruhnya dinding dalam rahim karena tidak adanya implantasi embrio. (Dimyati, S, D & Dkk 2020).

Siklus menstruasi pada wanita normalnya terjadi dalam waktu 28-35 hari. Apabila siklusnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari maka dikatakan tidak normal atau terdapat gangguan. Pola siklus menstruasi pada setiap perempuan memiliki variasi yang berbeda-beda, hampir 90% perempuan memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari. (Dimyati, S, D & Dkk 2020).

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan volumel menstruasi baik perdarahan yang lama atau abnormal, gangguan nyeri atau dismenorhea, atau sindroma pramenstruasi. Berdasarkan laporan WHO 2020, sekitar 45 wanita mengalami prevalensi gangguan siklus menstruasi. (WHO 2020 dalam Amalia, I, N, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2019 di Indonesia, sebanyak 13,7 wanita

usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam waktu satu tahun. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup signifikan, mencapai 16,4. (SDKI 2019 dalam Amalia, I, N & Dkk 2023).

Bersumber pada informasi dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, tentang kesehatan reproduksi, sebagian besar (68%) wanita di Indonesia berumur 10-59 tahun melaporkan menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir. (Riskesdas 2019 dalam Damayanti, D & Dkk 2022).

Gangguan siklus haid dapat dilakukan dengan cara farmakologis seperti pemberian Didrogesteron secara oral selama siklus menstruasi. Akan tetapi saat ini penggunaan Didrogesteron dalam pengatur siklus haid cenderung dihindari karena ada satu efek samping yang serius (radang usus buntu). (Niles Trivedi,2020). Sedangkan Pengobatan non Farmakologis yaitu seperti teknik distraksi, teknik relaksasi, teknik stimulasi dan pemberian Teh Mawar Merah.

Teh herbal bunga mawar merah merupakan produk teh yang sangat tepat dalam pengembangan produk teh herbal mengingat banyaknya bunga mawar di Indonesia yang belum di manfaatkan secara optimal. Bunga mawar sangat mudah didapat karna bunga mawar dapat tumbuh didaerah dataran rendah sampai dataran tinggi, Sehingga dengan sumber bahan yang melimpah sangat

memungkinkan bunga mawar di Masyarakat untuk dijadikan teh herbal mengingat kegunaan bunga mawar biasanya hanya menjadi bunga hias dan bunga tabur. Bunga mawar memiliki kelemahan mudah layu dan rusak jika tidak segera dilakukan penanganan lebih lanjut. (Catur N.2020).

Tanaman bunga mawar merah (*Rosa damascene*) merupakan tanaman yang dapat dibudidayakan di Indonesia. Tanaman ini tumbuh baik di daerah yang mempunyai ketinggian mencapai 700-1000 di atas permukaan laut yang sejuk dan lembab. Tanaman mawar tumbuh pada iklim yang tropis dan sub-tropis. Bunga mawar juga banyak dikenal oleh masyarakat, karena memiliki keindahan dan aroma yang harum. Bunga mawar dapat dimanfaatkan sebagai pajangan dan hiasan. Kandungan kimia bunga mawar cukup beragam, yaitu tannin, geraniol, nerol, citronellol, asam geranik, terpene, flavonoid, pektin polyphenol, vanillin, karotenoid, stearopten, farnesol, eugenol, feniletilakohol, vitamin B, C, E, dan K. Banyaknya kandungan pada bunga mawar merah menjadi alasan bunga ini dapat dijadikan sebagai bahan baku obat, antara lain sebagai pengobatan aroma terapi, anti kejang, pengatur haid, menyembuhkan sekresi empedu, dan menurunkan panas badan (daun dan kelopak bunga mawar). Aroma wangi pada bunga mawar disebabkan kandungan minyak atsiri di dalamnya, minyak atsiri pada mawar mengandung senyawa phenyl ethyl alcohol, geraniol, nerol, dan citronellol. Kandungan senyawa tersebut merupakan bahan parfum yang harum. Mawar merah dapat digunakan sebagai antiseptik,

antispasmodik, antiviral dan antibakteri. (Catur, N, 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMAN 2 Kisaran pada seluruh siswi remaja perempuan terdapat 48 siswi, dan setelah dilakukan wawancara maka ada 25 siswi yang mengalami haid tidak lancar setelah di berikan beberapa pertanyaan mereka belum pernah menggunakan herbal salah satunya seperti teh mawar merah untuk memperlancar haid dan tidak pernah mengkonsumsi obat-obatan untuk memperlancar haid. Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Efektivitas Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) Untuk Siklus Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kisaran".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode yaitu Kualitatif dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang berada di sekolah ini yaitu sebanyak 48 orang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswi di SMAN 2 Kisaran yang mengalami gangguan siklus haid sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria *inklusi*. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2024 -Mei Tahun 2025 di SMAN 2 Kisaran. Pada penelitian ini yang menjadi alat ukur sebagai salah satu cara untuk memperoleh informasi yaitu dengan lembar observasi untuk pemberian teh mawar merah. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Uji Wilcoxon* untuk membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan teh mawar merah.

HASIL

Karakteristik responden di SMAN 2 Kisaran berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1.
Karakteristik Responden di SMAN 2 Kisaran

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	13 tahun	3	12,0
2	14 tahun	10	40,0
3	15 tahun	12	48,0
	Jumlah	25	100

Karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 12 orang (48,0%) dan paling sedikit berusia 13 tahun sebanyak 3 orang (12%).

4.2.1 Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*)

Data gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum pemberian teh mawar merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri (Pre tes)	Frekuensi	Persentase %
Tidak Lancar	25	100,0
Sudah Lancar	0	0,0
Jumlah	25	100,0

Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) secara keseluruhan tidak lancar sebanyak 25 orang (100,0%).

4.2.2 Siklus Haid Pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*)

Data Siklus Haid Pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025 dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Siklus Haid Pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Siklus Haid Pada Remaja Putri (Post tes)	Frekuensi	Persentase %
Tidak Lancar	5	20.0
Sudah Lancar	20	80.0
Jumlah	25	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa siklus haid pada remaja putri sesudah pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) sebagian besar sudah lancar sebanyak 20 orang (80,0%), sedangkan siklus haid pada remaja putri yang masih tidak lancar sebanyak 5 orang (20,0%).

4.2.3 Efektivitas Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) Untuk Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Untuk menguji perbedaan *pretes* dan *posttes* hasil perbedaan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri dapat digunakan uji *Wilcoxon test*. Hasil analisis uji statistik tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4

Efektivitas Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) Untuk Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri	Perlakuan		Perubahan Ranking		<i>Z_{hitung}</i>	<i>p value</i>
	Pre	Post				
	f	F		F		
Tidak Lancar	25	5	Negative Ranks	0 ^a		
Sudah Lancar	0	20	Positive Ranks	20 ^b	-4,472	0,000*
			Ties	5 ^c		

a. Siklus Haid (Post) < Siklus Haid (Pre)

b. Siklus Haid (Post) > Siklus Haid (Pre)

c. Siklus Haid (Post) = Siklus Haid (Pre)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) dimana sebelumnya remaja putri mengalami gangguan siklus haid tidak lancar (100%), dan setelah mengkonsumsi teh mawar merah (*rosa damascane*) ada perubahan yang signifikan dimana siklus haid remaja putri sudah lancar sebanyak 20 responden (80%) sedangkan yang tidak lancar sebanyak 5 responden (20%).

Hasil uji statistik *Wilcoxon-test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya bahwa ada efektivitas pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) sangat efektif dalam membantu mengatasi gangguan siklus haid pada remaja putri

PEMBAHASAN

4.3.1 Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) secara keseluruhan tidak lancar sebanyak 25 orang (100,0%). Gangguan siklus haid pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi keseimbangan hormonal, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional. Selama masa remaja, tubuh sedang dalam proses menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal yang signifikan. Hormon-hormon seperti estrogen dan progesteron yang mengatur siklus menstruasi mungkin belum stabil, menyebabkan ketidakteraturan siklus haid. Selain itu Stres emosional, baik dari tekanan akademik, sosial, maupun keluarga, dapat mempengaruhi hormon yang mengatur siklus menstruasi. Stres kronis dapat menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti sementara.

Menurut Adriani (2012) bahwa mulai berfungsinya sistem reproduksi ditandai dengan datangnya haid yang pertama. Umur menarche yang datang lebih awal tersebut memungkinkan remaja putri telah memiliki siklus menstruasi normal karena kemungkinan hormon-hormon menstruasi sudah terbentuk sempurna. Sedangkan remaja putri memiliki siklus menstruasi yang tidak normal disebabkan fungsi hormon reproduksinya belum sempurna. Gangguan siklus haid pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor

seperti stres, perubahan hormonal, pola makan, dan gaya hidup. Salah satu cara alami yang sedang diteliti untuk mengatasi gangguan siklus haid adalah dengan pemberian teh mawar merah (*Rosa Damascane*). Teh mawar merah dikenal memiliki sifat menenangkan dan bisa membantu dalam mengatur siklus haid yang tidak teratur.

Menurut asumsi peneliti, siklus haid pada remaja putri sebelum diberikan teh mawar merah tergolong tidak lancar disebabkan oleh faktor-faktor seperti ketidakseimbangan hormonal, stres, gaya hidup dan pola makan yang buruk, serta aktivitas fisik yang tidak seimbang. Gangguan ini umum terjadi pada remaja putri dan dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka.

4.3.2 Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Berdasarkan analisis data penelitian menunjukkan bahwa siklus haid pada remaja putri sesudah pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) sebagian besar sudah lancar sebanyak 20 orang (80,0%), sedangkan siklus haid pada remaja putri yang masih tidak lancar sebanyak 5 orang (20,0%).

Setelah pemberian teh mawar merah (*Rosa Damascane*), ada beberapa perubahan yang bisa diamati pada remaja putri yang mengalami gangguan siklus haid. Beberapa remaja putri yang sebelumnya tidak mengalami menstruasi selama beberapa bulan mungkin mulai mendapatkan siklus menstruasi yang lebih

teratur. Remaja putri yang mengalami siklus haid yang jarang terjadi mungkin melihat peningkatan frekuensi menstruasi sehingga lebih mendekati interval normal (28-35 hari).

Untuk mengatasi masalah gangguan siklus haid pada remaja putri salah satunya adalah tumbuhan atau tanaman tradisional. Salah satu tanaman yang bermanfaat sebagai obat adalah bunga mawar merah (*Rosa damascane*). Hasil Penelitian yang dilakukan bahwa ekstrak mawar dan minyak esensial mawar memiliki anti fungi yang signifikan terhadap *Candida albicans*. Untuk memaksimalkan manfaat mawar yang kaya kandungan gizi dan memiliki flavonoid serta tanpa efek samping, maka mawar dapat dibuat menjadi teh (Mohamed Shohayeb dkk (2019).

Hasil Penelitian yang dilakukan Mohamed Shohayeb (2019) bahwa ekstrak mawar dan minyak esensial mawar memiliki anti fungi yang signifikan terhadap *Candida albicans*. Untuk memaksimalkan manfaat mawar yang kaya kandungan gizi dan memiliki flavonoid serta tanpa efek samping, maka mawar dapat dibuat menjadi teh. Banyak remaja putri melaporkan pengurangan nyeri haid setelah rutin mengonsumsi teh mawar merah. Sifat anti-inflamasi dan relaksasi dari teh mawar merah dapat membantu meredakan kram perut dan nyeri lainnya yang berkaitan dengan menstruasi. Dalam beberapa studi awal dan laporan pengalaman individu, pemberian teh mawar merah menunjukkan hasil yang positif dalam membantu menormalkan siklus menstruasi dan mengurangi gejala yang tidak nyaman. Namun, hasil ini bervariasi tergantung pada kondisi individu dan

faktor-faktor lain seperti pola makan, gaya hidup, dan tingkat stres.

Menurut asumsi peneliti bahwa siklus haid pada remaja putri menjadi lebih lancar setelah pemberian teh mawar merah (*Rosa Damascane*) didasarkan pada mawar merah memiliki senyawa anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan yang sering terjadi selama menstruasi. Pengurangan nyeri ini dapat membantu memperbaiki kualitas hidup dan mengurangi stres, yang pada gilirannya dapat membantu menormalkan siklus haid. Selain itu, Teh mawar merah dikenal memiliki efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan. Stres adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Dengan mengurangi tingkat stres, teh mawar merah dapat membantu menyeimbangkan hormon yang mengatur siklus menstruasi.

4.3.3 Efektivitas Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) Untuk Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) dimana sebelumnya remaja putri mengalami gangguan siklus haid tidak lancar (100%), dan setelah mengonsumsi teh mawar merah (*rosa damascane*) ada perubahan yang signifikan dimana siklus haid remaja putri sudah lancar sebanyak 20

responden (80%) sedangkan yang tidak lancar sebanyak 5 responden (20%).

Hasil uji statistic *Wilcoxon-test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya bahwa ada efektivitas pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025.

Kandungan dalam teh mawar merah dapat memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi stres dan ketegangan yang sering memperburuk gejala menstruasi. Teh mawar merah kaya akan antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mendukung fungsi sistem reproduksi. Teh mawar merah memiliki potensi manfaat untuk membantu mengatasi gangguan siklus haid pada remaja putri, berkat sifat anti-inflamasi, relaksasi, dan antioksidannya. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian ilmiah untuk memastikan efektivitas dan keamanannya secara menyeluruh. (Santi dan Resi, 2023)

Menurut asumsi peneliti bahwa gangguan siklus haid pada remaja putri dapat diatasi dengan mengonsumsi teh mawar merah (*Rosa damascane*) didasarkan pada beberapa faktor yang berkaitan dengan sifat dan komponen aktif dalam tanaman ini. Mawar merah memiliki senyawa anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan yang sering terjadi selama menstruasi. Ini dapat memberikan kenyamanan bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore). Selain itu, Konsumsi teh mawar merah dikenal dapat memberikan efek relaksasi dan

menurunkan tingkat stres. Stres adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, sehingga dengan mengurangi stres, siklus menstruasi mungkin menjadi lebih teratur.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Gangguan siklus haid pada remaja putri sebelum pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025 secara keseluruhan tidak lancar sebanyak 25 orang (100,0%).
2. Siklus haid pada remaja putri sesudah pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) di SMAN 2 Kisaran tahun 2025 sebagian besar sudah lancar sebanyak 20 orang (80,0%), sedangkan siklus haid pada remaja putri yang masih tidak lancar sebanyak 5 orang (20,0%).
3. Ada efektivitas pemberian teh mawar merah (*rosa damascane*) untuk gangguan siklus haid pada remaja putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025, dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa konsumsi teh mawar merah (*rosa damascane*) terbukti efektif mengatasi gangguan siklus haid pada remaja putri di SMAN 2 Kisaran tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia¹, I. N. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada. *Vol 8 No.2 (2023) – Edisi Desember*, , 75-82.
- Catur Nugroho, (2020), Uji Kimia Dan Organoleptik Teh Mawar (*Rosa sp*)

- Berdasarkan Waktu Pengeringan, *Skripsi*, Tidak diterbitkan, Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Widya Dharma Klaten Kusmiran, Eny (2020), *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta Selatan : Selemba Medika
- Diani Damayanti, 2. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Vol. 18, No. 2, Juli 2022*, 212-219.
- Kusmiran, E. (2020). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila Nur Najmi, (2023), *Buku Pintar Menstruasi*, Sampangan Gg. Perkutut No.325-B Jl.Wonosari, Baturetno Banguntapan Jogjakarta: BUKU BIRU
- Marti, Y.A. & Suprihatin. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One. Pp. 11.
- Putri Ni Komang Yulianti (2020). Studi Litelatur Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Diploma thesis, Jurusan Kebidanan.
- Ratna Sari*, D. M. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap tingkat nyeri dismenorea. *Volume 14, No.2, Juni 2020*: , 271-275.
- Saadah N & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi (1st ed.). Universitas Nasional IWWASH Global One
- Safitri L, D, A I 19.6.040 AJ, (2020), Pengaruh Pemberian Teh Mawar Merah (*Rosa Damascane*) Terhadap Keputihan Patologis Pada Ibu Dengan Kontrasepsi IUD Di Puskesmas Junrejo Kota Batu, *Skripsi*, Tidak diterbitkan, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
- Sinaga, E 2017, Manajemen Kesehatan Menstruasi, Iwwash, Jakarta
- Sinta Diah Dimyati1*, S. (2020). Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupuntur Serta. *Journal of Vocational Health Studies 04 (2020)*, 35-40.
- Suryana1, E. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Vol. 8. No. 3 Agustus 2022*, -2656-5862.
- UMUHABIBAH, E, N, S. NIM. 171.0028, (2021), Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja, *Skripsi*, Tidak diterbitkan, Program Studi S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA
- WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.57