
**PENERAPAN JUS BUAH NAGA DAN EDUKASI PENCEGAHAN
KEGAWATDARURATAN REPRODUKSI: DISMENOREA PADA
REMAJA PUTRI**

Yuniza¹, Marwan Riki Ginanjar², Amelia Apriyani⁴

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: yuniza88@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting baik individu maupun masyarakat karena berpengaruh pada siklus dan keberlangsungan kehidupan manusia. Salah satu fase awal dalam kehidupan remaja adalah masa pubertas, yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa (usia 10–19 tahun) dan ditandai dengan perubahan fisik dan psikis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan menstruasi. Dismenorea atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan dianggap sebagai kegawatdaruratan reproduksi jika parah. Salah satu penanganan non-farmakologis untuk dismenorea adalah dengan mengonsumsi buah-buahan yang memiliki sifat anti-inflamasi, seperti jus buah naga. Minimnya informasi dan pengetahuan mengenai penanganan dismenorea dan pencegahan kegawatdaruratan reproduksi mempengaruhi persepsi remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam penanganan dismenorea menggunakan jus buah naga serta edukasi pencegahan kegawatdaruratan reproduksi, yang disampaikan melalui penyuluhan interaktif.

Kata Kunci: Dismenorea; Jus buah naga; Menstruasi; Remaja

1. PENDAHULUAN

SMP Muhammadiyah 06 Palembang pertama kali dibangun pada 9 Januari 1978. Gedung SMP Muhammadiyah 6 Palembang terletak pada tanah berukuran 1739,5 dan luas bangunan 1432. Pada awalnya SMP Muhammadiyah 6 Palembang terletak di Universitas Muhammadiyah Palembang yang sekarang menjadi Fakultas Teknik, namun sekarang berpindah di depan Fakultas Ekonomi.

SMP Muhammadiyah 6 Palembang memiliki ruang kelas sebanyak 5 ruang kelas, 1 ruang guru, dan 1 ruang perpustakaan, 1 ruang laboratorium, 1 ruang UKS, 1 ruang BK, 1 ruang mushola dan 1 ruang OSIS. Karena minimnya ruangan kelas yang ada sehingga di SMP Muhammadiyah 6 Palembang ini terbagi menjadi 2 sesi sistem belajarnya, untuk kelas VII dan IX masuk pagi dan kelas VIII masuk siang. SMP 06 Palembang perlu mendapatkan perhatian

untuk dilaksanakan program pengabdian masyarakat khususnya tentang kesehatan reproduksi.

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting baik individu juga masyarakat karena berpengaruh pada siklus kehidupan serta keberlangsungan kehidupan manusia. Cairo, *ICPD (International Conference for Population and Development)* menjelaskan bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, pada seluruh hal yang berkaitan menggunakan sistem reproduksi, dan fungsi serta prosesnya (Sri Emilda, 2021)

Masa remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa, dengan batasan usia yang ditetapkan secara luas antara 10 hingga 19 tahun. Fase krusial ini ditandai oleh perubahan dramatis, baik secara fisik, termasuk kematangan organ reproduksi, maupun psikologis yang meliputi perkembangan emosional, kognitif, dan pencarian identitas diri yang memerlukan dukungan edukatif yang terstruktur (Suryana et al., 2022).

Dalam menghadapi perubahan biologis dan psikologis ini, peran edukatif dari orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan menjadi sangat penting, karena remaja seringkali mengalami kebingungan dan kecemasan seiring dengan terjadinya perubahan pada tubuh mereka. Informasi yang akurat dan dukungan emosional yang memadai dapat membantu remaja melewati fase pubertas dengan sehat dan minim risiko, termasuk penanganan isu-isu sensitif yang terkait dengan fungsi reproduksi (Rosyida, 2019).

Salah satu penanda utama dimulainya masa pubertas pada remaja putri adalah menstruasi pertama atau menarce, yang secara biologis menandakan bahwa seorang perempuan telah matang secara reproduksi. Menarce merupakan pengalaman baru yang harus dihadapi oleh remaja putri, dan ketidaksiapan pengetahuan dapat memicu respons negatif terhadap proses alami ini, oleh karena itu edukasi yang tepat waktu sangat diperlukan untuk membentuk persepsi positif (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020).

Disminore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering terjadi pada bagian perut bawah hingga ke area punggung bagian bawah yang dialami remaja putri selama periode menstruasi. Disminore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Hindiarti et al., 2021).

Dismenorea tidak hanya sekadar nyeri biasa, jika intensitasnya mencapai tingkat parah dan tidak tertangani, dapat diklasifikasikan sebagai salah satu bentuk kegawatdaruratan reproduksi yang paling sering ditemui pada remaja putri. Nyeri yang hebat dapat mengganggu stabilitas fisiologis dan psikologis, serta dapat menjadi indikasi adanya masalah struktural atau patologis lain pada sistem reproduksi yang membutuhkan perhatian medis (Ilham et al., 2022)

Dampak dari dismenorea berat pada remaja putri tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan meluas ke ranah akademik dan sosial. Rasa sakit yang intens dan gejala penyerta seperti mual atau pusing dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, penurunan motivasi, dan secara signifikan meningkatkan tingkat absensi atau izin pulang sekolah, yang

pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan (Susilawati et al., 2022).

Kurangnya pengetahuan yang memadai tentang penyebab, penanganan, dan siklus menstruasi yang normal berkorelasi erat dengan peningkatan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi periode bulanan mereka. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menciptakan siklus negatif di mana stres memperburuk persepsi nyeri, menjadikan pengalaman menstruasi sebagai sesuatu yang ditakuti (Putri et al., 2021).

Fenomena yang sering terjadi di kalangan remaja putri adalah kecenderungan untuk memilih mekanisme penanganan nyeri yang bersifat instan, seperti konsumsi obat pereda nyeri tanpa resep secara berlebihan, atau sebaliknya, tidak melakukan tindakan penanganan apa pun karena menganggap nyeri tersebut sebagai "takdir" yang harus diterima. Kedua ekstrem ini, baik over-medication maupun under-treatment, dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang dan memperlambat pembentukan perilaku self-care yang sehat (Solikah & Trisnowati, 2017).

Melihat risiko penggunaan obat-obatan jangka panjang, maka pendekatan non-farmakologis atau non-obat menjadi sangat penting untuk dipromosikan sebagai pilihan utama dalam penanganan dismenorea primer pada remaja. Intervensi seperti kompres hangat, olahraga ringan teratur, dan terapi relaksasi terbukti efektif dan aman untuk mengurangi intensitas nyeri haid (Noviani, 2022).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yaitu Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) yang merupakan tanaman jenis kaktus yang menurut beberapa ahli, buah naga bermanfaat bagi Kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap. Buah naga perlu dikonsumsi oleh masyarakat luas sebagai obat untuk menambah jumlah hemoglobin dan daya tahan tubuh, juga baik untuk sistem pencernaan, peredaran darah, mengurangi stress serta menetralkan toksik dalam darah. Buah naga banyak mengandung zat besi, asam organik, protein, mineral seperti kalium, magnesium, kalsium dan vitamin C (E. B. Chendriany et al., 2021).

Lingkungan sekolah, khususnya tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan setting yang paling strategis dan ideal untuk melaksanakan program pendidikan kesehatan reproduksi. Pada usia ini, sebagian besar siswi telah mengalami menarce dan aktif berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga intervensi di sekolah dapat memberikan dampak yang luas dan terstruktur (Heri, 2023).

Penerapan intervensi gizi dengan pemberian jus buah naga dalam kegiatan edukasi pencegahan dismenorea pada remaja merupakan metode pembelajaran berbasis praktik langsung (*hands-on learning*) yang sangat efektif dan inovatif. Metode ini mentransformasi informasi kesehatan yang bersifat kognitif mengenai manfaat anti-inflamasi dan antioksidan buah naga menjadi pengalaman sensorik dan keterampilan psikomotor. Jus buah naga dengan warna merah cerah yang menarik dan rasa yang umumnya disukai oleh remaja dapat menjadi alat transfer ilmu gizi yang tepat, yang secara langsung menghubungkan pemahaman teoritis tentang dismenorea dan cara mengatasinya dengan solusi praktis. Pendekatan ini tidak hanya

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan (mengapa buah naga efektif) tetapi juga meningkatkan keterampilan (bagaimana cara membuatnya) dan mengubah sikap (mau mengonsumsi secara rutin), sehingga mempermudah remaja dalam memahami dan menginternalisasi materi ajar, serta mendorong kemandirian dalam melakukan self-care non-farmakologis. Dengan demikian, kegiatan pengabdian di SMP Muhammadiyah 06 Palembang dirancang sebagai implementasi aplikatif hasil riset sebelumnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pencegahan dismenorea dengan penerapan jus buah naga secara berkelanjutan saat mengalami menstruasi.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dalam mencegah dismenorea pada remaja yang mengalami menstruasi dengan peningkatan pengetahuan tentang emnstruasi dan dismenorea dan penerapan jus buah naga pada saat dismenorea.

Adapun tahapan pelaksanaan dalam kegiatan yaitu sebelum kegiatan dimulai, pelaksana mempersiapkan materi, booklet, leaflet, video, konsumsi, dan fasilitator. Pemateri menyiapkan ruangan/media serta menyiapkan alat – alat terkait dengan pemberian materi. Pelaksanaan kegiatan dimana pengabdian menyiapkan peserta dengan koordinasi pihak sekolah, melakukan pretest yang menilai pengetahuan awal remaja tentang menstruasi dan dismenorea. Selanjutnya pengabdian melakukan penyampaian Materi (30 menit) dengan cara edukasi interaktif tentang dismenorea, pencegahan kegawatdaruratan reproduksi, dan penanganan non-farmakologis. Dan Demonstrasi pembuatan jus buah naga sebagai intervensi dismenorea kemudian dilanjutkan dengan tanya Jawab (15 menit): Diskusi dan berbagi pengalaman antar remaja. Dan proses terakhir yang dilakukan adalah melakukan posttest: Fasilitator membagikan kuesioner posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman.

Monitoring dan Evaluasi yang dilakukan secara terstruktur yaitu penggunaan media yang lengkap dan tempat yang kondusif dapat mendukung tercapainya tujuan penyuluhan. Serta Penyuluh menguasai materi dan mampu menyampaikan informasi kesehatan kepada peserta dan Peserta berperan aktif selama proses penyuluhan. Pada edukasi kali ini pelaksanaan ada di di ruang kelas yang tersedia hanya 1 kipas angin dinding sehingga cukup membuat suasana menjadi panas. Akan tetapi penyuluh tetap memaksimalkan tempat dengan keterbatasan yang ada. Pada evaluasi proses, proses penyuluhan dapat terlaksana sesuai dengan perencanaan, anak-anak antusias dan bertanya sesuai dengan informasi yang diberikan. Dan adanya perubahan pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan setelah dilakukan edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 06 Palembang dengan jumlah 17 remaja putri dan dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2026. Pengabdian ini telah memberikan hasil yang memuaskan, ditandai dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan kegawatdaruratan menstruasi berupa pencegahan dismenorea.

Dari 17 responden di dapatkan pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan dengan nilai rata-rata 63. Setelah diberikan penyuluhan kepada remaja meningkat menjadi nilai rata-rata 70. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah melakukan pengineraan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba (Notoadmojo, 2015). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan kesehatan karena makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima dan mencerna informasi. Faktor lain yang mempengaruhi juga seperti pengalaman, sumber informasi dan sosial budaya. Faktor sosial budaya berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan pada individu. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi sosial timbal balik ataupun tidak yang akan direspon saat mendapatkan informasi sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Semakin banyak informasi yang diterima semakin banyak pula pengetahuan yang didapat (Rumiyandini et al., 2021)

Pengetahuan didefinisikan sebagai keahlian dan keterampilan yang diperoleh seseorang melalui pengalaman dan pendidikan, dengan memahami suatu subjek. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang mempersepsikan terhadap suatu objek tertentu. Persepsi ini terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengertian pengetahuan mencakup segala kegiatan dengan cara dan sarana yang digunakan maupun segala hasil yang diperolehnya. Pada hakikatnya pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan sesuatu obyek (Octaviana & Reza, 2021).

Remaja putri membutuhkan 8-15 mg zat besi setiap harinya (Kemenkes, 2018). Zat besi untuk sintesis Hb didapat dari transferin. Rendahnya kadar transferrin dalam darah dapat disebabkan oleh rendahnya asupan zat gizi besi dari makanan, kurang efektifnya absorpsi di usus atau dikarenakan kebutuhan yang meningkat. Absorpsi besi makanan berkisar antara 10-15% yang tergantung dari sumber zat besinya (Usman et al., 2021).

Kebutuhan gizi sangat diperlukan oleh remaja dalam proses pertumbuhan, anjuran untuk minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet setiap minggu sebagai upaya pencegahan anemia, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, yang menjadi sebab terbesar anemia remaja putri. Petugas kesehatan dapat berperan untuk mengurangi kejadian anemia remaja dengan memberikan penyuluhan berupa asupan nutrisi yang tepat bagi remaja. Peningkatan pengetahuan remaja terhadap makanan yang mengandung zat besi tinggi terutama jus kacang hijau dapat dikonsumsi untuk meningkatkan kadar Hb (Usman et al., 2021).

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan kandungan dan bioavailabilitas zat besi dalam makanan, memenuhi kebutuhan zat besi bagi tubuh dan memperbaiki pola konsumsi makanan yang mengandung protein hewani dan protein dari nabati. Buah naga mengandung banyak nutrisi penting seperti vitamin C, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), karbohidrat, protein, antioksidan, serat dan zat besi 0,65 mg. Dalam 100 gram buah naga mengandung 0,16 mg zat besi, pada ibu hamil membutuhkan zat besi harian 0,8 mg. Zat besi ini akan diubah menjadi sel darah merah sehingga sangat bermanfaat bagi ibu hamil yang cenderung mengalami anemia (Aulya et al., 2021)

Buah naga memiliki kandungan Fe yang berperan dalam proses pematangan sel darah merah, sumsum tulang belakang membutuhkan banyak prekursor lainnya untuk membuat sel darah merah secara efektif. Prekursor tersebut antara lain zat besi (Fe), vitamin C, vitamin E, vitamin B12, tiamin, riboflavin dan oksigen (O₂) yang diperlukan untuk hormon eritropoietin (Rahmawati et al., 2019).

Studi menunjukkan bahwa buah naga dapat menurunkan kadar trigliserida dan kolesterol, serta memiliki potensi untuk mengobati diabetes tipe 2. Buah ini juga kaya akan mineral seperti kalsium dan fosfor, yang penting untuk kesehatan tulang, dan vitamin C, yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Buah naga juga memiliki sifat anti-inflamasi dan antimikroba, yang dapat mencegah berbagai penyakit. Buah naga juga memiliki banyak air, yang membantu tubuh tetap hidrasi. (Wiwi Febriani, Ramadhana Komala, 2024).

Buah naga merupakan tanaman jenis kaktus yang menurut beberapa ahli, buah naga bermanfaat bagi Kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap. Buah naga perlu dikonsumsi oleh masyarakat luas terutama ibu hamil sebagai obat untuk menambah jumlah hemoglobin dan daya tahan tubuh, juga baik untuk sistem pencernaan, peredaran darah, mengurangi stress serta menetralkan toksik dalam darah. Buah naga banyak mengandung zat besi, asam organik, protein, mineral seperti kalium, magnesium, kalsium dan vitamin C. (Eka Bintari Chendriany et al., 2021). Buah naga merah merupakan buah yang mengandung nutrisi penting seperti vitamin C, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), karbohidrat, protein, antioksidan, serat, dan zat besi. Tingginya kandungan zat besi dan vitamin C pada buah naga membantu dalam meningkatkan kadar HB. Memiliki jumlah hemoglobin yang normal dalam darah Anda mencegah risiko anemia dan efek anemia. Komposisi vitamin C pada buah naga berperan dalam penyerapan zat besi, meningkatkan pembentukan darah, serta menjaga stamina dan sistem kekebalan tubuh. Jus buah naga kaya akan kandungan dan dikatakan efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. (Desmariyenti et al., 2023).

Kegiatan penyuluhan selesai, di akhiri berfoto bersama sebagai dokumentasi telah mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan



Gambar 1. Proses Pengisian lembar kuisioner sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kegawatdaruratan anemia pada remaja yang telah menstruasi



Gambar 2. Proses pemberian dan dokumentasi penyuluhan pada remaja di SMP 06 Muhammadiyah Palembang

Pada saat pelaksanaan kegiatan terlihat antusiasme peserta dengan berbagai pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta selain itu juga dapat menjelaskan kembali apa yang sudah disampaikan. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dipublikasikan di jurnal nasional pengabdian masyarakat dan harapannya mendapatkan hak cipta terkait leaflet yang telah dibuat

4. KESIMPULAN

Dari hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan pada remaja yaitu meningkat yaitu sebelum

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

diberikan penyuluhan dengan rata-rata 63 dan setelah diberikan penyuluhan 70. Ada peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan ini diharapkan agar remaja mengetahui dan melakukan pencegahan disminorea pada remaja sehingga adanya peningkatan kenyamanan remaja saat menstruasi. Bagi pembaca diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pencegahan disminorea salah satunya dengan penerapan jus buah naga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E. (2021). Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430>
- Ayu A, D., & Prodalima Sinulingga. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405>
- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Uptd Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal For Quality In Women's Health*.
- Chendriany, Eka Bintari, Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>
- Darmala, E. (2018). HUBUGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN KEJADIAN FLOUR ALBUS PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 KURANJI KECAMATAN GUGUAK, KABUPATEN 50 KOTA TAHUN 2018. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.
- Desmariyenti, D., Zurhayati, Z., & Hidayah, N. (2023). Efektivitas Jus Buah Naga Merah (*Hylocerus Polyrhizus*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 168–172. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss1.1273>
- Heri, I. (2023). ANALISIS PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH. *Jurnal Kependidikan*, 4(1), 88–100.
- Hindiarti, Y. I., Fatimah, S., Purnamasari, K. D., & Oktaverina, I. (2021). *Pengetahuan tentang disminorea primer pada remaja putri*. 12(02), 199–204.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Kemenkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemenkes RI*, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Notoadmojo, S. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviani, A. (2022). *Pendidikan Kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (Dismenore) dengan terapi non farmakologis di MAN 1 Karanganyar*. 2(4), 25–30.
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(1(22)), 1–17. <https://doi.org/10.25587/svfu.2021.22.1.007>
- Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarchedi SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(July), 61–70.

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

- Rahmawati, E., Syahrani, & Pujiono, T. (2019). Respon Pertumbuhan Awal Setek Batang Buah Naga (*Hylocereus costaricensis*) terhadap ZPT Hormon Tanaman Unggul (Hantu) dan Komposisi Media Tanam. *Jurnal Magrobis*, 19(2), 21–30.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Baru.
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related To Students Readiness To Face Menarche At Sdn Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Solikah, S. N., & Trisnowati, T. (2017). *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja dengan pencegahan dismenore di SMK Empat Lima Surakarta*. 5(1).
- Sri Emilda. (2021). ANALISIS KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 93–101. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i21.104>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susilawati, R., Pratiwi, F., & Adhistry, Y. (2022). *Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang dismenorrhoe terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai disminorhoe di kelas XI SMA N 2 Banguntapan*. III(Ii).
- Usman, H., Silfia, N. N., Dewie, A., & Mariani, E. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 183–190. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.509>
- Wiwi Febriani, Ramadhana Komala, A. E. Y. (2024). *POTENSI BUAH NAGA MERAH SEBAGAI ANTI DIABETES DAN PEMELIHARAAN KESEHATAN: SEBUAH TINJAUAN* *The potential of red dragon fruit as an anti-diabetic and health maintenance: A review* *Wiwi Febriani 1 **, *Ramadhana Komala 1* , *Andi Eka Yunianto 1*. 2(3), 111–119. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i3.349>
- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E. (2021). Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430>
- Ayu A, D., & Prodalima Sinulingga. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405>
- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Uptd Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal For Quality In Women's Health*.
- Chendriany, Eka Bintari, Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>
- Darmala, E. (2018). HUBUGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN KEJADIAN FLOUR ALBUS PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 KURANJI KECAMATAN GUGUAK, KABUPATEN 50 KOTA TAHUN 2018. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.
- Desmariyenti, D., Zurhayati, Z., & Hidayah, N. (2023). Efektivitas Jus Buah Naga Merah (*Hylocerus Polyrhizus*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 168–172. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss1.1273>

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

- Heri, I. (2023). ANALISIS PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH. *Jurnal Kependidikan*, 4(1), 88–100.
- Hindiarti, Y. I., Fatimah, S., Purnamasari, K. D., & Oktaverina, I. (2021). *Pengetahuan tentang disminorea primer pada remaja putri*. 12(02), 199–204.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Kemkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemkes RI*, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Notoadmojo, S. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviani, A. (2022). *Pendidikan Kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (Dismenore) dengan terapi non farmakologis di MAN 1 Karanganyar*. 2(4), 25–30.
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(1(22)), 1–17. <https://doi.org/10.25587/svfu.2021.22.1.007>
- Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin. (2021). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarchedi SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(July), 61–70.
- Rahmawati, E., Syahrani, & Pujiono, T. (2019). Respon Pertumbuhan Awal Setek Batang Buah Naga (*Hylocereus costaricensis*) terhadap ZPT Hormon Tanaman Unggul (Hantu) dan Komposisi Media Tanam. *Jurnal Magrobis*, 19(2), 21–30.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Baru.
- Rumiyandini, A. D., Faizah, Z., & Irwanto, I. (2021). Knowledge Related To Students Readiness To Face Menarche At Sdn Kaliurip Purworejo. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.116-126>
- Solikhah, S. N., & Trisnowati, T. (2017). *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja dengan pencegahan dismenore di SMK Empat Lima Surakarta*. 5(1).
- Sri Emilda. (2021). ANALISIS KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 93–101. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i21.104>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susilawati, R., Pratiwi, F., & Adhisty, Y. (2022). *Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang dismenorrhoe terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai disminorhoe di kelas XI SMA N 2 Banguntapan*. III(Ii).
- Usman, H., Silfia, N. N., Dewie, A., & Mariani, E. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 183–190. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.509>
- Wiwi Febriani, Ramadhana Komala, A. E. Y. (2024). *POTENSI BUAH NAGA MERAH SEBAGAI ANTI DIABETES DAN PEMELIHARAAN KESEHATAN: SEBUAH TINJAUAN* *The potential of red dragon fruit as an anti-diabetic and health maintenance: A review* *Wiwi Febriani 1 **, *Ramadhana Komala 1*, *Andi Eka Yuniyanto 1*. 2(3), 111–119. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i3.349>