



THERAPY FOR IRREGULAR MENSTRUATION WITH ACUPUNCTURE AND HERBAL PEGAGAN (CENTELLA ASIATICA (L.))

TERAPI MENSTRUASI TIDAK TERATUR DENGAN AKUPUNKTUR DAN HERBAL PEGAGAN (CENTELLA ASIATICA (L.))

Evin Dwi Prayuni^{1*}, Ario Imandiri², Myrna Adianti²

¹Student of Traditional Medicine, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Department of Health, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Background: Menstruation is bleeding periodic scale and cyclical from uterus extrication (deskuamasi) endometrium. Menstruation bleeding is complex interaction result wick involve hormone system and body system, that are hypothalamus, hypofisis, ovarium and uterus. Every woman has different menstruation cycle. The causes of irregular menstruation are genetic and bad habit life. While according to TCM, irregular menstruation is Yue Jing Bu Tiao. **Purpose:** to knowing the effect of acupuncture therapy and point of Guanyuan (CV 4), Shenshu (BL 23), Sanyinjiao (SP 6) and Shenmen (HT 7). Therapy was given 12 times, 3 times every week. Herbal therapy wick given was pegagan (Centella asiatica (L)) with dose 0,3 and consumed everyday after eat. **Result:** therapy that used acupuncture and herbal in irregular menstruation case showing menstruation cycle change, that was menstruation cycle became shorter from 76 days to 41 days. **Conclusion :** acupuncture therapy on point of Guanyuan (CV 4), Shenshu (BL 23), Sanyinjiao (SP 6), Shenmen (HT 7), and pegagan herbal (Centella asiatica (L)) could shorten menstruation cycle from 76 days to 41 days.

ABSTRAK

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Setiap wanita mengalami menstruasi dengan siklus yang berbeda. Penyebab menstruasi tidak teratur adalah dari genetik dan dari pola hidup tidak baik. Sedangkan menurut TCM, menstruasi tidak teratur adalah Yue Jing Bu Tiao. **Tujuan:** Untuk mengetahui efek terapi akupunktur dengan titik Guanyuan (CV 4), Shenshu (BL 23), Sanyinjiao (SP 6) dan Shenmen (HT 7). Terapi dilakukan selama 12 kali, dalam seminggu dilakukan terapi sebanyak 3 kali. Terapi herbal yang diberikan adalah pegagan (Centella asiatica (L)) dengan dosis 0,3 dan dikonsumsi setiap hari setelah makan. **Hasil:** terapi dengan menggunakan akupunktur dan herbal pada kasus menstruasi tidak teratur menunjukkan adanya perubahan siklus menstruasi, yaitu siklus menstruasi menjadi pendek dari 76 hari menjadi 41 hari. **Kesimpulan:** terapi akupunktur pada titik Guanyuan (CV 4), Shenshu (BL 23), Sanyinjiao (SP 6), Shenmen (HT 7) dan herbal pegagan (Centella asiatica (L.)) dapat memperpendek siklus menstruasi dari 76 hari menjadi 41 hari.

Case Study Studi Kasus

ARTICLE INFO

Received 24 Mei 2018
Accepted 27 Juli 2018
Online 30 November 2018

* Correspondence (Korespondensi):
Evin Dwi Prayuni

E-mail:
evin.prayuni@gmail.com

Keywords:
Irregular menstruation,
acupuncture, herbal pegagan
(centella asiatica (L.)).

Kata kunci:
Menstruasi tidak teratur,
akupunktur, herbal pegagan
(centella asiatica (L.)).

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklus dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Wiknjosastro, 2005). Sedangkan menurut Prawirohardjo (2011), pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus.

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2010), sebanyak 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terjadi pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah terjadi di Maluku Utara (15,7%).

Menurut Mulastin (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan. Begitu juga menurut Isnaeni (2010), bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi.

Menstruasi tidak teratur dalam istilah TCM disebut juga dengan *Yue Jing Bu Tiao* (Gongwang, 2000). Menstruasi tidak teratur digolongkan menjadi 3 yaitu menstruasi yang datang lebih awal, menstruasi yang datang terlambat, dan menstruasi yang tidak teratur yakni bisa datang lebih awal atau datang terlambat (Yin dan Liu, 2000). Pada siklus menstruasi yang tidak teratur, terkadang datang lebih awal atau terlambat, etiologinya berawal dari depresi yang merusak organ hati sehingga menjadi lemah dan defisiensi. Defisiensi *Qi* ginjal menyebabkan ketidakseimbangan meridian *Ren* dan *Chong* (Gongwang, 2000).

Akupunktur merupakan suatu cara pengobatan yang memanfaatkan rangsangan pada titik akupunktur untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh berdasarkan filosofi keseimbangan hubungan antara permukaan tubuh dan organ melalui sistem meridian yang spesifik. Sedangkan sistem meridian adalah jalur hubungan antara permukaan tubuh dengan organ dalam tubuh. Dalam satu meridian terdapat beberapa titik akupunktur yang dimanfaatkan sebagai pintu masuk ke dalam meridian (Saputra, 2000).

Titik akupunktur adalah area kecil dipermukaan tubuh yang terdiri dari kumpulan sel selain saraf, motor neuron, pembuluh darah dan mempunyai sifat

aktif listrik, yaitu kemampuan polarisasi listrik dengan pemberian rangsangan yang relatif kecil, sedangkan di luar area titik akupunktur belum berubah polarisasi listriknya (Saputra, 2000). Penggunaan titik akupunktur memberikan stimulasi pada sirkulasi bioenergi melalui meridian disekitar lokasi nyeri dan melakukan kontrol secara fisiologis (Saputra, 2000).

Pegagan terbukti sebagai fitoestrogen yang dapat meningkatkan penebalan dan peningkatan kolagen dinding vagina tikus yang diovariectomi (Akbar, 2011). Fitoestrogen berperan dalam menstabilkan fungsi hormonal yakni dengan cara menghambat aktivitas estrogen yang berlebihan dan juga dapat mensubstitusi estrogen ketika kadarnya dalam tubuh rendah (Balittro, 2008). Estrogen menyebabkan meningkatnya vaskularisasi dan aktivitas mitosis uterus yang lebih besar mengakibatkan organ bertambah berat (Suttner et al, 2005). Kandungan ekstrak pegagan adalah triterpenoid saponin dengan komposisi utama asiatikosida, madekasosida (Prabowo, 2002). Dari segi fertilitas bahan aktif, triterpenoid saponin ini dapat meningkatkan perkembangan folikel ovarium (Fitriyah, 2009). Menurut Kristanti (2010), dosis rendah pada pegagan akan memberikan efek fertilitas sedangkan pada dosis tinggi akan memberikan efek antifertilitas. Berdasarkan penelitian Akbar (2011), dosis terendah yang digunakan adalah 0,3 gr dengan air 150 ml.

Sampai saat ini belum banyak bukti yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi akupunktur dan herbal dapat mengobati menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, dilakukan penelitian kombinasi terapi akupunktur pada titik *Guanyuan* (CV 4), *Shenshu* (BL 23), *Sanyinjiao* (SP 6), *Shenmen* (HT 7), dan herbal Pegagan (*Centella asiatica* (L.)).

ANALISIS KASUS

Jenis penelitian ini adalah studi kasus menstruasi tidak teratur. Terapi yang diberikan adalah akupunktur dan herbal. Terapi akupunktur dan herbal. Terapi akupunktur dilakukan pada titik *Guanyuan* (CV 4), *Shenshu* (BL 23), *Sanyinjiao* (SP 6), *Shenmen* (HT 7) diberikan sebanyak 12 kali, dalam seminggu dilakukan terapi sebanyak 3 kali. Terapi herbal diberikan selama 25 hari, dikonsumsi 1 kali sehari dengan dosis 0,3 gram.

Pasien adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun, beragama Islam, dan merupakan suku Jawa. Pasien bertempat tinggal di Kedung Tarukan-Surabaya. Aktivitas sehari-hari pasien adalah mengikuti kuliah dari pagi sampai sore hari.

Pada saat dilakukan pemeriksaan, pasien dalam keadaan sadar. Ekspresi wajah berfikir, warna wajah kekuning-kuningan. Pasien berbadan sedang. Gerak-gerik pasien lambat. Kulit pasien normal. Rambut pasien hitam bergelombang. Mata pasien simetris dan menggunakan kacamata. Hidung dan mulut pasien simetris.

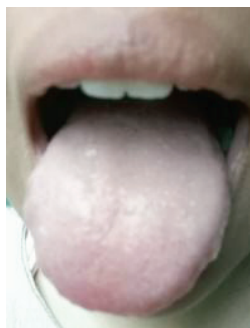
Berdasarkan pengamatan lidah, warna lidah merah dan mudah pucat, otot lidah gemuk dengan selaput lidah putih tipis dan lengket. Terdapat pula tapal gigi di kedua sisi lidah seperti pada Gambar 1.

Berdasarkan penciuman dan pendengaran pada pasien, pasien memiliki keringat yang tidak berbau, suara pasien jelas namun pelan. Tidak dilakukan pemeriksaan pada feses pasien.

Pasien memiliki keluhan utama yaitu, menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi rata-rata 70-90 hari, dan lamanya menstruasi 12 hari. Keluhan tambahan yaitu, nyeri punggung dengan skala 5 (*Vasial Analogue Scale*) dan frekuensi kambuh 5 kali dalam sehari. Badan terasa berat, saat bangun tidur dan beraktivitas serta selesai beraktivitas, badan terasa berat dengan skala 8 (*Vasial Analogue Scale*). Pasien mengalami gangguan tidur (mudah mengawali tidur namun sering terbangun saat tidur, frekuensi terbangun saat tidur 3 kali semalam dan dapat kembali tidur) sehingga tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Pasien mengalami menstruasi tidak teratur sejak kelas X. Pertama kali menstruasi waktu kelas VIII selanjutnya untuk menstruasi kedua siklusnya tidak normal sebab menstruasi terjadi setelah 5 bulan dari menstruasi awal. Menstruasi berikutnya siklusnya sudah normal, namun mulai kelas X siklus kembali tidak normal dan sampai sekarang siklus belum normal. Pasien belum pernah melakukan pemeriksaan atau pengobatan ke dokter.

Bagian tubuh yang sering dikeluhkan adalah nyeri punggung di bagian lumbal vertebrae ke 1-3 dengan skala nyeri 5 (*Vasial Analogue Scale*) dan frekuensi kambuh sehari 5 kali, pada punggung pasien sisi kanan lebih tinggi daripada sisi kiri dan sisi kanan lebih tegang daripada sisi kiri. Pasien menyukai lingkungan yang panas, keringat pasien normal, BAB (buang air besar) setiap hari namun bentuk fesesnya lembek dan BAK (buang air kecil) normal. Makanan dan minuman yang disukai berasa manis (suhunya hangat). Pasien mengeluh karena mengalami gangguan tidur sehingga tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Pasien merasa haus namun masih bisa ditahan. Pasien jarang berolahraga dan jarang mengonsumsi air putih. Pasien adalah tipe orang yang pemikir.



Gambar 1. Kondisi lidah pasien sebelum terapi.

Berdasarkan anamnesa yang telah dilakukan didapatkan hasil, terkait organ usus besarnya mengalami gangguan disebabkan bentuk feses lembek, setiap BAB feses sering berbentuk lembek dan badan pasien sering terasa berat hal itu dikarenakan adanya lembab pada tubuh pasien. Pasien mengeluh karena mengalami gangguan tidur (pasien mudah mengawali tidur namun sering terbangun saat tidur, frekuensi terbangun saat tidur 3 kali dan dapat kembali tidur) sehingga tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik, gangguan tidur hampir setiap malam terjadi dan gangguan tersebut disebabkan fungsi organ limpa sebagai transportasi dan transformasi tidak berfungsi dengan baik sehingga tidak dapat menyalurkan *Qi*, *Xie*, *Jing* dan *Jin Ye* pada organ yang membutuhkan. Terkait organ ginjal pasien pun mengatakan bahwa terjadi gangguan sebab selama 5 tahun mengalami menstruasi tidak teratur, nyeri punggung dibagian lumbal 1-3 dengan skala nyeri 5 (*Vasial Analogue Scale*) dan frekuensi kambuh sehari 5 kali, pada punggung pasien sisi kanan lebih tinggi daripada sisi kiri dan sisi kanan lebih tegang daripada sisi kiri, rambut sering rontok dalam jumlah yang banyak. Siklus menstruasi tidak teratur dengan warna darah merah segar pada hari 1-3 dan terdapat gumpalan, lalu pada hari ke 4 dan seterusnya berwarna merah cerah, pasien mengatakan mengalami dismenorea pada hari ke 1-3 pada saat menstruasi.

Pasien memiliki tekanan darah 110/80 mmHg. Tinggi badan 150 cm dan berat badan 40 kg. Pada perabaan titik Shu dan Mu didapatkan hasil seperti pada Tabel 1. Pada organ ginjal, hati, dan jantung terasa enak ditekan dan pada organ limpa terasa tidak enak ditekan

Perabaan nadi Chun, Guan, Che bertujuan untuk mengetahui pragnosa dan perkembangan penyakit pada pasien. Pemeriksaan nadi pasien didapatkan hasil seperti pada Tabel 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis kasus pasien menurut TCM (*Traditional Chinese Medicine*), menstruasi tidak teratur yang dialami pasien termasuk sindrom defisiensi *Qi* ginjal. Prinsip terapi yang digunakan adalah memperbaiki fungsi limpa dan menguatkan *Qi* ginjal, dengan menggunakan titik-titik *Guanyuan* (CV 4), *Shenshu* (BL 23), *Sanyinjiao* (SP 6), dan *Shenmen* (HT 7). Sedangkan untuk herbal menggunakan pegagan (*Centella asiatica*(L.)) yang bersifat fitoestrogen.

Berdasarkan hasil terapi, didapatkan pasien pada awalnya mengeluh mengalami menstruasi tidak teratur. Keluhan tambahan pasien adalah nyeri punggung dibagian lumbal vertebrae 1-3 dengan skala nyeri 5 (*Vasial Analogue Scale*) dan frekuensi terjadinya nyeri sebanyak 5 kali sehari, dimana punggung pasien sisi kanan lebih tinggi daripada sisi kiri dan sisi kanan lebih tegang daripada sisi kiri. Pasien juga mengalami gangguan tidur (pasien mudah mengawali tidur namun

sering terbangun saat tidur, frekuensi terbangun pada saat tidur 3 kali semalam dan mudah untuk kembali tidur) sehingga tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Pasien juga mengeluh, badannya terasa berat saat bangun tidur dan beraktivitas serta selesai beraktivitas, badan terasa berat dengan skala 8 (*Vasial Analogue Scale*). Setelah diberikan terapi akupunktur pada titik *Guanyuan* (CV 4), *Shenshu* (BL 23), *Sanyinjiao* (SP 6), *Shenmen* (HT 7) dan herbal pegagan (*Centella asiatica* (L.)). Pasien mengalami menstruasi setelah satu kali terapi akupunktur dan herbal, 7 hari setelah selesai 4 periode (12 kali terapi) pasien mengalami menstruasi. Pada keluhan tambahan nyeri punggung, badan terasa berat, dan gangguan tidur sudah tidak dirasakan oleh pasien.

Terapi akupunktur yang digunakan pada titik yang telah dipilih memiliki fungsi yang berbeda. *Guanyuan* (CV 4) merupakan titik pertemuan antara meridian *Ren* dengan ketiga meridian *Yin* kaki (Jie, 2010). Menurut Yin dan Liu (2000) titik *Guanyuan* (CV 4) berfungsi memperkuat *Qi*

sejati dan memelihara uterus. Pada penusukkan titik *Guanyuan* diberikan teknik tonifikasi, bertujuan untuk menguatkan organ uterus dan memelihara uterus. *Shenshu* (BL 23) merupakan titik *Shu* belakang dari organ ginjal, bertujuan untuk menguatkan organ ginjal (Jie, 2010). Pada penusukkan *Shenshu* (BL 23) diberikan teknik tonifikasi, bertujuan untuk menguatkan organ ginjal. Diberikan pemanasan pada titik *Shenshu* (BL 23) dengan menggunakan moxa untuk melancarkan *Qi*. *Sanyinjiao* (SP 6) merupakan titik pertemuan dari 3 meridian *Yin* kaki, yang baik digunakan untuk masalah menstruasi tidak teratur, karena pada menstruasi tidak teratur organ yang terserang adalah limpa, ginjal dan hati (Jie, 2000). Teknik yang digunakan pada titik *Sanyinjiao* (SP 6) adalah sedasi, teknik ini bertujuan untuk melemahkan organ limpa dan mengusir patogen lembab. *Shenmen* (HT 7) merupakan titik *Shu* dan *Yuan* dari meridian jantung (Jie 2010). Pada penusukkan titik *Shenmen* (HT 7) diberikan teknik tonifikasi untuk menguatkan organ jantung, sehingga jantung dapat membimbing limpa, karena jantung dan limpa mempunyai hubungan ibu anak.

Terapi herbal yang diberikan pada pasien selama perawatan berupa serbuk pegagan (*Centella asiatica* (L.)) dengan dosis 0,3 gr yang dikonsumsi setiap hari setelah makan selama 25 hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raden (2011), membuktikan bahwa pegagan mempunyai sifat fitoestrogen. Fitoestrogen adalah suatu substrat dari tanaman yang memiliki aktivitas seperti ekstrogen. Estrogen menyebabkan meningkatnya vaskularisasi dan aktivitas mitosis uterus yang lebih besar mengakibatkan organ bertambah berat (Suttner et al, 2005). Kandungan ekstrak pegagan adalah triterpenoid saponin dengan komposisi utama asiatikosida, madekasosida (Prabowo, 2002). Dari segi fertilitas bahan aktif triterpenoid saponin ini dapat meningkatkan perkembangan folikel ovarium (Fitriyah, 2009).

Berdasarkan pengamatan lidah sebelum terapi, warna lidah merah muda pucat, otot lidah gemuk dengan selaput lidah putih tipis dan lengket. Terdapat pula tapal gigi di kedua sisi lidah, menunjukkan adanya lembab. Sesudah terapi didapatkan hasil lidah, warna lidah merah muda, otot lidah tidak gemuk, selaput lidah lengketnya sudah tidak ada. Tapal gigi dikedua sisi sudah tidak ada (Tabel 3).

Hasil terapi pada punggung mengalami perbaikan tinggi punggung yang sejajar kembali setelah dilakukan terapi. Sebelum terapi, punggung kanan lebih tinggi dibandingkan dengan punggung kiri (Tabel 4).

Tabel 1. Perabaan pada titik *Shu* dan *Mu*

Organ	Shu	Mu
Paru	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Usus Besar	+	+
Lambung	-	-
Limpa	-	-
Jantung	+	+
Usus Kecil	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Kandung Kemih	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Ginjal	+	+
Pericardium	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Sanjiao	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Kandung empedu	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Hati	+	+

Ket : + Nyeri ditekan (Ekses)
- Enak ditekan (Defisiensi)

Tabel 2. Pemeriksaan nadi

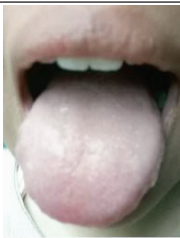
Nadi	Kanan	Kiri
Chun	Dangkal, lemah	Dangkal, mengambang
Guan	Tegang dawai, lambat	Kuat, cepat
Che	Lemah, lambat	Lemah, lambat

KESIMPULAN

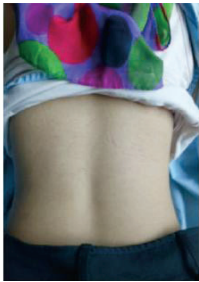
Berdasarkan studi kasus menstruasi tidak teratur, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupunktur pada titik *Guanyuan* (CV 4), *Shenshu* (BL 23), *Sanyinjiao* (SP 6), dan *Shenmen* (HT 7) serta herbal pegagan (*Centella asiatica* (L.)) pada kasus menstruasi tidak teratur

menunjukkan adanya perubahan siklus menstruasi dari 76 hari menjadi 41 hari, maka siklus menstruasi menjadi pendek.

Tabel 3. Hasil lidah pasien sebelum dan sesudah terapi

Tahap	Gambar	Keterangan
Sebelum terapi		Warna lidah merah muda pucat, otot lidah gemuk dengan selatput lidah putih tipis dan lengket. Terdapat pula tapal gigi di kedua sisi lidah
Sesudah terapi		Warna lidah merah muda, otot lidah tidak gemuk, selaput lidah lengketnya sudah tidak ada. Tapal gigi dikedua sisi sudah tidak ada.

Tabel 4. Hasil punggung sebelum terapi dan sesudah terapi

Tahap	Gambar	Keterangan
Sebelum terapi		Tinggi sisi punggung kanan lebih tinggi daripada tinggi sisi kiri dan setelah dilakukan perabaan didapatkan hasil sisi kanan lebih tegang dari pada sisi kiri
Sesudah terapi		Tinggi punggung kanan dan kiri sejajar serta ketegangan pada sisi kanan punggung sama dengan sisi kiri.

DAFTAR PUSAKA

Akbar, R. 2011. Efek Ekstrak Pegagan (*Centella Asiatica*) pada *Rattus Norvegicus* Wistar yang Dilakukan Ovariectomi Terhadap Proliferasi Epitel pada Dinding Vagina. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Hewan* Vol. 4(1). Pp. 71-6.

Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat (Balitro). 2008. Adas Tanaman yang Berpotensi Dikembangkan sebagai Tanaman Obat Alami. Tersedia pada: <http://balitro.litbang.deptan.go.id>. Diakses: 10 februari 2017.

Fitriyah. 2009. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urban) terhadap Perkembangan Folikel Ovarium Mencit (*Mus musculus*). Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim. Malang.

Isnaeni, D.N. 2010. Hubungan antara Stress dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Jalur Reguler. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Jie, S.K. 2010. Ilmu Titik Akupunktur. Singapore : TCM Publication.

Kementerian Kesehatan RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar (RiKesDas) 2010. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan.

Kristanti, A.N. 2010. Potensi Ekstrak Daun Pegagan (*Centella asiatica* L.) Urban) Dosis Tinggi Sebagai Antifertilitas Pada Mencit (*Musmusculus*). Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Mulastin. 2013. Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Palemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.

Prabowo. 2002. *Centella Anti Radang*. Jakarta: PT Intisari Mediatama.

Prawirohardjo, S. 2011. Ilmu Kandungan Edisi Ketiga, Cetakan Pertama. Jakarta: PT. Bina Sarana Sarwono Prawirohardjo

Proverawati, A., Misaroh, S. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saputra, K. 2000. Akupunktur dalam Pendekatan Ilmu Kedokteran. Surabaya: Airlangga Universitas Press.

Suttner, A.M., Danilovich, N.A., Banz, W.J., Winter, T.A. 2005. Soy Phytoestrogen Effects on Ovarium Function (Abstract). Society for the Study of Reproduction.

Wiknjosastro. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Yin, G., Liu, Z. 2000. Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy. Beijing: New World Press.