

**Efektivitas Pemberian Kombinasi Teh Daun Mint (*Mentha piperita*) dan Madu terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*)**

**Effectiveness Giving a Combination of Mint Leaf Tea (*Mentha piperita*) and Honey Against Menstrual Pain Intensity (*Dysmenorrhea*)**

**Nafara Aghnia Anfusufi, Adam M. Ramadhan\*, Vita Olivia Siregar**

Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Kefarmasian "Farmaka Tropis",  
Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

\*Email Korespondensi: [adam@farmasi.unmul.ac.id](mailto:adam@farmasi.unmul.ac.id)

**Abstrak**

Dismenore atau nyeri haid masih menjadi masalah utama pada kebanyakan wanita. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore, salah satunya dengan mengkonsumsi minuman herbal. Daun mint mengandung senyawa *menthol* yang dapat mengurangi kontraksi pada miometrium sehingga nyeri dismenore yang dirasakan dapat berkurang. Flavonoid yang terkandung dalam madu mampu mengurangi rasa nyeri dengan menghambat pembentukan prostaglandin melalui penghambatan enzim *cyclooxygenase*. Sehingga kombinasi keduanya dapat bekerja secara sinergis dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian teh daun mint (*Mentha piperita*) dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*). Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* dan didapatkan 50 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok. Hasil yang didapat pada kedua kelompok responden dismenore setelah pemberian kombinasi teh daun mint dan madu selama 2 hari yaitu terjadi penurunan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Sedangkan untuk perbandingan penurunan skala nyeri antara kedua kelompok yaitu kelompok uji dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi teh daun mint dan madu efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*).

**Kata Kunci:** Dismenore, Daun mint, Madu

**Abstract**

Dysmenorrhea or menstrual pain is still a major problem for most women. There are many ways to

deal with menstrual pain or dysmenorrhea, one of which is by consuming herbal drinks. Mint leaves contain *menthol* compounds which can reduce contractions in the myometrium so that the pain of dysmenorrhea that is felt can be reduced. Flavonoids contained in honey can reduce pain by inhibiting the formation of prostaglandins through inhibition of the *cyclooxygenase* enzyme. So that the combination of the two can work synergistically in reducing the intensity of dysmenorrhea pain. This study aims to determine the effectiveness of giving mint leaf tea (*Mentha piperita*) and honey to reduce the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*). The research method used was quasi experimental with purposive sampling and obtained 50 respondents divided into 2 groups. The results obtained in the two groups of respondents after giving the combination of mint leaf tea and honey for 2 days were a decrease between the *pretest* and *posttest* with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means there was a significant difference. Whereas for a comparison of the decrease in pain scale between the two groups, namely the test group and the control group, a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained where there was a significant difference between the two groups. Based on the results of the study, it can be concluded that the combination of mint leaf tea and honey is effective in reducing the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*).

**Keywords:** Dysmenorrhea, Mint Leaves, Honey

---

**Received:** 31 March 2023

**Accepted:** 09 September 2023

---

**DOI:** <https://doi.org/10.25026/jsk.v5iSE-1.2050>



Copyright (c) 2023, Jurnal Sains dan Kesehatan (J. Sains Kes.).  
Published by Faculty of Pharmacy, University of Mulawarman, Samarinda, Indonesia.  
This is an Open Access article under the CC-BY-NC License.

#### How to Cite:

Anfusufi, N.A., Ramadhan, A.M., Siregar, V.O., 2023. Efektivitas Pemberian Kombinasi Teh Daun Mint (*Mentha piperita*) dan Madu terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*). *J. Sains Kes.*, 5(SE-1). 19-26.  
**DOI:** <https://doi.org/10.25026/jsk.v5iSE-1.2050>

## 1 Pendahuluan

Haid atau menstruasi merupakan proses terjadinya pengeluaran lapisan endometrium dan ovum dari saluran reproduksi yang berupa cairan (darah) sebagai akibat dari tidak terjadinya proses pembuahan. Haid atau menstruasi adalah hal normal yang dialami oleh setiap wanita. Namun nyatanya, banyak wanita yang mengalami permasalahan saat haid atau menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid (*dismenore*) [1].

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%)

remaja mengalami *dismenore* dengan 10-15% remaja mengalami *dismenore* berat [2]. Di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* menunjukkan angka yang cukup besar mencapai 60-70% wanita. Angka kejadian *dismenore* ini terdiri dari 54,89% wanita di Indonesia mengalami *dismenore* primer dan 45,11% sisanya mengalami *dismenore* sekunder [3].

Banyak faktor yang dapat meningkatkan terjadinya *dismenore* pada wanita diantaranya *menarcho* pada usia dini (< 12 tahun), lamanya menstruasi, dan belum pernah hamil atau melahirkan. Selain itu, faktor eksternal juga

dapat mempengaruhi terjadinya dismenore pada wanita. Faktor eksternal tersebut diantaranya seperti kebiasaan merokok, kebiasaan memakan makanan cepat saji (*junk food*), mengkonsumsi kopi, dan juga stress [4].

Berbagai cara dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*). Diantaranya dengan menggunakan terapi farmakologi seperti mengkonsumsi obat sintesis maupun obat herbal dan terapi non-farmakologi [5]. Pada saat ini, obat herbal atau obat tradisional cukup diminati oleh kebanyakan masyarakat. Indonesia memiliki berbagai macam tanaman yang dapat digunakan sebagai terapi herbal dalam menangani suatu penyakit. Tanaman yang sering digunakan untuk mengobati rasa nyeri dismenore diantaranya jahe, kunyit, rosella, lavender, daun mint, pepaya, dan lemon [6].

Daun mint (*Mentha piperita*) telah lama dikenal sebagai tumbuhan herbal yang baik bagi kesehatan tubuh, diantaranya sebagai pemulih stamina tubuh, pencegah demam, pembuatan produk industri farmasi, mempunyai sifat antioksidan pencegah kanker, serta mengatasi nyeri saat menstruasi [7]. Kandungan *menthol* yang terdapat pada daun mint dapat berguna untuk mengurangi mual, sakit kepala, diaretik, dan rasa nyeri pada saat menstruasi. Senyawa *menthol* memiliki sifat antispasmodik sehingga nantinya akan mengurangi kontraksi pada miometrium dan nyeri yang dirasakan pasien dapat berkurang. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Wijayanti (2021), yang membuktikan bahwa setelah diberikan ekstrak daun mint keluhan nyeri dismenore responden pada kelompok eksperimen menjadi berkurang [8].

Madu merupakan cairan manis secara alami yang diproduksi oleh lebah dari beberapa macam sumber nektar, diantaranya yaitu cairan yang dihasilkan oleh kelenjar pada tumbuhan yang memiliki berbagai jenis karbohidrat seperti sukrosa, fruktosa, dan glukosa [9]. Madu sering digunakan oleh masyarakat sebagai pemanis alami pengganti gula. Rasa yang manis dan nilai gizi yang tinggi pada madu membuat madu kerap digunakan oleh masyarakat untuk dikonsumsi dan digunakan sebagai tujuan medis [10]. Dalam penanganan dismenore, madu memiliki kandungan flavonoid dan vitamin E yang mampu mengurangi rasa nyeri dengan menghambat pembentukan

prostaglandin melalui penghambatan enzim *cyclooxygenase* [11]

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian teh daun mint (*Mentha piperita*) dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*).

## 2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* menggunakan rancangan *two group pre and post test with control design*. Penelitian dilakukan pada bulan September-November tahun 2022. Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian teh daun mint dan madu. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil penurunan intensitas nyeri pada responden dismenore. Penelitian diawali dengan melakukan determinasi tanaman, pengajuan izin penelitian, dan membuat etik penelitian ke Komisi Etik Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Selanjutnya, responden yang telah memenuhi kriteria inklusi akan mengisi lembar *informed consent*, lembar karakteristik menstruasi, lembar hedonik, dan lembar kuisioner nyeri (NRS) sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) yang akan diisi pada hari pertama haid. Setelah itu, responden akan meminum teh daun mint sebanyak 2 gram yang akan dicampur dengan madu sebanyak 15 mL dan diminum menggunakan air hangat 100 mL. Sediaan ini diminum selama 2 hari setiap pagi, dan pada hari ke-3 akan dilakukan kembali pengukuran intensitas nyeri (*post-test*). Data yang telah didapat akan dianalisis secara deskriptif dan statistik dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Kruskal wallis* menggunakan aplikasi SPSS versi 27.0.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Farmasi Universitas Mulawarman yang mengalami nyeri haid (*dismenore*). Metode sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Pemilihan responden berdasarkan pada kriteria inklusi responden yaitu merupakan mahasiswi aktif Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, mengalami dismenore primer atau nyeri haid, merupakan mahasiswi angkatan 2019, 2020, atau 2021, bersedia menjadi responden penelitian hingga selesai dengan mengisi lembar *informed consent* dan telah mendapat persetujuan etik pada komisi etik penelitian

kesehatan Fakultas Farmasi UNMUL, tidak mengkonsumsi obat-obatan atau terapi non-farmakologi lain pada saat mengikuti penelitian, dan tidak mempunyai riwayat alergi terhadap produk uji. Kemudian, mahasiswi yang telah memenuhi kriteria inklusi tersebut dinyatakan sebagai responden penelitian.

### 3 Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan 50 responden dismenore yang mempunyai karakteristik berbeda. Hal ini dilihat dari usia responden, usia *menarche*, durasi nyeri, penanganan ketika nyeri, gejala lain saat dismenore, siklus haid, frekuensi nyeri, dan nyeri mempengaruhi aktivitas atau tidak.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang mengalami dismenore dapat dilihat pada Tabel 1.

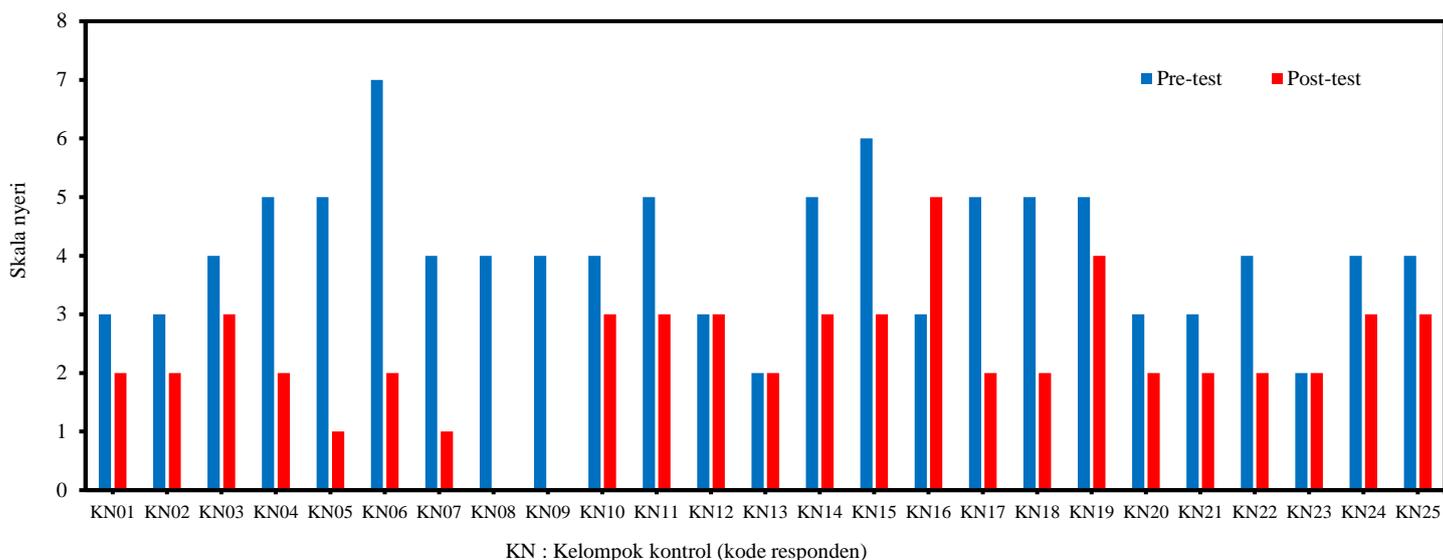
Tabel 1. Karakteristik Responden Dismenore

	Karakteristik	Jumlah (%)
Usia Responden	18 tahun	1
	19 tahun	11
	20 tahun	16
	21 tahun	19
	22 tahun	3
Usia Menarche	<12 tahun	3
	12 tahun	16
	>12 tahun	31
Durasi nyeri haid	<3 hari	31
	3 hari	16
	>3 hari	3
Penanganan saat Dismenore	Meminum obat	12
	Kompres dengan air hangat	10
	Mengonsumsi obat herbal	3
	Tidak melakukan penanganan	25
Gejala Lain saat Dismenore	Pusing	10
	Mual muntah	8
	Gangguan emosional	6
	Diare	3
Siklus haid/ menstruasi	Tidak disertai gejala lain	23
	Teratur	45
Frekuensi dismenore	Tidak teratur	5
	Terus menerus	34
Nyeri mempengaruhi aktivitas	Memiliki jeda	16
	Ya	44
	Tidak	6

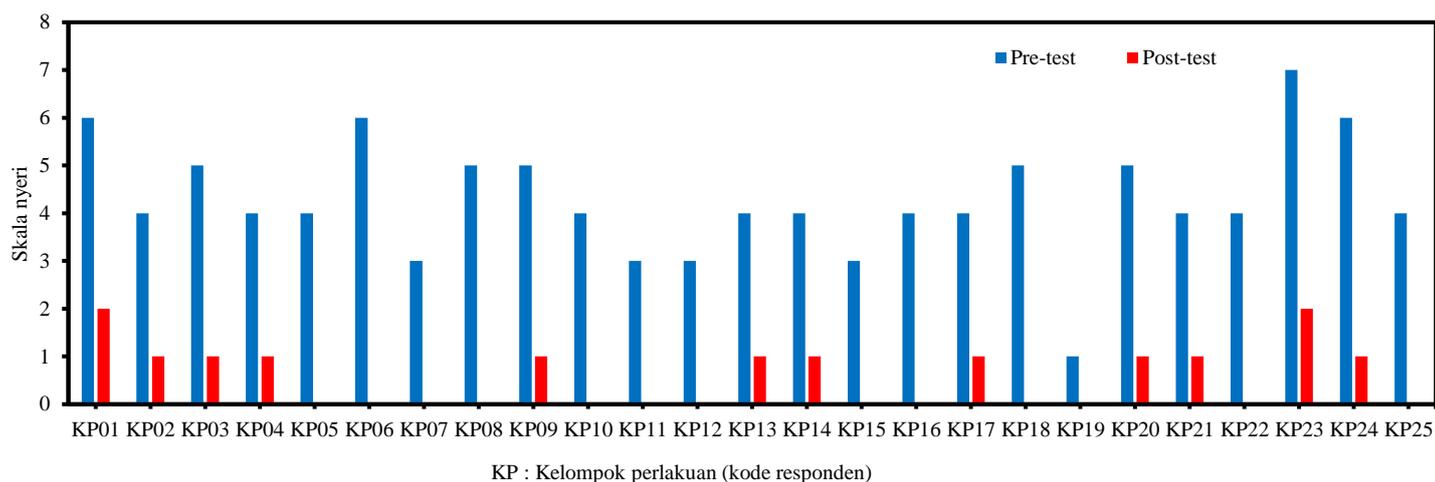
Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, didapatkan karakteristik responden yang mengalami dismenore paling banyak mempunyai usia 21 tahun dengan presentase sebesar 38% dan jumlah responden 19 orang. Berdasarkan usia *menarche*, responden

terbanyak memiliki usia *menarche* >12 tahun dengan presentase sebesar 62% dan jumlah responden 31 orang. Berdasarkan durasi nyeri, responden paling banyak mengalami nyeri <3 hari dengan presentase sebesar 62% dengan jumlah responden 62 orang. Berdasarkan penanganan dalam mengatasi dismenore, 25 responden melakukan penanganan saat mengalami dismenore dan 25 lainnya tidak melakukan penanganan apapun. Responden yang menangani nyeri dismenore dengan meminum obat-obatan mempunyai presentase 24%, mengompres perut menggunakan air hangat mempunyai presentase 20%, dan dengan mengkonsumsi obat herbal mempunyai presentase 6%. Sedangkan 50% responden tidak melakukan penanganan apapun dan hanya beristirahat dengan cukup. Berdasarkan ada tidaknya gejala pada saat dismenore, 27 responden merasakan gejala lain dan 23 responden tidak merasakan gejala lain atau hanya merasakan nyeri saja. Responden yang mengalami gejala seperti pusing mempunyai presentase sebesar 20%, mual muntah mempunyai presentase 16%, gangguan emosional mempunyai presentase 12%, dan diare mempunyai presentase 6%. Berdasarkan siklus haid, presentase responden dengan siklus teratur memiliki presentase yang lebih besar dibandingkan dengan responden yang mengalami siklus haid tidak teratur dengan besar presentase 90% dan jumlah responden 40 orang. Berdasarkan frekuensi nyeri dismenore terbanyak adalah nyeri yang terus menerus dengan presentase sebesar 68% dengan jumlah responden 34 orang. Terakhir adalah karakteristik berdasarkan nyeri yang mempengaruhi aktivitas responden, responden yang aktivitasnya terganggu akibat nyeri dismenore mempunyai presentase yang lebih besar dibandingkan responden yang tidak terganggu aktivitasnya karena nyeri dismenore, dengan presentase sebesar 88% dan jumlah responden 44 orang.

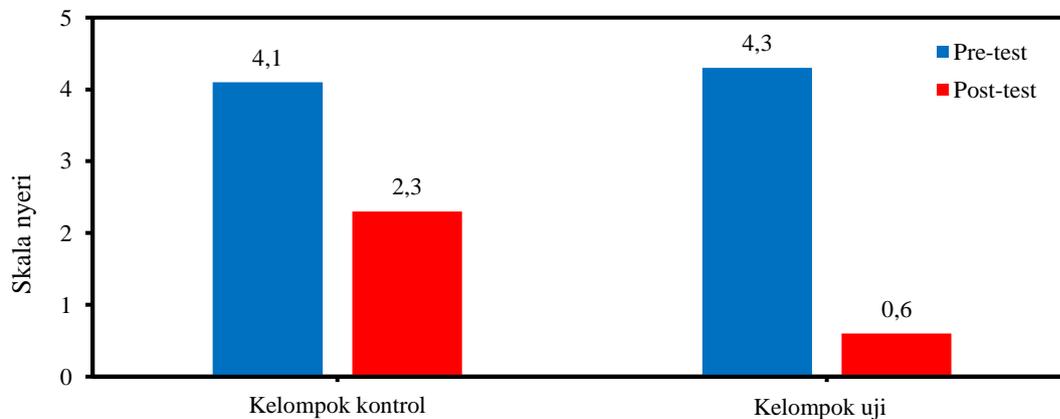
Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan September-November 2022 diperoleh dari 50 responden yang mengalami dismenore. Gambar 1, 2, dan 3 menunjukkan hasil intensitas nyeri responden dismenore (*pretest* dan *posttest*) pada kelompok kontrol dan uji.



Gambar 2. Intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol



Gambar 3. Intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* pada kelompok uji



Gambar 4. Rata-rata intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok

Hasil penelitian pada Gambar 1 menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada responden kelompok kontrol pada *pretest* dan *posttest*. Tetapi terdapat beberapa responden yang mengalami peningkatan atau merasakan nyeri yang tetap pada saat *posttest*. Pada dasarnya, nyeri akan menurun seiring berjalannya waktu, hal ini disebabkan karena pada awal haid, terjadi kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid yang dapat berkurang seiring berjalannya waktu saat mengalami haid [12]. Nyeri yang meningkat atau tetap pada responden dapat disebabkan karena berbagai faktor, diantaranya karena tidak adanya penanganan dalam mengatasi nyeri, jarang berolahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan memakan makanan cepat saji (*junk food*), mengkonsumsi kopi, dan juga stress [4].

Hasil penelitian pada Gambar 2 menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada responden kelompok uji pada *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok uji, semua responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Hal ini disebabkan karena adanya penanganan dalam menurunkan intensitas nyeri haid yaitu dengan mengkonsumsi minuman herbal teh daun mint dan madu.

Hasil penelitian pada Gambar 3 menunjukkan rata-rata penurunan intensitas nyeri dari masing-masing kelompok. Pada kelompok kontrol memiliki rata-rata *pretest* intensitas nyeri sebesar 4,1 dan rata-rata *posttest* sebesar 2,3. Sedangkan, pada kelompok uji memiliki rata-rata *pretest* intensitas nyeri sebesar 4,3 dan rata-rata *posttest* sebesar 0,6. Kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri dari derajat nyeri sedang (skala 4-6) menjadi nyeri ringan (skala 1-3). Meskipun begitu, selisih penurunan intensitas nyeri pada kelompok yang diberikan pengujian teh daun mint dan madu mempunyai nilai yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apa-apa.

Daun mint memiliki kandungan senyawa-senyawa seperti *menthol*, *asetatmenthyl*, *menthone*, potasium, kalsium, vitamin B dan beberapa bahan terapi lain yang membuatnya

menjadi komponen yang besar dari banyak resep teh herbal. Selain itu, daun mint juga mempunyai beberapa komponen yang tinggi lainnya seperti kalsium, potasium, riboflavin, dan asam lemak omega-3 [7]. Dalam penanganan terhadap dismenore, daun mint memiliki senyawa *menthol* yang mempunyai sifat antipasmodik sehingga nantinya akan mengurangi kontraksi pada miometrium dan nyeri yang dirasakan responden dapat berkurang [8]. Selain itu, asam lemak omega-3 yang terkandung dalam daun mint dapat membantu penurunan produksi prostaglandin dengan cara menghambat transportasi dan pembentukan hormon prostaglandin. Dengan menurunnya kadar prostaglandin, nyeri dan kram yang terjadi karena haid dapat berkurang [13].

Madu adalah cairan alami umumnya mempunyai rasa manis yang dihasilkan oleh lebah madu (*Apis sp.*) dari sari bunga tanaman (floral nektar) atau bagian lain tanaman (ekstra floral) [14]. Terdapat berbagai jenis lebah yang dapat menghasilkan madu, salah satunya adalah lebah *Apis dorsata*. Madu spesies ini dikenal sebagai madu alam atau madu hutan. Madu mengandung berbagai macam molekul seperti glukosa dan fruktosa sebesar 80-85 %, air sebanyak 15-17 %, protein dan asam amino sebanyak 0,1-0,4 %. Komposisi dari madu sangat bervariasi tergantung pada jenis tanaman yang dihindangi oleh lebah atau menjadi tempat bagi lebah untuk mengambil nektar [15]. Selain itu, madu juga memiliki kandungan beberapa senyawa seperti asam fenolik, flavonoid, antioksidan, dan beberapa vitamin [15]. Kandungan flavonoid dan vitamin E pada madu mampu mengurangi rasa nyeri dismenore dengan menghambat pembentukan prostaglandin melalui penghambatan enzim *cyclooxygenase* [11]. Mekanisme vitamin E yang terdapat pada madu juga akan menghambat aktifitas enzim fosfolipase A dan *cyclooxygenase*, serta dapat meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang menyebabkan relaksasi pada otot polos [16].

Hasil statistik penurunan intensitas nyeri haid *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Penurunan intensitas nyeri haid *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok

Kelompok	Uji Statistik	Nilai z	P Value
Kontrol	<i>Wilcoxon</i>	-3,772	0,000
Uji	<i>Wilcoxon</i>	-4,432	0,000

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data yang didapatkan mempunyai hasil yang tidak normal sehingga untuk melihat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, digunakan uji *wilcoxon*. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil analisis statistik uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol dan kelompok uji didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $p = 0,05$  yang berarti terjadi perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok.

Sedangkan untuk hasil statistik perbedaan penurunan intensitas nyeri haid antara kelompok kontrol dan kelompok uji dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 3. Penurunan intensitas nyeri haid antara kelompok kontrol dan kelompok uji

Kelompok	Uji Statistik	Selisih rata rata nyeri	P Value
Kontrol & Uji	<i>Kruskall wallis</i>	1,9	0,000

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil analisis statistik uji *Kruskal wallis* pada kelompok kontrol dan kelompok uji didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $p = 0,05$  yang berarti terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok uji.

#### 4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi teh daun mint dan madu selama 2 hari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) dengan nilai signifikansi 0,000. Dimana, terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri yang signifikan antara responden pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun dan responden kelompok uji yang diberikan sediaan berupa teh daun mint dan madu.

#### 5 Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

#### 6 Pernyataan

##### 6.1 Kontribusi Penulis

Nafara Aghnia Anfusufi: Melakukan penelitian, pengumpulan data, analisis data, membahas hasil penelitian dan menyiapkan draft manuskrip. Adam M. Ramdhan dan Vita Olivia Siregar: Pengarah, pembimbing, serta penyelaras akhir manuskrip.

##### 6.2 Penyandang Dana

Penelitian ini tidak mendapatkan dana penelitian dari sumber manapun.

##### 6.3 Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

##### 6.4 Etik

Keterangan layak etik pada penelitian dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman No.82/KEPK-FFUNMUL/EC/EXE/10/2022.

#### 7 Daftar Pustaka

- [1] Emmanuel A, Achema G, Gimba FM, Mafuyai MJ, Afoi BB, & Ifere I.O. (2013). Dysmenorrhea: Pain Relief Strategies Among a Cohort of Undergraduates in Nigeria, *International Journal of Medicine and Biomedical Research*, 142-146.
- [2] Nurwana, Yusuf Sabilu, & Andi.F.F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-14.
- [3] Lail, Nurul Husnul. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017, *Stikim Journal*, 9(2), 88-95.
- [4] Larasati, T.A. & Faridah Alatas. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja, *Majority*, 5(3), 79-84.

- [5] Sukarni, Icesmi dan Margareth. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas: Dilengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [6] Fauziah, Putri Nur & Ade Zuhrotun. (2019). Review: tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea, *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2), 79-87.
- [7] Setiawan, Andri, Bambang.K., dkk. (2019). Ekstraksi Daun Peppermint (*Mentha Piperita* L.) Menggunakan Metode Microwave Assisted Extraction Terhadap Total Fenolik, Tanin, Flavonoid Dan Aktivitas Antioksidan, *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*.
- [8] Wijayanti, Tri Sunarsih, dan Farida.K. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint (*Mentha arvensis* linn.) dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 21(1), 9-15.
- [9] S. S. Hakim, Siswandi, R. S. Wahyuningtyas, B. Rahmanto, W. Halwany, and F. Lestari, "Sifat Fisikokimia dan Kandungan Mikronutrien Pada Madu Kelulut (*Heterotrigona itama*) dengan Warna Berbeda," *Jurnal Penelitian Hasil Hutan*, 39(1), 1-12, 2021, doi: 10.20886/jphh.2021.39.3.1-12.
- [10] Khasanah, R., S. Parman, S. W. A. Suedy. (2017). Kualitas Madu Lokal Dari Lima Wilayah di Kabupaten Wonosobo, *Jurnal Biologi*, 6(1), 29-37.
- [11] Evrianasari, Nita & Yuni .E. (2019). Pemberian Madu Terhadap Nyeri Post Sectio caesarea, *Jurnal Kebidanan*, 5(3), 229-235.
- [12] Wong, DL., Hockenberry, M. et al. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Alih Bahasa.Vol. 2. Jakarta: EGC.
- [13] Ibaadillah.A.A, Naumiati, & Dian Samtyaningsih. (2017). Pengaruh Teh Peppermint Terhadap Dismenorrhoe Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Maharani Malang, *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 2(1), 6-9.
- [14] Badan Standardisasi Nasional (BSN). (2013). SNI 01-3545-2013, *Madu*. Departemen Perindustrian Republik Indonesia, Jakarta.
- [15] Rao, P. V., Krishhnan, K. T., Salleh, N., & Gan, S. H. (2016). Biological and therapeutic effects of honey produced by honey bees and stingless bees: a comparative review, *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 26(5), 657-664.
- [16] Suwanto, dkk,. (2021). Penurunan Nyeri Dismenore Primer Dengan Pemberian Kombinasi Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Dan Madu, *Journals of Ners Community*, 12(2), 268-275.