

THE EFFECT OF GIVING PURE HONEY DRINK ON THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN MADU MURNI TERHADAP PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA)

Winda Yunyaty Harianja¹, Anggraini Wulandhar²

^{1 2} Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang

E-mail: windaharianja65@gmail.com

SUBMITTED : APR, 2026

ACCEPTED : JULY , 2026

PUBLISHED : AUGUST, 2026

Abstract

Background: Dysmenorrhea is menstruation pain and an uncomfortable feeling lower abdomen which happened before menstruation and as long as menstruation time. Honey as one of nonpharmacology's handling has lot of benefits for the body. One of its contents is flavonoid which can reduce pain intensity.

Objective: This research is aimed to be known about the influence in giving honey toward reduction of menstruation pain (dysmenorrhea) to some teenagers of Stikes Budi Mulia Sriwijaya, Palembang.

Method: This research is Quasi-Experimental design which using one-group pretest-posttest design research. The statistical test which is used nonparametrical test Wilcoxon Signed Rank Test which has significance level $\alpha=0,05$. The sampling techniques used purposive sampling toward 24 respondents. Honey was given once with dose about 25ml or 5 tablespoons and then it was observed three hours after giving honey. Intensity pain measured with Numeric Rating Scale (NRS) before and after giving honey. **Results:** The analysis result established 16 respondents reduce of pain in light category and 8 respondents in average category. The results showed $p = 0,000$; ($p \text{ value} < 0,05$) that giving honey can be influenced toward reduction of menstruation pain (dysmenorrhea). **Conclusion:** Giving honey has influenced toward reduction of menstruation pain (dysmenorrhea).

Keywords: Menstruation pain; Women; Lower abdominal pain; Dysmenorrhea; Honey

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri menstruasi dan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah yang terjadi sebelum menstruasi dan selama masa menstruasi. Madu sebagai salah satu pengobatan nonfarmakologis memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu kandungannya adalah flavonoid yang dapat mengurangi intensitas nyeri. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian madu terhadap pengurangan nyeri menstruasi (dismenore) pada beberapa remaja di Stikes Budi Mulia Sriwijaya, Palembang. Metode: Penelitian ini menggunakan desain Quasi-Experimental dengan desain penelitian pretest-posttest satu kelompok. Uji statistik yang digunakan adalah uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling terhadap 24 responden. Madu diberikan sekali dengan dosis sekitar 25 ml atau 5 sendok makan dan kemudian diamati tiga jam setelah pemberian madu. Intensitas nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan setelah pemberian madu. Hasil: Hasil analisis menunjukkan 16 responden mengalami penurunan nyeri pada kategori ringan dan 8 responden pada kategori sedang. Hasil menunjukkan $p = 0,000$; (nilai $p < 0,05$) bahwa pemberian madu dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Kesimpulan: Pemberian madu berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Kata kunci: Nyeri menstruasi; Wanita; Nyeri perut bagian bawah; Dismenore; Madu

1. PENDAHULUAN

Menstruasi, atau yang sering disebut haid, merupakan proses fisiologis alami yang terjadi pada tubuh wanita sebagai akibat peluruhan lapisan endometrium di dalam rahim, yang kemudian dikeluarkan melalui vagina dalam bentuk darah. Selama periode ini, sebagian besar wanita mengalami berbagai keluhan, salah satunya adalah dismenoreia, yaitu nyeri yang muncul sebelum

atau saat haid berlangsung (Rahmawati et al., 2023). dan ketika wanita sedang mengalami menstruasi hampir atau sebagian besar wanita mengalami nyeri haid yang biasa disebut (Dismenore). Dismenore dikenal dengan nyeri pada perut selama menstruasi diakibatkan adanya peningkatan uterus. Dismenorea adalah kondisi yang cukup umum dan dapat mengganggu aktivitas harian. Mahasiswa dengan dismenorea sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, yang dapat mengurangi keinginan mereka untuk belajar (Farida et al., 2022).

Dismenorea terbagi menjadi dua kategori, yakni dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri atau kram yang dirasakan pada abdomen bawah yang muncul sebelum maupun selama menstruasi, tanpa disertai gangguan patologis pada organ reproduksi (Hu et al., 2020). Penyebab utamanya adalah peningkatan kadar prostaglandin, terutama PGF_{2α}, yang memicu kontraksi rahim lebih kuat. Produksi prostaglandin ini dipengaruhi oleh penurunan hormon progesteron menjelang menstruasi, yang menyebabkan peningkatan prostaglandin dan menimbulkan nyeri. Sementara itu, dismenorea sekunder disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis dan adenomiosis dan umumnya memerlukan pemeriksaan serta penanganan medis lebih lanjut (Swandari et al., 2022).

Keluhan menstruasi kerap terjadi pada remaja putri dan dismenorea, merupakan keluhan yang paling sering ditemukan (Lubis PY, 2018), dysminorea yaitu nyeri kram dalam perut bahwa pada saat awal menstruasi yang berlangsung 8 sampai 72 jam (Mc Kenna & Fogleman, 2021) Prevalensi dysminorea sangat tinggi secara global oleh World Health Organization (WHO) 2021 menyatakan bahwa lebih dari 50% wanita didunia menderita Dysminorea dan kasus terbanyak ditemukan pada usia 17-24 tahun, yakni antara 67% hingga 90%. Studi diberbagai benua menunjukkan prevalensi berkisar antara 44% hingga 97% termasuk diAsia (Ulaa et al., 2022).

Di Indonesia prevalensi dysminorea mencapai 64,25% dan sebagian besar kasus terjadi pada remaja dengan angka kejadian berkisar antara 20-80% (Beverlee Leevia Kawalo & Sitompul, 2022) Nyeri yang disebabkan oleh dysminorea tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri perut, punggung dan paha tetapi juga menimbulkan dampak psikologis seperti mudah tersinggung dan kecemasan. Apabila dysminore tidak ditangani secara tepat kondisi ini berpotensi menjadi kronis dan mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik remaja, (Horman et al., 2021). Menunjukkan bahwa disminore berkontribusi terhadap peningkatan resiko infertilitas dan penurunan kualitas hidup, menurut Selvina Widiarti (2024) dysminorea pada remaja putri berdampak pada aktifitas sehari-hari, khususnya dalam kegiatan belajar, karena rasa nyeri perut menyebabkan penurunan konsentrasi. Ketidaknyaman yang diakibatkan oleh dysminorea harus segera ditangani agar tidak mengakibatkan dampak kesehatan yang lebih serius penanganan dysminorea dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun Nonfarmakologis, (Gunawati A, Nisman WA, 2021)

Faktor yang bisa mengakibatkan dismenore yakni dikarenakan prostaglandin yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi ada sebagian yang merasa nyeri kuat sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Rahim yang menghadap kebelakang (retroversi), kurang berolahraga serta stress social atau stress psikis, anemia serta ketidakseimbangan hormon yang terjadi saat menstruasi (Nurhidayath, E. S., Putri, I. mutiara, & Arifah, S. (2024). Penelitian lain juga menyatakan bahwa nyeri primer pada siswi disebabkan oleh beberapa factor diantaranya karna endokrin, kelainan organik, kejiwaan atau gangguan psikis, alergi, menstruasi pertama pada usia dini, periode menstruasi yang lama, aliran dara menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif terkena penyakit, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol. Endokrin terganggu ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F₂ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga menyebabkan rasa sakit saat dismenore. selain prostaglandin, hormone adrenal dan estrogen yang di produksi dalam tubuh berlebihan. Hormon estrogen menyebabkan peningkatan kontraksi uterus, sedangkan hormone adrenalin menyebabkan ketegangan otot rahim, maka dapat menyebabkan kontraksi berlebihan sehingga rasa sakit pada bagian perut saat dismenore (Kharaghani R, et al, 2014).

Madu adalah material manis yang dikumpulkan dan ditransformasi dari nektar bunga dan sekret dari bagian-bagian tanaman oleh lebah di dalam sarangnya. Madu terdiri atas karbohidrat, protein, enzim, asam amino, lipid, vitamin, flavonoid, dan mineral. Komposisi, warna, aroma dan rasa dari madu bergantung pada bunga, iklim, geografi, dan jenis lebah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minum madu 1,2 g/kg berat badan yang dilarutkan dalam 250 ml air dapat menurunkan kadar tromboksan, PGE₂, dan PGF₂α dalam plasma setelah 1, 2, dan 3 jam. Penurunan kadar zat-zat tersebut dalam jumlah yang lebih besar, yaitu sebanyak 48 persen, 63 persen, dan 50 persen terjadi pada saat subjek minum madu dengan dosis 1,2 g/kg berat badan setiap hari selama 14 hari. Disimpulkan bahwa madu bekerja menghambat cyclooxygenase-1 (COX-1) atau COX-2, sehingga menurunkan nyeri dismenore. (Nurfitri Bustamam, *et al.* 2021).

Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta memiliki banyak nutrisi sejak dahulu (Dini, A.; Kusumawardani, A.M.; Sari, A.A. (2026). Menurut beberapa penelitian madu digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung zat anti oksidan, anti inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, enzim dan mineral. Madu memiliki bermacam-macam gula dan karbohidrat yang terkandung didalamnya. Salah satu kandungan gulanya adalah *levulosa* (fruktosa), 85-90 % dari karbohidrat. Zat-zat atau senyawa yang terkandung dalam madu sangat kompleks dan kini telah diketahui terdapat 181 macam zat atau senyawa dalam madu. Komposisi kimia madu dari hasil ekstraksi terdiri dari air (17,20%), fruktosa (38,20%), dekstrosa (31,30%), maltosa (7,30%), sukrosa (1,30%), glukonat (0,43%), glukonolaktone (0,14%), total asam (0,57%), nitrogen (0,041%), PH (3,91°C) dan mineral (0,169%). Selain itu, madu juga mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, invertase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung *flavonoid*. *Flavonoid* merupakan zat yang dapat menghambat produksi *cyclooxygenase* sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri. (Manalu AB, *et al.* 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan maret 2026, didapatkan 87% dari 24 mahasiswa Tingkat I Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang, mengalami nyeri menstruasi tiap bulannya. Tak hanya nyeri hebat yang dirasakan, mahasiswa juga merasakan pusing, sakit pinggang, dan mual. Berdasarkan hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Minuman Madu Murni Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang

2. METODE

Dalam Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental*, dengan pendekatan yang dipilih adalah *one group pretest* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok control, tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimental peneliti dan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimental (Program) (Notoatmojo, 2018). Variabel yang mempengaruhi adalah pemberian minuman madu dan variabel yang dipengaruhi adalah keluhan dismenore atau nyeri haid pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang.

Populasi dan sampel penelitian ini yaitu Pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang yang mengeluh dismenore atau nyeri haid saat menstruasi. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 40 siswi, sedangkan jumlah sampel yang diambil 24 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ *insidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiono, 2022).

Pada penelitian alat dan metode pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur dengan menggunakan panduan pertanyaan. Untuk uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan panduan pertanyaan. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan rumus uji *kolmogorov smirnov*. Rumus ini digunakan untuk menentukan data normal atau tidak maka *Asymp.Sig* dibandingkan dengan 0.05, jika *Asymp. Sig* lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan

data normal. Data sudah normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *t test* dua sampel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Subjek Penelitian

a. Tabel 1 Berdasarkan Umur

Umur	N	%
18	16	75,00
19	8	25,00
Jumlah	24	100,00

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui usia responden yang paling banyak mengalami nyeri haid adalah responden pada umur 18 tahun ada 16 orang (75,00%).

b. Tabel 2 Berdasarkan Frekuensi Nyeri Haid

Frekuensi Nyeri Haid	N	%
1 hari	13	41.67
2 hari	10	50.00
> 2 hari	1	8.33
Jumlah	24	100,00

3.2. Tingkat Nyeri Haid

a. Tabel 3 Tingkat Nyeri Haid

Variabel	N	Sign	Ket
Pretest	16	0,805	Normal
Posttest	8	0,551	Normal
Jumlah	24	100,00	

Dari hasil Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan data terdistribusi normal.

b. Tabel 4 Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat Nyeri Haid	Pretest		Posttest	
	N	%	n	%
0	0	0,00	0	0,00
1 - 3	1	8,33	22	58,33
4 - 6	16	7,55	2	41,67
7 - 9	7	16,67	0	0,00
10	0	0,00	0	0,00
Jumlah	24	100	24	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perilaku dapat terlihat tingkat nyeri haid sedang sebanyak 16 orang (75,00%), sedangkan setelah perlakuan terlihat nyeri haid menurun menjadi nyeri haid ringan sebanyak 22 orang (58,33%).

Dari hasil analisa dengan uji *paired sample test* pada responden didapatkan nilai $P=0,000$ pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila nilai $P\text{ Value} < 0,005$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu ada pengaruh pemberian minuman madu murni terhadap keluhan nyeri haid. Kesimpulannya ada penurunan nyeri haid sesudah diberikan minuman madu murni kepada Pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang.

Nyeri yang dirasakan setiap oaring adalah indicator yang paling dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri dan apapun yang berhubungan dengan ketidaknyamanan. Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan setiap wanita menstruasi datang dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang paling banyak mengalami nyeri haid adalah usia 18 tahun (75,005). Hal ini sesuai

dengan Sari, T. M., Suprida, & Yunola, S. (2023) yang mengatakan bahwa nyeri haid biasanya timbul pada usia 16-25 tahun. Berdasarkan karakteristik frekuensi nyeri haid .

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden tentang nyeri haid dari 24 responden diperoleh bahwa mayoritas tingkat nyeri haid sebelum pemberian madu pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang Dari hasil analisa dengan uji paired sample test pada responden didapatkan nilai $P = 0,000$ pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila nilai $P \text{ Value} < 0,005$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu ada pengaruh pemberian minuman madu murni terhadap keluhan nyeri haid. Kesimpulannya ada penurunan nyeri haid sesudah diberikan minuman madu murni kepada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang. Berdasarkan data statistic deskriptif penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan madu diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan madu adalah 2,4667 dan setelah diberikan madu nilai rata-ratanya menjadi 1,1333 sehingga dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata penurunan nyeri haid setelah diberikan madu. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon juga diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa pemberian madu sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid.

Berdasarkan hasil Ranksmen nunjukkan jumlah responden yang mengalami penurunan nyeri haid sebanyak 24 responden dapat dilihat dari negative ranks. Sedangkan jumlah responden yang mengalami peningkatan nyeri sebanyak 0 responden yang dapat dilihat dari positive ranks. Dan jumlah responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid baik sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 0 responden dapat dilihat dari ties. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yakni Menurut Nurfitri Bustamam, *et al*, menyatakan bahwa pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Uversitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebelum dilakukan pemberian ekstrak madu plus jamu diperoleh kategori nyeri ringan sebanyak 1 orang (3,7%), kategori nyeri sedang sebanyak 13 orang (48,1%) dan katagori skala nyeri berat sebanyak 13 orang (48,1%). Namun, setelah pemberian ekstrak madu terhadap penurunan nyeri menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Uversitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mengalami perubahan dimana nyeri haid pada kategori tidak nyeri sebanyak 15 orang (55,5%) dan kategori nyeri ringan sebanyak 12 orang (44,4%). Kesimpulan dari penlitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian madu terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan ($p \text{ value}$ sebesar $0,000 < 0,05$). Menurut asumsi peneliti selama melakukan penelitian ini dengan pemberian madu selama 3 hari berturut-turut pada mahasiswa tingkat I yang mengalami nyeri haid dengan mengkonsumsi madu sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan siang dengan takaran 250 ml air sekali minum. Dari 24 responden sesudah diberikan madu nyeri haid yang dialami mahasiwa tingkat I Stikes Budi Mulia Sriwijaya mengalami penurunan. Dimana madu adalah obat atau tanaman yang sudah dikenal dari orang-orang terdahulu dan sudah lama digunakan sebagai obat alami dalam kehidupan sehari-hari. Madu sendiri sudah tidak asing lagi oleh masyarakat karna madu tersebut merupakan tanaman rumahan atau biasa dikenal dengan tanaman tradisional yang sangat mudah dijangkau. Keuntungan dari mengkonsumsi madu untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Kandungan dari madu sendiri aman dari bahaya karna merupakan obat tradisional yang sangat alami (Silaban TDS, Amir A, Defrin D (2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden tentang nyeri haid dari 24 responden diperoleh bahwa mayoritas tingkat nyeri haid sebelum pemberian madu pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang Dari hasil analisa dengan

uji paired sample test pada responden didapatkan nilai $P = 0,000$ pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila nilai P Value $< 0,005$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu ada pengaruh pemberian minuman madu murni terhadap keluhan nyeri haid. Kesimpulannya ada penurunan nyeri haid sesudah diberikan minuman madu murni kepada Pada Mahasiswa Tingkat I Kebidanan Stikes Budi Mulia Sriwijaya Palembang. Berdasarkan data statistic deskriptif penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan madu diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan ekstrak temulawak madu adalah 2,4667 dan setelah diberikan ekstrak temulawak dan madu nilairata-ratanya menjadi 1,1333 sehingga dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata penurunan nyeri haid setelah diberikan madu. Berdasarkan hasil uji Wilcoxonjuga diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa pemberian madu sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Berdasarkan hasil Ranksmen nunjukkan jumlah responden yang mengalami penurunan nyeri haid sebanyak 24 responden dapat dilihat dari negative ranks. Sedangkan jumlah responden yang mengalami peningkatan nyeri sebakya 0 responden yang dapat dilihat dari positive ranks. Dan jumlah responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid baik sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 0 responden dapat dilihat dari ties.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-WailiNS, BoniNS. Natural honey lowers plasma prostaglandin concentrations in normal individuals. *J Med Food*. 2013;6(2):129–133.
- Aryani LD, Riyandry MA. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *J Penelit Perawat Prof* [Internet]. 2019
- Bustamam N-, Fauziah C-, Bahar M-. Pengaruh Madu TerhadapT ingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Uversitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *J Kesehat Reproduksi. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*; 2022
- Bustamam N-, Fauziah C-, Bahar M-. Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedoktean Uversitas Pembangunan NasionalVeteranJakarta. *J Kesehat Reproduksi. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*; 2021
- Dini, A.; Kusumawardani, A.M.; Sari, A.A. (2026). Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan*. Vol.13(2)
- Farida, E., Sunarsih, & Iqmy, L. O. (2022). Tumeric Tamarind Tonic Effect On Dysmenorrhea In Premarital Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 8(4), 828–833. <https://doi.org/10.33024>
- Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *J Kesehat Reproduksi*. 2021
- Kamilah MF. Analisis Edukasi Penggunaan Madu Sebagai Obat Komplementer pada Pharyngitis. 2019
- Keumalahayati K, Khaira N, Fazdria F. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe dan Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorea). *JKEP*. 2018
- Kharaghani R, Rahbari M, Keramat A, Mirmohammadkhani M, Yallanghach M. The effect of vitamin E on ameliorating primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *J Basic Clin Reprod Sci*. 2014;3(2):79-82.
- Lubis PY. Faktor-faktor YangBerhubunganDengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA DHARMA SAKTI MEDAN TAHUN 2018 Oleh: *N Engl J Med*. 2018
- Manalu AB, Siagian NA, Ariescha PAY, Yanti MD, Melinda N. Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza) Terhadap Penurunan NyeriMenstruasi(Dismenorea) Pada Remaja Putri. Dysmenorrhoea is one of the problems in the menstrual process . Dysmenorrhoea often occurs in adolescents and can interfere wit. *J Kebidanan Kestra*. 2020

- Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020
- Nainar, A. A. A., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2024). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64– 77. Meliala L. patofisiologi nyeri. kedua. suwondo surya bambang, editor. jakarta pusat: indonesia pain society; 2017
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nurfitri Bustamam, *et al*, The Effect of Honey on Pain Level of Dysmenorrhea and Quality of Life offaculty of Medicine Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Students. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 2021:39–50
- Nurhidayath, E. S., Putri, I. mutiara, & Arifah, S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Disminorhea Pada Remaja Putri. 6(1), 95–102.
- Rahmayanti, A., Jafar, F. I., & Rijai, L. (2023). Analisis Karakteristik Dismenore pada Remaja Putri. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 18, 7–11. <https://doi.org/10.25026/mpc.v1 8i1.696>
- Salamah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *J Ilm Kebidanan Indones. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju - STIKIM*; 2019
- Sari, T. M., Suprida, & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i 1>
- Silaban TDS, Amir A, Defrin D. Pengaruh Pemberian Madu Murni Kaliandra Terhadap Perubahan Derajat Dismenorhea pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2019. *J Kesehat Andalas*. 2020
- Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. faj'ri, & Gerhanawati, I. (2022). Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore (I. Gerhanawati & N. F. Romadhona, Eds.). Um surabaya. www.p3i.um-surabaya.ac.id
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV Alfabeta
- Yuliarti N. Khasiat Madu Untuk Kesehatan Dan Kecantikan. yogyakarta: *Andi Offset*; 2015.