

# **PENGARUH TERAPI DAUN PEPAYA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI PESANTREN MUALIMIN SAWAH DANGKA BUKITTINGGI TAHUN 2014**

Fauzi Ashra\*, Lisdawita\*\*

## **ABSTRAK**

*Dismenore* adalah nyeri menstruasi, dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi (Reeder, 2011). Daun pepaya mengandung enzim papain, alkaloid karpaina, pseudokarpaina, glikosid, karposid, saponin, sakarosa, dekstrosa, levulosa. Alkaloid karpaina mempunyai efek seperti digitalis, kandungan yang ada pada daun pepaya berkhasiat untuk menambah nafsu makan dan peluruh haid (Setiawan, 2004). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi daun pepaya terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri pesantren mualimin sawah dangka bukittinggi tahun 2014.

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Preexperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X, dan XI yang mengalami *dismenore*. Sampel berjumlah 14 responden dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel total *sampling*. Penelitian ini menggunakan tehnik *paired sample t-test*.

Hasil uji statistik perbandingan tingkat *dismenore* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi daun pepaya yaitu sebesar 1,929, uji statistik *paired sample t-test* P 0,000 jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $P < 0,05$ .

Berdasarkan nilai p value tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi daun pepaya terhadap penurunan *dismenore* pada Remaja Putri Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi Tahun 2014, dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Saran peneliti pada responden agar dapat menerapkan pemberian terapi daun pepaya saat mengalami *dismenore* untuk penurunan tingkat *dismenore*.

**Kata Kunci :** Terapi daun pepaya, *dismenore*, remaja putri

## **PAPAYA LEAF THERAPEUTIC EFFECT OF THE REDUCED LEVEL OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS BOARDING MUALIMIN SAWAH DANGKA BUKITTINGGI 2014**

### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea* is painful menstruation, pain is characterized as a short before the onset or during menstruation (Reeder, 2011). Carica papaya contains papain enzymes, alkaloids carpaine, pseudokarpaina, glikosid, carposide, saponins, sucrose, dextrose, levulose. Carpaine alkaloids have effects like digitalis, existing content in papaya efficacious to increase appetite and laxative menstruation (Setiawan, 2004). This study aimed to determine the therapeutic effect of papaya leaf against a decrease in the level of *dysmenorrhea* in adolescent girls boarding Mualimin paddy dangka bukittinggi 2014.

Quantitative research design using Pre experimen with one group pretest-posttest. The population in this study were all young girls of class X, and XI are experiencing *dysmenorrhea*. The sample totaled 14 respondents using sampling techniques total sampling. This study uses the technique of *paired sample t-test*.

The results of statistical tests *dysmenorrhea* level comparison between before and after the therapy that is equal to 1,929 papaya, statistical test *paired sample t-test* P 0.000 when compared with the value of  $\alpha = 0.05$   $P < 0.05$ . Based on the p value, it can be concluded that there is a therapeutic effect of papaya leaf against a decrease in *dysmenorrhea* in Young Women Pesantren Mualimin Rice Dangka Bukittinggi in 2014, thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Suggestions researchers teruntuk the respondents in order to apply the therapy papaya when having to decrease the level of *dysmenorrhea*

**Keywords:** therapeutic effect of papaya leaves, *dysmenorrhea*, adolescent girls

\* Dosen STIKes Prima Nusantara Bukittinggi

\*\* Mahasiswa STIKes Prima Nusantara Bukittinggi

## PENDAHULUAN

Purbertas adalah keseluruhan periode transisi antara masa kanak-kanak dan maturitas seksual. Menarke merupakan sebuah tanda pubertas umumnya terjadi antara usia 9 hingga 16 tahun, terjadi perubahan sistem reproduksi perempuan. Berkembangnya seks sekunder dan primer yang berkarakteristik adalah sebagai akibat pengaruh hormon esterogen. Tanda pubertas eksternal dilihat dari puting dan payudara yang berkembang dan areola yang membesar, timbulnya rambut aksila dan pubis, panggul melebar yang berkembang dengan cepat (Price, 2005). Tidak sedikit perempuan yang bermasalah saat menstruasi. Mulai dari darah menstruasi yang terlalu sedikit, menstruasi yang datang terlambat sampai nyeri perut yang luar biasa. Secara klinis gangguan tersebut timbul karena siklus menstruasi yang melibatkan hormon penting dalam tubuh, yang sangat rentan mengalami masalah. Salah satu keluhan yang sering dialami perempuan adalah nyeri saat haid. Dalam istilah medis kondisi ini disebut *dismenore* (Aden R, 2010).

Pengobatan medis untuk *dismenore* terdiri atas pemberian kontrasepsi oral dan *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*, (*NSAIDs*) yang merupakan penghambat sintesis prostaglandin. Kontrasepsi oral mengurangi volume darah menstruasi dengan menekan *endometrium* dan *ovulasi* sehingga menciptakan sebuah lingkungan dengan kadar *prostaglandin* yang rendah. Pil kombinasi yang berisi *estrogen* dan *progestin* bermanfaat dalam meredakan gejala *dismenore* pada 90% wanita, namun pil ini dapat menimbulkan efek samping yang merugikan terhadap sistem tubuh lain apabila digunakan dalam jangka waktu lama. *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs*, (*NSAIDs*) seperti *ibuprofen*, *naproksen*, dan *asam mefenamat*, medikasi diberikan setelah nyeri dirasakan selama 2 sampai 3 hari pertama menstruasi (Reeder, 2011).

Selain pengobatan medis, pengobatan dengan cara tradisional yang dibuat dari bahan alami yang dimanfaatkan sebagai obat untuk menghilangkan rasa nyeri saat haid. Kelebihan dari pengobatan tradisional adalah tidak adanya efek samping yang ditimbulkan seperti yang sering terjadi pada pengobatan kimia. Salah satu obat tradisional yang dapat dimanfaatkan sebagai obat untuk mengobati nyeri haid adalah daun pepaya (*carica papaya*) memiliki kandungan vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid (Dawood, 2006).

Daun pepaya mengandung enzim *papain*, *alkaloid karpaina*, *pseudokarpaina*, *glikosid*, *karposid*, *saponin*, *sakarosa*, *dekstrosa*, *levulosa*. *Alkaloid karpaina* mempunyai efek seperti digitalis, kandungan yang ada pada daun pepaya berkhasiat untuk menambah nafsu makan dan peluruh haid (Setiawan, 2004). Pendapat lain juga disampaikan oleh Warisno (2003) bahwa mengurangi *dismenore* juga dapat dilakukan dengan minum herbal yaitu daun pepaya yang berfungsi sebagai *analgesik*.

Menurut WHO menentukan usia remaja antara 12-24 tahun. Berdasarkan data dari beberapa negara, angka kejadian *dismenore* di dunia cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat *dismenore* dalam sebuah siklus menstruasi (Liewellyn, 2005). Pada tahun 2012 prevalensi *dismenore* primer di Amerika Serikat pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Lebih lanjut dalam sebuah studi longitudinal yang dilakukan di Swedia melaporkan *dismenore* terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (french, 2005).

Di Indonesia Kejadian Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Santoso, 2008). Pada tahun 2010 di Manado penelitian yang dilakukan oleh Lestari menemukan bahwa 98,5% siswi Sekolah Menengah Pertama mengalami *dismenore*, 94,5% mengalami nyeri ringan, sedangkan yang mengalami nyeri sedang 3,5% dan berat 2%. Hasil penelitian Mahmudiono tahun 2011 juga menjelaskan bahwa angka kejadian *dismenore* primer pada remaja wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54, 89%, sedangkan hasil penelitian Novia pada tahun 2012 menunjukkan 84.4 % remaja usia 16 – 18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami *dismenore*. Dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3% (Sophia, dkk, 2013).

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di Pesantren Kualimin Sawah Dangka khususnya Siswi kelas X, dan XI yang berjumlah 34 orang siswi, dan dari 34 siswi tersebut, terdapat 7 siswi yang umur 16 tahun didapatkan 5 siswi yang mengalami *dismenore*, sedangkan siswi yang umur 17 tahun terdapat 5 orang yang mengalami *dismenore*, umur 15 tahun juga didapatkan 2 orang yang mengalami *dismenore* dan siswi yang umur 18 tahun terdapat 2 orang yang mengalami *dismenore*.

Berdasarkan survei di minggu ke 2 pada bulan juli dengan cara wawancara langsung didapatkan 14 siswi yang mengalami *dismenore* saat menstruasi. Dari hasil wawancara dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 14 orang siswi, didapatkan bahwa siswi belum ada yang mencoba melakukan terapi daun pepaya untuk mengurangi rasa nyeri yang mereka alami. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang kandungan dan khasiat tanaman daun pepaya sebagai obat penurunan tingkat *dismenore*, terhadap penurunan intensitas nyeri dan kualitas nyeri yang dirasakan responden dan kurangnya kepercayaan mereka terhadap khasiat obat-obat tradisional. Hal yang biasa mereka lakukan adalah membeli obat penghilang rasa nyeri di warung, ada juga mereka meminta obat di puskesmas atau bidan terdekat, ada juga yang sama sekali tidak

mengonsumsi obat, yang mereka lakukan hanya beristirahat.

## SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Preexperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest* dimana pada penelitian ini sampel diberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Hidayat, 2009). Penelitian ini telah dilakukan di Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi, Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 5 Agustus sampai dengan 20 Agustus 2014.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum (*Pretest*) Diberi Intervensi Terapi Daun Pepaya

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum (*Pretest*) Diberi Intervensi Terapi Daun Pepaya Pada Remaja Putri Tahun 2014

Responden	Skala Nyeri ( <i>Pretest</i> )
1	7
2	8
3	6
4	6
5	4
6	4
7	6
8	5
9	8
10	5
11	6
12	6
13	8
14	4
<b>Mean</b>	<b>5,93</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa skala nyeri *dismenore* sebelum (*Pretest*) diberi intervensi terapi daun pepaya pada remaja putri di Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi pada tahun 2014 memiliki rata-rata (*Mean*) skala nyeri *dismenore* 5,93. Dari tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa skala nyeri (*pretest*) yang paling banyak ditemukan pada responden adalah skala nyeri 6 yang dalam skala nyeri sedang.

Penelitian ini senada dengan penelitian Darma (2013) yang berjudul Efektifitas Rebusan Daun Pepaya terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Mahasiswa PSIK UR dengan hasil ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun pepaya

*Dismenore* terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin (PG) F2 $\alpha$  yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan

hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia sehingga muncul respon dari noriseptor karena ada stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan *dismenore* (Hillard, 2006).

Hormon FSH (*Folikel Stimulating Hormons*) dan LH (*Luteinizing Hormons*) memberi sinyal pada telur didalam indungunya untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian, sebuah telur dilepaskan dari indungunya dan mulai bergerak menuju tuba fallopi, terus ke rahim. Jika telur tidak dibuahi oleh sperma, lapisan rahim dalam akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina sehingga timbul rasa nyeri. (Maulana, 2008).

#### Skala Nyeri *Dismenore* Sesudah (*Posttest*) Diberi Intervensi Terapi Daun Pepaya

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri *Dismenore* Sesudah (*Posttest*) Diberi Intervensi Terapi Daun Pepaya Pada Remaja Putri Tahun 2014

Responden	Skala Nyeri ( <i>Pretest</i> )
1	4
2	5
3	4
4	3
5	2
6	3
7	4
8	3
9	5
10	4
11	3
12	6
13	7
14	3
<b>Mean</b>	<b>4,00</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa hasil analisa univariat variabel skala nyeri *dismenore* sesudah (*P* Nilai rata-rata skala nyeri sesudah (*posttest*) diberikan terapi daun pepaya turun menjadi 4,00 sementara nilai rata-rata skala nyeri sebelum (*pretest*) diberikan terapi adalah 5,93. Penurunan skala nyeri ini disebabkan pemberian terapi daun pepaya. Rata-rata penurunan skala nyeri pada klien setelah diberikan terapi adalah 1,929.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Darma (2013) dimana rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen adalah 2,05.

**Teori gate-control** Melzack dan Wall (1965) mengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya

menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri (Mubarak, 2007).

Daun pepaya (*carica papaya*) memiliki kandungan Vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan *siklooksigenase* melalui penghambatan aktivasi post translasi *siklooksigenase* sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi *prostasiklin* dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2006).

Daun pepaya mengandung enzim papain, alkaloid karpaina, pseudokarpaina, glikosid, karposid, saponin, sakarosa, dekstrosa, levulosa. Alkaloid karpaina mempunyai efek seperti digitalis, kandungan yang ada pada daun pepaya berkhasiat untuk menambah nafsu makan dan peluruh haid (Setiawan, 2004). Selain itu kandungan magnesium yang terdapat didalam daun pepaya digunakan sebagai terapi nyeri haid karena magnesium memiliki efek langsung pada tekanan pembuluh darah dan mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos, sehingga dapat mempengaruhi kontraktilitas, tegangan dan relaksasi otot polos uterus (Proctor dan Murphy, 2001).

### Analisa Bivariat

#### Perbedaan Rata-Rata Tingkat Dismenore Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Diberi Intervensi Terapi Daun Pepaya

Variabel	N	Mean	SD
Skala Nyeri Pre-Post	14	1,929	0,997

Dapat dilihat bahwa pada table 4.4 menunjukkan rata-rata (*Mean*) penurunan skala nyeri sebesar 1,929 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata (*Mean*) skala nyeri pada sebelum dan sesudah diberi intervensi terapi daun pepaya.

Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* diperoleh *P value* = 0.000 ( $\alpha$  = 0,05), yang berarti *P value* lebih kecil dari  $\alpha$ . Dari perbandingan tersebut yang artinya secara statistik adalah  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima dimana ada perbedaan rata-rata (*Mean*) tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi daun pepaya. Dengan kata lain ada pengaruh terapi daun pepaya terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada Remaja Putri Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi 2014.

Penggunaan terapi daun pepaya untuk mengurangi nyeri ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Darma (2013) dimana Penggunaan terapi daun pepaya tidak hanya dapat bermanfaat saat *dismenore* tapi juga dapat mengobati penyakit malaria memperlancar pencernaan, menambah nafsu makan dan peluruh haid.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa untuk Mengurangi *Dismenore* dapat

dilakukan dengan minum herbal yaitu daun pepaya yang berfungsi sebagai *analgesik* (Warisno, 2003). Menurut Dawood (2006) Salah satu obat tradisional yang dapat dimanfaatkan sebagai obat untuk mengobati nyeri haid adalah daun pepaya (*carica papaya*) memiliki kandungan vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap *biosintesis prostaglandin* dimana vitamin E akan menekan aktivitas enzim *fosfolipase A* dan *siklooksigenase* melalui penghambatan aktivasi post translasi *siklooksigenase* sehingga akan menghambat produksi *prostaglandin*. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi *prostasiklin* dan *prostaglandin (PGE2)* yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

1. Rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum diberi terapi daun pepaya adalah 5,93 dengan kategori nyeri sedang, dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8.
2. Rata-rata skala nyeri *dismenore* sesudah diberi terapi daun pepaya adalah 4,00 dengan kategori nyeri ringan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7.
3. Pemberian terapi daun pepaya terhadap skala nyeri *dismenore* pada sisiwi pesantren mualimin sawah dangka tahun 2014 mengalami penurunan efektif

### SARAN

Diharapkan remaja putri agar dapat menerapkan pemberian terapi daun pepaya saat mengalami *dismenore* untuk penurunan skala nyeri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aden R. (2010). *Ketika Remaja & Pubertas Tiba*. Yogyakarta. Cetakan 1 Hanggar kreator Siderojo.
- Andira, Dita. (2010). *Seluk beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A-. Pluss Books.
- Dawood, My. (2006). " *Primary Dysmenorrhea advances in pthogenesis and management*" *The American college of Degree. Journal Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, vol. 108, no 2, Agust, pp.428-436
- Delta Hetti Yan Darma. (2013). *Efektifitas Rebusan Daun Pepaya Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Psikur*. Penelitian Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.



- Fauzi, Ariska. (2013). *Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore pada siswi MTsN Pitalah Kab. Tanah Datar*.
- French L. (2005). *Dysmenorrhea. American family Phisician*. 2005: 285-291
- Hidayat, Alimul, Azis. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan tehnik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- \_\_\_\_\_, (2008). *Metode penelitian keperawatan dan tehnik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, Elizabeth, B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kalie. Moehd Baga. (2004). *Bertanam Pepaya*. Edisi Revisi: Penebar Swadaya.
- \_\_\_\_\_, (2008). *Budidaya Pepaya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kartono, kartini. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Kasdu, dini. (2008). *Kesehatan Wanita Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Swara.
- Llewellyn, Jones, Derek. (2005). *Panduan lengkap Tentang Kesehatan , Kebidanan dan Kandungan: Setiap Wanita*. Jakarta: PT Delapratasa Puslitbang.
- Manan, EL. (2011). *Miss v*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Manuaba, Ida Bagus Gde, SpOG. (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta : EGC
- Maulana, M. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan, dan Kiat Mengasuh Anak*. Yogyakarta: Katahati.
- Mukhtiani. (2011). *Bertanam varietas unggul pepaya*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_, (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Price, Sylvia Anderson & Lorraine McCarty Wilson. (2005). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A dan Misaroh. S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Ramaiah, S. (2006). *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta: Bookmarks Diglossia Media.
- Reeder, sharon J, leonide L. Martin, Koniak-Griffin. (2011). *Keperawatan martenitas, kesehatan wanita, bayi dan keluarga*. Jakarta : EGC.
- Santoso, (2008). *Angka Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Indonesia*. Journal of Obstretics & Gynecology.
- Sarwono. (2006). *Ilmu kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bima Pustaka Sarwono.
- Setiawan, Dalimartha. (2004). *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta : Penebar swadaya.
- \_\_\_\_\_, (2009). *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta : Penebar swadaya.
- Sophia, Frenita, dkk (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi SMK Negri 10 Medan*.
- Thomas. A.N.S. (2011). *Tanaman Obat Tradisional*, Revisi Cover, Penerbit Kanisus.
- Warisno. (2003). *Budi Daya Pepaya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wijaya Kusuma Hembing. Prof.H.M. (2003). *Ramuan Tradisional untuk pengobatan darah tinggi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Winkjosastro, Hanafi. (2005). *Ilmu kebidanan*. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Yoanna. (2000). *Tanaman Obat dan Pengobatan Alternatif*. Jakarta: Setia Kawan.