Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)
Vol. 3, No. 3, Oktober 2026, hal. 125 – 129
ISSN: 3063-069X (Print); 3062-9225 (Online)
https://doi.org/10.35968/0mqfaz19

Implementasi Pemberian Kombinasi Teh Daun Mint *(Mentha Piperita)* dan Madu Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi dengan Dismenore Primer

Amanda Eka Laras Maharani[1,*], Luluk Eka Meylawati[1], Suroso[1]
[1]Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel

Histori Artikel:
Diajukan: 13 Juli 2026
Direvisi: 6 Agustus 2026
Diterima: 21 November 2026

Kata kunci:
Nyeri Haid
Teh Daun Mint
Madu

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan menstruasi yang umum dialami remaja putri dengan prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia. Nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium berlebihan sehingga menimbulkan iskemia uterus dan rasa nyeri. Kombinasi teh daun mint dan madu dipilih karena daun mint mengandung mentol yang memiliki efek antispasmodik, analgesik, dan antiinflamasi sehingga membantu merelaksasi otot polos uterus serta mengurangi persepsi nyeri, sedangkan madu mengandung senyawa antioksidan dan antiinflamasi yang berperan dalam menurunkan proses inflamasi sehingga keduanya berpotensi memberikan efek sinergis dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri haid setelah pemberian kombinasi teh daun mint dan madu pada mahasiswi yang mengalami dismenore. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua subjek yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan berupa satu cangkir teh daun mint yang dikombinasikan dengan satu sendok makan madu, diminum satu kali setiap pagi selama tiga hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum intervensi hari pertama dan dievaluasi kembali setelah intervensi pada hari ketiga. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek, yaitu subjek 1 dari skala 6 menjadi skala 1 dan subjek 2 dari skala 6 menjadi skala 2. Berdasarkan hasil tersebut, pemberian kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid pada penderita dismenore dan berpotensi menjadi terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat.

Keywords:
Dysmenorrhea
Mint Leaf Tea (Mentha Piperita)
Honey

Dysmenorrhea is a common menstrual complaint experienced by adolescent girls with a relatively high prevalence in Indonesia. Menstrual pain occurs due to increased prostaglandin production, which causes excessive myometrial contractions, leading to uterine ischemia and pain. The combination of mint tea and honey was chosen because mint contains menthol, which has antispasmodic, analgesic, and anti-inflammatory effects, helping to relax uterine smooth muscle and reduce pain perception. Honey contains antioxidant and anti-inflammatory compounds that play a role in reducing the inflammatory process, so both have the potential to provide a synergistic effect in reducing the intensity of menstrual pain. This study aims to describe changes in menstrual pain intensity after administering a combination of mint tea and honey to female students experiencing dysmenorrhea. The study used a descriptive case study design with two subjects selected based on inclusion and exclusion criteria. The intervention was given in the form of one cup of mint tea combined with one tablespoon of honey, drunk once every morning for two consecutive days. Pain intensity was measured using a Numeric Rating Scale (NRS) before the first day of intervention and re-evaluated after the third day of intervention. The results of the study showed a decrease in pain intensity in both subjects, namely subject 1 from a scale of 6 to a scale of 1 and subject 2 from a scale of 6 to a scale of 2. Based on these results, administering a combination of mint leaf tea (Mentha piperita) and honey can help reduce the intensity of menstrual pain in dysmenorrhea sufferers and has the potential to be a non-pharmacological therapy that is easy to implement in the community.

Penulis Korespondensi:
Amanda Eka Laras Maharani
Email :
amandaeka0527@gmail.com

Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara normal setiap bulan pada perempuan usia reproduksi sebagai tanda berfungsinya sistem reproduksi. Proses ini ditandai dengan luruhnya lapisan endometrium akibat tidak terjadinya pembuahan, kemudian dikeluarkan melalui vagina dalam bentuk darah menstruasi (Mayangsari et al., 2024).

Dismenore merupakan keluhan ginekologi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia reproduksi. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 50–90%, sedangkan pada remaja prevalensinya mencapai lebih dari 70%. Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja berkisar 64,25–89,5%, sehingga menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran di sekolah maupun perguruan tinggi serta menurunkan kualitas hidup dan produktivitas belajar (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Patofisiologi dismenore terutama disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin, terutama prostaglandin F2α (PGF2α), pada endometrium menjelang menstruasi. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, penurunan aliran darah ke jaringan uterus (iskemia), sehingga merangsang reseptor nyeri dan menimbulkan keluhan berupa nyeri haid. Selain nyeri, peningkatan prostaglandin juga dapat menyebabkan mual, muntah, diare, pusing, dan kelemahan pada sebagian perempuan (ACOG, 2023).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) merupakan terapi lini pertama karena bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin. Namun demikian, penggunaan NSAID secara terus-menerus tanpa pengawasan tenaga kesehatan berpotensi meningkatkan risiko efek samping, seperti iritasi saluran cerna, perdarahan gastrointestinal, serta gangguan fungsi ginjal pada individu tertentu. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif atau terapi pendamping yang aman untuk membantu mengurangi intensitas nyeri haid (ACOG, 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak diteliti adalah pemberian teh daun mint *(Mentha piperita).* Daun mint mengandung senyawa aktif berupa menthol, menthone, dan flavonoid yang memiliki efek analgesik, antispasmodik, antiinflamasi, serta memberikan efek relaksasi pada otot polos uterus. Mekanisme tersebut membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan sehingga intensitas nyeri haid dapat berkurang (McKay & Blumberg, 2020; Setiawan et al., 2019).

Selain daun mint, madu juga diketahui memiliki kandungan flavonoid, fenolik, vitamin, mineral, dan antioksidan yang berperan sebagai antiinflamasi dan antioksidan alami. Kandungan tersebut mampu menghambat pembentukan mediator inflamasi serta mengurangi stres oksidatif yang berhubungan dengan proses inflamasi selama menstruasi. Kombinasi efek antiinflamasi madu dan efek antispasmodik daun mint diduga memberikan efek sinergis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri haid (Hakim et al., 2021).

Penelitian sebelumnya Nafara Aghina Anfusufi, Adam M.Ramadhan, Vita Olivia Siregar (2023) dengan judul Efektivitas Pemberian Kombinasi Teh Daun Mint *(Mentha Piperita)* dan Madu Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) didapatkan hasil bahwa kombinasi teh daun mint dan madu efektif menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore). Penelitian dari Gigih Kenanga Sari (2022) dengan judul Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) didapatkan hasil bahwa ekstrak daun mint efektif menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore).

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 11 mahasiswi tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, diperoleh bahwa 10 dari 11 mahasiswi (90,9%) memiliki riwayat nyeri haid setiap menstruasi. Sebanyak 5 mahasiswi (45,4%) hanya menggunakan kompres hangat dan istirahat sebagai upaya mengurangi nyeri, sedangkan sebagian besar belum mengetahui bahwa kombinasi teh daun mint dan madu dapat dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri haid setelah pemberian kombinasi teh daun mint dan madu pada mahasiswi tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, ekonomis, dan dapat digunakan sebagai pendamping terapi dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling setelah melalui proses skrining untuk memastikan bahwa responden mengalami dismenore primer. Skrining dilakukan melalui wawancara mengenai riwayat menstruasi, karakteristik nyeri, riwayat penyakit reproduksi, serta penggunaan obat analgesik. Subjek dengan dugaan endometriosis, kista ovarium, mioma uteri, penyakit radang panggul, atau kelainan ginekologi lainnya dikeluarkan dari penelitian sehingga hanya responden dengan dismenore primer yang diikutsertakan.

Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut berupa satu cangkir teh daun mint (Mentha piperita) yang dibuat dari sekitar 2 gram daun mint kering yang diseduh menggunakan 200 ml air bersuhu 90–95°C selama 5–10 menit, kemudian ditambahkan satu sendok makan madu (±15 ml). Minuman dikonsumsi satu kali setiap pagi setelah sarapan. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum pemberian intervensi dan 30 menit setelah konsumsi pada setiap hari penelitian.

Kepatuhan partisipan dipantau melalui observasi langsung selama pelaksanaan intervensi. Seluruh partisipan mengikuti prosedur hingga selesai dan tidak ditemukan efek samping seperti mual, muntah, reaksi alergi, ataupun keluhan lain selama penelitian berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor NRS sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing partisipan.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan identifikasi calon responden yang memenuhi kriteria inklusi melalui proses skrining. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden selama penelitian berlangsung. Setelah memahami seluruh informasi yang diberikan, responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar informed consent. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, setiap subjek diberikan kode atau inisial selama proses pengumpulan, pengolahan, dan pelaporan data penelitian.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Seluruh partisipan menandatangani informed consent sebelum penelitian dimulai. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya menggunakan kode khusus dan data penelitian hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Partisipan juga memperoleh kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Kedua partisipan merupakan mahasiswi tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan berusia 20-21 tahun dengan siklus menstruasi teratur (28–30 hari). Kedua partisipan memiliki riwayat dismenore primer sejak menarche tanpa riwayat penyakit ginekologi. Selama penelitian tidak menggunakan analgesik ataupun terapi farmakologis lain. Kondisi kesehatan umum baik, tidak memiliki penyakit kronis, tidak sedang mengonsumsi obat rutin, dan tidak memiliki riwayat alergi terhadap daun mint maupun madu. Berdasarkan dari hasil studi kasus yang dilaksanakan selama 3 hari di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek I

Hari/Tanggal	Sebelum	Sesudah
Minggu, 12 April 2026	6	4
Senin, 13 April 2026	4	2
Selasa, 14 April 2026	2	1

Berdasarkan Tabel 1, hasil observasi pada Subjek I menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore secara bertahap setelah pemberian kombinasi teh daun mint *(Mentha piperita)* dan madu. Pada hari pertama (12 April 2026), intensitas nyeri sebelum intervensi berada pada skala 6 dan menurun menjadi skala 4 setelah intervensi. Pada hari kedua (13 April 2026), intensitas nyeri sebelum intervensi tercatat pada skala 4 dan kembali menurun menjadi skala 2 setelah intervensi. Selanjutnya,

pada hari ketiga (14 April 2026), intensitas nyeri sebelum pengukuran berada pada skala 2 dan menurun menjadi skala 1 setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan intensitas nyeri secara konsisten selama periode pemberian kombinasi teh daun mint dan madu pada Subjek I.

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek II

Hari/Tanggal	Sebelum	Sesudah
Rabu, 29 April 2026	6	5
Kamis,30 April 2026	5	3
Jum'at, 01 Mei 2026	3	2

Berdasarkan Tabel 2, hasil observasi pada Subjek II juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu. Pada hari pertama (29 April 2026), intensitas nyeri sebelum intervensi berada pada skala 6 dan menurun menjadi skala 5 setelah intervensi. Pada hari kedua (30 April 2026), intensitas nyeri sebelum intervensi tercatat pada skala 5 dan menurun menjadi skala 3 setelah intervensi. Selanjutnya, pada hari ketiga (1 Mei 2026), intensitas nyeri sebelum pengukuran berada pada skala 3 dan menurun menjadi skala 2 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada Subjek II juga mengalami penurunan secara bertahap selama periode intervensi, meskipun penurunannya tidak sebesar yang terjadi pada Subjek I.

Secara umum, pada kedua subjek menunjukkan penurunan intensitas nyeri haid selama periode kombinasi teh daun mint (Mentha Piperita) dan madu. Subjek I mengalami penurunan skor nyeri dari 6 menjadi 1, dibandingkan dengan subjek II mengalami penurunan dari skala 6 menjadi skala 2. Selain itu, pola penurunan pada subjek I tampak lebih cepat dibandingkan subjek II. Dengan demikian, hasil pada studi kasus menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore kedua subjek selama dua hari pelaksanaan intervensi. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan dua kasus tanpa kelompok pembanding, hasil ini lebih tepat dipahami sebagai Gambaran awal respons subjek terhadap intervensi, bukan sebagai bukti efektivitas yang dapat digeneralisasi secara luas.

III.2 Diskusi

pemberian kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu selama tiga hari. Penurunan tersebut diduga berkaitan dengan kandungan mentol pada daun mint yang memiliki efek antispasmodik, analgesik, dan antiinflamasi sehingga membantu mengurangi kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin. Di sisi lain, madu mengandung flavonoid, senyawa fenolik, vitamin, mineral, dan antioksidan yang berperan dalam menekan proses inflamasi sehingga berpotensi memperkuat efek analgesik daun mint.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anfusufi, Ramadhan, dan Siregar (2023) yang melaporkan bahwa kombinasi teh daun mint dan madu dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Sari (2022) yang menunjukkan bahwa ekstrak daun mint efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore. Kesamaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa daun mint memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri haid.

Meskipun demikian, penurunan nyeri yang terjadi pada penelitian ini tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan intervensi karena nyeri dismenore secara alami memang cenderung berkurang setelah hari kedua atau ketiga menstruasi. Selain itu, faktor aktivitas fisik, kualitas istirahat, kondisi psikologis, tingkat stres, toleransi nyeri masing-masing individu, serta pola makan dapat menjadi faktor perancu yang memengaruhi perubahan intensitas nyeri.

Selama penelitian tidak ditemukan efek samping setelah konsumsi teh daun mint dan madu. Seluruh partisipan dapat mengonsumsi intervensi dengan baik sehingga kombinasi ini berpotensi digunakan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan dua partisipan tanpa kelompok kontrol sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dengan desain quasi-eksperimental atau randomized controlled trial untuk memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, selama periode pemberian kombinasi teh daun mint *(Mentha piperita)* dan madu selama dua hari, kedua subjek menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore berdasarkan pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Pada Subjek I, intensitas nyeri menurun dari skala 6 menjadi 1, sedangkan pada Subjek II menurun dari skala 6 menjadi 2. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan skor nyeri pada kedua subjek selama periode pemberian kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek yang terbatas serta tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, hubungan sebab-akibat antara pemberian kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu dengan penurunan intensitas nyeri dismenore belum dapat ditentukan secara pasti. Selain itu, penurunan nyeri juga dapat dipengaruhi oleh perjalanan alami dismenore maupun faktor lain, seperti aktivitas fisik, istirahat, tingkat stres, dan upaya mandiri yang dilakukan selama menstruasi.

Penelitian ini memberikan gambaran awal bahwa kombinasi teh daun mint (Mentha piperita) dan madu berpotensi dipertimbangkan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri dismenore. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengendalian faktor perancu sehingga dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat kombinasi teh daun mint dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Management of premenstrual disorders: ACOG Clinical Practice Guideline No. 7. Obstetrics & Gynecology, 142(6), 1516–1533.

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). Jurnal Sains dan Kesehatan, 5(Special Edition 1), 19-26.

Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: Diagnosis and therapy. Obstetrics & Gynecology, 136(5), 1047–1058.

Hakim et al., "Sifat Fisikokimia dan Kandungan Mikronutrien Pada Madu Kelulut (Heterotrigona itama) dengan Warna Berbeda," Jurnal Penelitian Hasil Hutan, 39(1), 1-12, 2021.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Apa itu dismenorea pada menstruasi. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.

Mayangsari et al., G. (2024). Perilaku Swamedikasi remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu. JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health, 63.

McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2020). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (Mentha piperita L.). Phytotherapy Research, 34(5), 987–1001.

Meliya et al., (2023). Effects of peppermint lotion on pain intensity and cortisol levels in adolescents with primary dysmenorrhea. Indonesian Journal of Global Health Research, 6(3).

Saputri et al., (2025). The effectiveness of herbal interventions in reducing dysmenorrhea: A scoping review. Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region, 8(3).

Sari, G. K. (2022). Efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap tingkat nyeri haid (dismenore). The Shine Cahaya Dunia Ners, 7(1).

Setiawan et al., (2019). Ekstraksi Daun Peppermint (Mentha Piperita L.) Menggunakan Metode Microwave Assisted Extraction Terhadap Total Fenolik, Tanin, Flavonoid Dan Aktivitas Antioksidan, Jurnal Teknologi Hasil Pertanian.