

PENERAPAN REBUSAN DAUN SIRIH DALAM MENGATASI KEPUTIHAN PADA REMAJA DI PERUM MANUNGGAL KELURAHAN KAUMAN KOTA SALATIGA

Tri Eny Widayati¹ Priharyanti Wulandari^{2*}

¹ Mahasiswa Prodi Ners Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Keputihan adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah. Keputihan tidak selamanya merupakan penyakit karena ada juga keputihan yang normal. Di Indonesia sekitar 75% wanita mengalami keputihan. Keputihan dialami oleh wanita remaja berusia 15-24 tahun yaitu sekitar 31,8%. Salah satu pengobatan non farmakologi bagi penderita keputihan adalah daun sirih. Daun sirih memiliki kandungan senyawa kimia bernama eugenol yang bersifat anti jamur dan dapat menangkal jamur candida albicans.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Pemberian Rebusan Daun Sirih dalam Mengatasi Keputihan pada Remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga.

Metode : Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada 4 remaja yang menderita keputihan mulai tanggal 05 Agustus sampai 21 Agustus 2021. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi data menggunakan pengkajian dengan cara wawancara. Sasarannya adalah remaja dengan pemberian terapi daun sirih yang diberikan selama 6 hari, sehari 2 kali sebanyak 100 cc.

Hasil Penelitian : Responden sebelum diberikan terapi rebusan daun sirih sering mengalami keputihan hingga responden merasa tidak nyaman. Setelah diberikan terapi rebusan daun sirih, keputihan pada responden berkurang.

Kesimpulan : Penelitian ini terbukti efektif dalam pemberian rebusan daun sirih untuk mengurangi keputihan

Kata kunci : Daun sirih, keputihan, remaja.

ABSTRACT

Background: Vaginal discharge is a condition when discharge or mucus resembles pus. Vaginal discharge is not always a disease because there is also a normal vaginal discharge. In Indonesia about 75% of women experience vaginal discharge. Vaginal discharge is experienced by adolescent women age 15-24 years, which is around 31.8%. one of the non-pharmacological treatments for patients with vaginal discharge is betel leaf. Betel leaf contains a chemical compound called eugenol which is anti-fungal and can ward off the herb candida albicans.

Purpose: This study was to determine the application of betel leaf decoction in overcoming leucorrhoea in adolescent at Perum Manunggal, Kauman Village, Salatiga City.

Methods: The research used a descriptive method with a case approach to 4 adolescents suffering from vaginal discharge from 05 August to 21 August 2021. The instrument used was a data observation sheet using assessment by interviewing. The targets are adolescents with betel leaf therapy given for 7 days, twice a day as much as 100 cc.

Results: Respondents before being given betel leaf decoction therapy often experienced vaginal discharge so that the respondents felt uncomfortable. After being given betel leaf decoction therapy, the vaginal discharge decreased.

Conclusion: This study is proven to be effective in giving betel leaf stew to reduce vaginal discharge

Key words: Piper betel, flour albus, teenager

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan fisik, mental dan sosial secara utuh yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan. Namun, berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsi serta prosesnya (Susilowati, 2017). Kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina bersih, sehat, normal dan terhindar dari adanya penyakit. Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada kaum remaja yaitu keputihan atau flour albus (Astuti et al, 2018).

Menurut WHO pada tahun 2013, menyebutkan bahwa jumlah wanita di dunia pada tahun 2013

sebanyak 6,7 milyar jiwa dan yang pernah mengalami keputihan sekitar 75%, sedangkan wanita Eropa pada tahun 2013 sebanyak 739.004.470 jiwa dan yang mengalami keputihan sebesar 25%, dan untuk wanita Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 237.641.326 jiwa dan yang mengalami keputihan berjumlah 75% (Ula, 2018). Indonesia adalah negara dengan daerah yang beriklim tropis, sehingga jamur mudah berkembang yang mengakibatkan banyak kasus keputihan. Gejala keputihan juga dialami oleh wanita yang belum menikah atau remaja yang berusia 15-24 tahun yaitu sekitar 31,8%. Hal tersebut menunjukkan remaja lebih berisiko mengalami keputihan (Azizah, 2015).

Menurut National Centre for Biotechnology Information

(NCBI), sekitar 75% wanita di dunia akan mengalami keputihan dan sebanyak 45% wanita mengalami keputihan dua kali atau lebih. Paling tidak sekali seumur hidup dan sebanyak 45% wanita mengalami keputihan dua kali atau lebih. Sedangkan pada kaum wanita yang berada di Eropa angka keputihan sebesar 25%, dimana 40-50% akan mengalami kekambuhan (Kurniasari, 2019). Kondisi tubuh yang kelelahan dan stress fisik maupun psikologi seperti tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk dan tugas yang menumpuk dapat mempengaruhi kerja hormon-hormon yang ada di dalam tubuh perempuan termasuk dapat memicu peningkatan hormon estrogen, pengaruh hormon tersebut yang memicu keputihan pada wanita (Baety, 2019).

Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013 bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi belum memadai. Hal ini dapat dilihat dari jumlah presentase remaja perempuan yang mengetahui tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) yaitu hanya berkisar 35,3% (Nur Baety, 2019). Kekurangan informasi dan pengetahuan tentang perubahan sistem reproduksi pada usia remaja dapat menimbulkan kecemasan dan rasa malu karena berbeda dengan teman sebayanya. Hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya bermacam masalah yang berhubungan dengan alat reproduksi. Salah satunya adalah munculnya keputihan pada remaja putri (Dhuangga, dkk, 2012)

Wanita berbagai usia dapat beresiko mengalami keputihan. Banyak yang dapat dilakukan untuk mengatasi keputihan diantaranya terapi farmakologi dan non farmakologi, contoh pengobatan farmakologi untuk mengatasi keputihan yaitu metronidazole, asiklovir, clindamycin, dan obat golongan antibiotik lainnya. Pengobatan keputihan non farmakologis dapat dilakukan dengan perubahan tingkah laku personal hygiene, psikologis, serta menggunakan daun sirih. Daun sirih telah terbukti secara ilmiah dapat menghambat pertumbuhan *Candida albicans* pada berbagai konsentrasi (20-100%) (Bahari, Hamid, 2012).

Menurut Hardiyanti (2020) daun sirih hijau dipercaya memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan. Salah satunya untuk keputihan dan untuk menjaga kebersihan vagina. Daun sirih diketahui memiliki kandungan senyawa kimia bernama eugenol. Senyawa ini bersifat anti jamur. Senyawa ini dapat menangkalkan jamur *Candida albicans*, yang diketahui sebagai salah satu penyebab terjadinya keputihan. Selain bersifat anti jamur, daun sirih juga bersifat anti bakteri. Salah satu bakteri tersebut bernama *Neisseria gonorrhoeae*. Sifat anti bakteri ini dipercaya karena adanya kandungan polifenol dan flavonoid di dalamnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2017), menunjukkan bahwa penggunaan rebusan daun sirih hijau efektif dalam menurunkan kejadian keputihan. Beberapa konten yang terkandung dalam minyak

esensial dari daun sirih dihasilkan oleh minyak terbang (betiephenol), seskuiterpen, pati, diastase, gula dan zat tanin dan alkohol yang memiliki kuman mematikan, antioksidasi dan fungisida dan anti jamur.

Berdasarkan data yang didapat di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga pada tanggal 4 Agustus 2021 terdapat remaja yang mengalami keputihan sejumlah 8 orang, rata – rata usia remaja ini 16-19 tahun. Remaja yang mengalami keputihan ini mempunyai cara yang berbeda – beda dalam mengatasi ketidaknyamanan pada area kewanitaan. Beberapa remaja menggunakan pembersih kewanitaan untuk mengatasi keputihan dan remaja lainnya membiarkan keputihan tanpa menggunakan obat maupun pembersih kewanitaan.

Remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga ini belum pernah mengetahui banyak manfaat pada daun sirih hijau. Karena kurangnya pengetahuan dan informasi remaja hanya membiarkan tumbuhan sirih hijau tumbuh tanpa dimanfaatkan daun untuk pengobatan.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan rebusan daun sirih dalam mengatasi keputihan pada remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja dalam kondisi yang dikendalikan oleh peneliti (Sudigdo, 2018).

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2021 sampai dengan tanggal 21 Agustus 2021. Responden penelitian ini adalah klien yang menderita keputihan, remaja dengan rentan usia sekitar 15-21 tahun, dan bersedia menjadi responden selama 6 hari. Terdapat 4 klien yang menderita keputihan dan tidak mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi keputihan serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian terapi berupa rebusan daun sirih yang digunakan untuk cebok secara berkala selama 6 hari sebanyak 100 cc pada pagi hari dan 100cc pada sore hari untuk sekali pemakaian dari arah depan kebelakang area kewanitaan. Sedangkan untuk menilai keputihan pada klien menggunakan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan rebusan daun sirih dalam mengatasi keputihan pada remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga.

a. Hasil wawancara

Hasil Wawancara Pre dan Post Intervensi kepada 4 Responden di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga Pada tanggal 05 Agustus 2021 – 21 Agustus 2021 (n=4)

No.Responden	Data Fokus (Pre)	Data Fokus (Post)
1 (Nn. E) Diterapkan pada tanggal 05-10 Agustus 2021	"Klien mengatakan sering keluar banyak keputihan dan berwarna kekuningan" Hasil pada lembar observasi = 6, 8	"Klien mengatakan keputihan semakin berkurang dan berwarna putih susu" Hasil pada lembar observasi = 4, 2 menurun
2 (Nn. I) Diterapkan pada tanggal 10-15 Agustus 2021	"Klien mengatakan sering keluar banyak keputihan dan merasa tidak nyaman" Hasil pada lembar observasi = 8	"Klien mengatakan keputihan semakin berkurang" Hasil pada lembar observasi = 4 menurun
3 (Nn. F) Diterapkan pada tanggal 14-19 Agustus 2021	"Klien mengatakan tidak nyaman karena sesekali merasa gatal pada area vagina akibat keputihan" Hasil pada lembar observasi = 7	"Klien mengatakan keputihan semakin berkurang dan sudah tidak merasakan gatal" Hasil pada lembar observasi = 3 menurun
4 (Nn. N) Diterapkan pada tanggal 16-21 Agustus 2021	"Klien mengatakan sering keluar banyak keputihan yang menyebabkan gatal-gatal di daerah kemaluan, terkadang dengan bau agak asam seperti susu basi" Hasil pada lembar observasi = 5, 7, 8	"Klien mengatakan keputihan semakin berkurang dan gatal sudah lebih jarang" Hasil pada lembar observasi = 1, 3, 4 menurun

Hasil Lembar Observasi kepada 4 Responden di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga Pada tanggal 05 Agustus 2021 – 21 Agustus 2021 (n=4)

Nama	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 4		Hari 5		Hari 6	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Nn. E	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4
Nn. I	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4
Nn. F	7	7	7	7	7	7	7	3	3	3	3	3
Nn. N	5,7,8	5,7,8	6,7,8	5,7,8	5,7,8	3,5,8	3,5,8	1,3,4	1,3,4	1,3,4	1,3,4	1,3,4

2. Pembahasan

Analisa dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa pemberian intervensi terapi rebusan daun sirih pada remaja yang menderita keputihan mendapatkan hasil yang signifikan, didalam tabel tersebut ditunjukkan perbedaan hasil observasi sebelum diberikan terapi rebusan daun sirih dengan sesudah di berikan rebusan daun sirih memiliki penurunan.

Pada responden 1 diberikan intervensi pada tanggal 05 – 10 Agustus 2021. Berdasarkan lembar observasi, responden 1 mengalami keputihan dengan gejala berwarna keputih-putihan dan jumlah cairan banyak. Setelah dilakukan penerapan rebusan daun sirih selama 6 hari pada pagi dan malam hari, turun menjadi berwarna putih bening dan jumlah cairan sedikit. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wayan Mustika, et al. (2014). Dari hasil observasi

sesudah perlakuan 5 hari terbukti bahwa penggunaan air rebusan daun sirih berpengaruh terhadap flour albus.

Pada responden 2 diberikan intervensi pada tanggal 10-15 Agustus 2021. Pada lembar observasi responden 2 mengalami keputihan dengan jumlah cairan yang banyak. Kemudian setelah dilakukan intervensi selama 6 hari pada pagi dan malam, hasil keputihan pada lembar observasi menurun menjadi jumlah cairan sedikit pada hari ke 5 intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pulungan, F K, 2018) dengan judul efektivitas daun sirih hijau dan daun sirih merah dalam mengatasi keputihan patologis pada remaja di SMA taman siswa Pematang Siantar, menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi rebusan daun sirih responden mengalami keputihan patologis dan setelah dilakukan intervensi rebusan daun sirih sangat efektif dalam mengatasi keputihan.

Pada responden 3 diberikan intervensi pada tanggal 14-19 Agustus 2021. Pada lembar observasi responden 3 mengalami keputihan yang disertai gatal. Kemudian setelah dilakukan intervensi selama 6 hari pada pagi dan malam hari, hasil keputihan pada lembar observasi menurun menjadi tidak gatal dan tidak terjadi terus menerus.

Pada responden 4 diberikan intervensi pada tanggal 16-21 Agustus 2021. Pada lembar observasi responden 3 mengalami keputihan dengan jumlah yang banyak, berbau busuk dan disertai gatal. Kemudian setelah dilakukan intervensi selama 6 hari pada pagi dan malam hari, hasil keputihan pada lembar observasi menurun menjadi gatal tidak terjadi terus menerus, tidak berbau dan jumlah cairan sedikit.

Hail ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Baety (2019) dalam judul efektifitas air rebusan daun sirih hijau dalam mengatasi keputihan kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Gombang terdapat perbedaan antara pre dan posttest yang berarti ada pengaruh signifikan antara pre dan post-test sesudah diberikan intervensi cebok dengan air rebusan daun sirih hijau untuk mengatasi keputihan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anas et al (2018) dalam penelitian Perbedaan Daya Hambat Antibakteri Antara Ekstrak Daun Sirih Merah (piper crotatum) dan Ekstrak Daun Sirih Hijau (piper betle L.) yaitu dari kedua jenis ekstrak daun sirih yang digunakan dalam penelitian ini, ekstrak daun sirih hijau (piper betle l.) memiliki efek daya hambat yang lebih baik terhadap pertumbuhan bakteri

Streptococcus mutans dibandingkan ekstrak daun sirih merah (*piper crocatum*).

Menurut (Andareto, 2015) kandungan dari daun sirih hijau (*piper betle*.l) sangat bagus untuk pengobatan, ada beberapa kandungan yang terdapat didalam daun sirih hijau diantaranya minyak astiri, hidroksikavicol, kavicol, kavibetol, allyprokatekol, eugenol, caryophyllelen, cyneole, candinene, diastse, pati, terpenena, sesquiterpena, phenyl propane, tanin, gula, dan anti jamur. Karena kandungan yang sangat kaya tersebut daun sirih sering kali dipakai obat tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit seperti: gusi bengkak, keputihan, sariawan, demam berdarah, memperlancar haid, asma, radang tenggorokan, menghilangkan bau ketiak, dan mimisan

Daun sirih merupakan salah satu tanaman yang sering dijadikan alternatif untuk mengurangi keputihan, selain banyak di sekitar lingkungan rumah daun sirih hijau sering digunakan karena resiko efek samping yang tidak berbahaya. Secara umum kandungan dari daun sirih mempunyai senyawa kimia aktif seperti polifenol, alkaloid, steroid, saponin, dan tanin (Handayani 2017).

Simpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang efektifitas pemberian rebusan daun sirih dalam mengatasi keputihan pada remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Keputihan atau flour albus adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah. Keputihan tidak selamanya merupakan penyakit karena ada juga keputihan yang normal. Oleh sebab itu, keputihan dibagi menjadi dua, yaitu keputihan normal dan keputihan abnormal.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputihan sebelum di berikan intervensi dengan keputihan setelah diberikan intervensi mengalami perubahan seperti rasa gatal berkurang dan jumlah keputihan berkurang.
- c. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil keefektifitas pemberian rebusan daun sirih dalam mengatasi keputihan pada remaja di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga sangat efektif untuk terapi non farmakologi bagi penderita keputihan

2. Saran

a. Bagi Klien

Remaja diharapkan dapat lebih aktif dalam upaya menjaga keputihan dengan memanfaatkan daun sirih, sehingga dapat

meningkatkan kemandirian remaja dalam beraktivitas

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya dapat membandingkan daun sirih jenis yang lainya dan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi keputihan abnormal

c. Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan dapat menerapkan terapi rebusan daun sirih untuk penderita keputihan

d. Bagi Institusi Universitas Widya Husada Semarang

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sebagai referensi yang berkaitan dengan kesehatan kewanitaan yaitu keputihan dan perlu ditambahkan buku referensi tentang kewanitaan khususnya masalah keputihan

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, dkk. 2018. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Andareto, Obi. 2015. Apotik Herbal di Sekitar Anda. Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta.
- Astuti, H et al. 2018. Hubungan Perilaku Vaginal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Psik Unitri Malang. Nursing News; 2018 No.3.
- Azizah, N. 2015. Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan Di Smk Muhammadiyah Kudus.
- Bahari, Hamid. 2012. Cara Mudah Atasi Keputihan. Jakarta: Buku Biru
- Cunningham, et al. 2014. Obstetri Williams Edisi 23. Jakarta: EGC
- Dhuangga, dkk. 2012. Efektifitas Pendidikan Kesehatan tentang Hygiene Kewanitaan terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menangani Keputihan. Vol. 2, No. 2.
- Etika & Yunalia. 2020. Remaja dan Konformitas Teman Sebaya. Malang: Ahlimedia Pres
- Fitriani, Dewi. 2013. Pengobatan Mandiri. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Hidayat, A. A. A. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus. Jakarta: Salemba Medika.
- Hulu, Sinaga. 2019. Analisis Data Statistic Parametric Aplikasi SPSS Dan STATCAL. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- INFORMED CONSENT
- Kurniasari, Lidya. 2019. Hubungan Perilaku Seksual Dan Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Patologis Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2019 Vol 8 No 2. <https://ejournal.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/view/707>
- Kusmiran, E. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kustanti, Ceciliya. 2017. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirih Hijau Terhadap Kejadian Keputihan.Keperawatan Notokusumo. Vol V No 1 : Yogyakarta
- Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.
- Muri Yusuf, A. 2014. Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana
- Nur Baety, Dwi. 2019. Efektifitas Air Rebusan Daun Sirih Hijau dalam Mengatasi Keputihan Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Gombang
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pulungan, F K. 2018. Efektivitas Daun Sirih Hijau Dan Daun Sirih Merah Dalam Mengatasi Keputihan Patologis Pada Remaja Di Sma Taman Siswa Pematang Siantar
- Putro, K. Z. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol.17, No 1, 1-8
- Sari, dkk. 2012. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Jakarta: Penerbar Plus+
- Sastroasmoro, Sudigdo. 2018. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto
- Sibagariang, 2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: TIM
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sulistiyowati. 2016. Perbedaan Efektifitas Penggunaan Daun Sirih Dan Bawang Putih Terhadap Fluor Albus. Lamongan: STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Susilowati, Yani. 2017. Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih dan Konsumsi Lemon Terhadap Keputihan Fisiologis pada Wanita Usia Subur Du BPM Sri Rejeki Wahyuningsih.
- Ula, Zumrotul. 2018. Pengaruh Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih Hijau (Piper betle L.) terhadap Flour Albus pada Wanita Usia Subur di Pmb Afah Fahmi, A. Md. Keb Surabaya Tahun 2018. Vol. 8, No. 2
- Ulung, Gagas. 2014. Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Berkasiat + 60 Resep Menu Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama