



EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BUAH NANAS DAN MADU TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM

Lia Idealistiana¹, Andriani Utami²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
ctrz_mutz@yahoo.co.id

Abstrak

Luka perineum merupakan perlukaan yang terjadi pada saat persalinan di bagian perineum karena adanya tekanan dari kepala bayi saat lahir, terdapat sebagian besar wanita yang mengalami ruptur perineum pada saat melahirkan kurang lebih 50- 60% dari wanita ini memerlukan penjahitan. Penyembuhan luka perineum dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi, ibu yang memilih non farmakologi dapat dilakukan di rumah mudah dan murah, salah satunya dengan pemberian jus nanas dan madu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik *pre-eksperimen* dengan *pretest posttest non-equivalent group design* dengan Uji hipotesisnya menggunakan pendekatan *Wilcoxon*. Teknik pengambilan sampel dengan *Total sampling*. Hasil penelitian Luka Perineum Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Buah Nanas dan Madu pada hari ke 1 nilai signifikansi 1,000 ($>0,05$) dan pada hari ke 2 sampai hari ke 7 nilai signifikansi ($<0,05$). Nilai *Asym.sig 2 failed* $< 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata mulai dari hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Kata Kunci : *Jus Buah Nanas Dan Madu, Luka Perineum, Postpartum.*

Abstract

*Perineal wounds are injuries that occur during childbirth in the perineum due to pressure from the baby's head at birth, there are most women who experience perineal rupture during childbirth, approximately 50-60% of these women require stitches. Healing of perineal wounds can be done using pharmacological and non-pharmacological therapy, mothers who choose non-pharmacology can be done at home easily and cheaply, one of which is by giving pineapple juice and honey. This type of research is a descriptive analytical pre-experimental study with a pretest posttest non-equivalent group design with a hypothesis test using the Wilcoxon approach. The sampling technique is Total sampling. The results of the study of Perineal Wounds of Postpartum Mothers Before and After Giving Pineapple Juice and Honey on day 1, the significance value is 1,000 (> 0.05) and on days 2 to 7 the significance value (<0.05). The value of *Asym.sig 2 failed* < 0.05 means there is an average difference from day 4 to day 7 with a significance value of less than 0.05.*

Keywords: *Pineapple and Honey Juice, Perineal Wounds, Postpartum*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email : ctrz_mutz@yahoo.co.id

Phone : 081909061974

PENDAHULUAN

Luka perineum sering terjadi pada persalinan pertama tapi tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum, diantaranya mobilisasi dini, personal hygiene, luas, luka, umur, vaskularisasi, stressor dan juga nutrisi. Luka dianggap sembuh jika mengering dan menutup serta tidak menunjukkan tanda infeksi dalam waktu satu minggu (Yuliana, 2022).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Inggris, tiap tahunnya terdapat 20.000 ibu bersalin yang mengalami luka robekan perineum sebanyak 15% diantaranya mengalami penyembuhan luka yang lambat dan 6% diantaranya mengalami infeksi karena kurangnya kebersihan vulva pada saat proses penyembuhan. (Kemenkes RI, 2020).

Angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi yakni 305/100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan hasil survei penduduk antar sensus (SUPAS) terakhir yang dilakukan badan pusat sAndrianistic (BPS) dalam tahun 2022. Perdarahan post partum merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Perdarahan post partum disebabkan antara lain atonia uteri (50%), robekan jalan lahir (23%), sisa plasenta (16%), retensio plasenta (7%), kelainan darah (4%). (Kemenkes RI, 2022). Lebih dari 500.000 kelahiran yang berlangsung secara alami pertahun, dan terdapat sebagian besar wanita yang mengalami ruptur perineum pada saat melahirkan kurang lebih 50-60% dari wanita ini memerlukan penjahitan, sekitar 2% yaitu lebih dari 10.000 orang wanita setiap tahunnya, mengalami ruptur perineum yang memerlukan penjahitan anus (Erlinda Sari Nurhidayah dkk, 2022).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten pada tahun 2022 sebesar 183/100.000 kelahiran hidup Angka Kematian Ibu. (Dinas Kesehatan Banten, 2022). Angka kematian ibu (AKI) di provinsi banten pada persalinan disebabkan karena perdarahan 38% dan preeklamsia/eklamsia 19% (Dinas Kesehatan Banten, 2020). Perdarahan post partum saat uterus dapat berkontraksidengan baik, biasanya disebabkan oleh rupture perineum.

Luka perineum yang tidak cepat kering dapat menyebabkan beberapa komplikasi, di antaranya: Infeksi: Luka yang tidak kering dengan baik dapat menjadi pintu masuk bagi bakteri, yang

menyebabkan infeksi. Ini bisa terjadi jika luka terkontaminasi oleh kuman dari kotoran, urine, atau cairan tubuh lainnya. (Liesmayani, 2021).

Penyembuhan luka perineum dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi, Bagi ibu postpartum dengan luka perineum yang ingin lukanya cepat kering dan memilih solusi alami yang dapat dilakukan di rumah mudah dan murah. Terapi tradisional dapat dijadikan alternatif untuk perawatan luka perineum non farmakologi dengan pemberian jus nanas dan madu (Pratiwi, 2022).

Buah nanas memiliki berbagai manfaat terutama pada buah nya. Selain di konsumsi segar juga diolah menjadi berbagai macam makanan dan minuman, seperti selai, jus buah dalam minuman. Rasa buah nanas manis sampai agak masam segar, sehingga di sukai masyarakat luas. (Arianto, 2023). memiliki efek analgesik karena kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang di dapat dari buah nanas. Buah nanas juga mengandung pectin, vitamin C. dan enzim bromelain meredakan nyeri, melancarkan peredaran darah dan efektif dalam proses penyembuhan luka, enzim bromelin yang berfungsi sebagai anti peradangan, selain itu kandungan lain yang terdapat pada nanas seperti mineral, antioksidan, protein kalsium, natrium, fosfor, pectin, karoten, magnesium, karbohidrat, tiamin dan air. Madu merupakan nutrisi alami dengan rasa manis, di hasilkan oleh lebah madu yang mengumpulkan nektar dari berbagai bunga. Madu juga mengandung vitamin C, Zat besi dan kalsium, mengandung antioksidan yang tinggi, mengandung asam amino esensial yang dapat mempercepat penyembuhan luka. (Saras, 2023).

Madu telah lama dikenal sebagai bahan alami dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk untuk perawatan luka. Menggunakan madu sebagai pencampur buah nanas untuk mempercepat penembuhan luka perineum setelah melahirkan dapat didasarkan pada sifat-sifat terapeutik dari kedua bahan tersebut. Mari kita bahas secara lebih mendetail bagaimana kombinasi madu dan nanas bisa bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu pasca persalinan.

Menggabungkan madu dengan buah nanas dalam pengobatan luka perineum dapat menjadi pilihan yang baik untuk mempercepat proses penyembuhan berkat gabungan manfaat antibakteri, anti-inflamasi, dan pemulihan jaringan dari kedua bahan alami ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas Pemberian Jus Buah Nanas Dan Madu Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan *pretest posttest non-equivalent group design*. *pretest posttest non-equivalent group design* adalah ciri dari penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan Di Tempat Praktek Mandiri Bidan Mila Ba’diawati. Adapun waktu penelitian mulai dari Desember 2024 sd Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Tempat Praktek Mandiri Bidan Mila Ba’diawati sebanyak 18 ibu post partum.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Widarsa, 2022). Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik *Total Sampling* yaitu teknik yang dilakukan dengan cara menetapkan seluruh populasi mejadi seluruh sampel yaitu 18 ibu post partum di Tempat Praktek Mandiri Bidan Mila Ba’diawati. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah kriteria inklusi : ibu post partum di tempat praktek mandiri bidan mila ba’diawati dan bersedia untuk responden penelitian. kriteria eksklusi : memiliki riwayat alergi nanas dan atau madu, mengonsumsi obat anti-pembekuan, obat diabetes, obat hipertensi, anti koagulan dan anti inflamasi dan persalinan terakhir secara SC.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Dan Paritas Ibu Post Partum

Variabel Penelitian	Post Partum	
	N	%
Usia		
1. <20 tahun	0	0
2. 20 -35 tahun	16	88,9
3. >35 tahun	2	11,1
Paritas		
1. Primipara	3	16,6
2. Multipara	14	77,8
3. Grande multipara	1	5,6
Total	18	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi usia dan paritas responden. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 16 responden (88,9%). Sedangkan Paritas responden mayoritas adalah Multipara sebanyak 14 responden (77,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Luka Perineum Ibu Post Partum

No	Tingkat Luka Perineum Ibu Post Partum	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Ringan	0	0	18	100
2	Sedang	0	0	0	0
3	Berat	18	100	0	0
Total		18	100	18	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi luka perineum ibu postpartum sebelum perlakuan adalah luka berat sejumlah 18 orang (100%) dan sesudah perlakuan adalah luka ringan sejumlah 18 orang (100%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Keterangan
Luka Perineum		
Pretest	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-1	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-2	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-3	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-4	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-5	0,001	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-6	0,000	Sebaran Tidak Normal
Hari ke-7	0,000	Sebaran Tidak Normal

Tabel 3 menunjukkan sebaran data uji normalitas pada ibu postpartum dengan luka perineum. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil tanel menunjukkan signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Luka Perineum Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Nanas Dan Madu

Luka Perineum	Mean Rank	Sum of rank	Z	P
Sebelum	0,00	0,00	0,000	1,000
Sesudah	9,50	171,00	4,423	0,000

Tabel 4 menunjukkan Luka Perineum Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Jus Buah Nanas dan Madu nilai signifikansi 1,000 (>0,05) dan sesudah Pemberian Jus Buah Nanas dan Madu

nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Ketika nilai $Asym.sig\ 2\ failed < 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata dan ketika nilai probabilitas $Asym.sig\ 2\ failed > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah Pemberian Jus Buah Nanas dan Madu.

Pembahasan

Tanaman Nanas berbentuk semak dan hidupnya bersifat tahunan. Struktur tanaman nanas terdiri dari akar, batang, daun, bunga, buah dan tunas. Seluruh bagian tanaman nanas terdapat tunas yaitu tunas akar (anakan), tunas batang, tunas tungkai, tunas dasar buah, mahkota atau tunas pucuk buah. Tunas-tunas inilah yang dapat di gunakan sebagai alat perbanyak tanaman secara vegeAndrianif, nanas dapat tumbuh di wilayah dengan tipe iklim pertumbuhan yang berbeda-beda mulai dari dataran tinggi sampai dataran rendah. Daerah penghasil buah nanas adalah Palembang, Riau, Jambi, Bogor, Subang, Pandeglang, Tasikmalaya, dan Kutai. (Harahap, 2021).

Jus buah nanas dan madu bisa memiliki manfaat dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu hamil karena beberapa kandungan alami yang terdapat di dalamnya. Enzim Bromelain dalam Nanas, Bromelain adalah enzim yang ditemukan dalam buah nanas, khususnya di bagian batangnya. Enzim ini memiliki sifat anti-inflamasi (mengurangi peradangan) dan proteolitik (memecah protein) (Ramayulis, 2020).

Madu mengandung senyawa antibakteri alami, seperti hidrogen peroksida, yang dapat membantu mencegah infeksi pada luka. Infeksi pada luka perineum dapat memperlambat proses penyembuhan, sehingga sifat antibakteri madu sangat bermanfaat. Selain itu, madu juga membantu menjaga kelembapan pada luka, yang menciptakan kondisi yang optimal untuk penyembuhan. Kelembapan membantu mempercepat regenerasi sel dan mencegah pembentukan kerak yang dapat menghambat proses penyembuhan. Madu juga mengandung antioksidan yang dapat mendukung proses perbaikan sel dan mengurangi peradangan (Dhelva, 2021).

Kedua bahan ini cenderung lebih alami dan lembut dibandingkan dengan obat-obatan kimia, sehingga banyak ibu hamil merasa lebih nyaman menggunakan mereka sebagai bagian dari perawatan pasca-persalinan. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun jus nanas dan madu

memiliki manfaat, perawatan luka perineum pada ibu hamil tetap harus dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, konsultasikan dengan dokter atau bidan sebelum mencoba pengobatan alami apa pun, agar tidak ada efek samping atau kontraindikasi dengan kondisi kesehatan ibu dan bayi (Mogan, 2023).

Jus buah nanas dan madu dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu hamil dari berbagai aspek berkat kandungan alami yang mendukung proses regenerasi dan pengurangan peradangan. Keduanya bekerja dalam mempercepat penyembuhan luka perineum dari Aspek Anti-Inflamasi (Mengurangi Peradangan) : Buah nanas mengandung bromelain, enzim yang memiliki sifat anti-inflamasi. Bromelain membantu mengurangi peradangan dan pembengkakan di area yang terluka, termasuk di sekitar luka perineum. Dengan mengurangi peradangan, proses penyembuhan bisa berlangsung lebih cepat karena jaringan yang terluka tidak terhambat oleh pembengkakan. Madu juga memiliki sifat anti-inflamasi. Ketika digunakan pada luka, madu membantu mengurangi rasa sakit dan pembengkakan dengan cara mengurangi peradangan di area luka. Ini bisa membantu ibu merasa lebih nyaman selama pemulihan (Ramayulis, 2020).

Antibakteri (Mencegah Infeksi) Salah satu kelebihan madu adalah sifat antibakterinya. Madu mengandung hidrogen peroksida dan senyawa antibakteri alami lainnya yang dapat membantu mencegah infeksi pada luka perineum. Infeksi dapat memperlambat proses penyembuhan luka, sehingga mengurangi risiko infeksi sangat penting dalam mempercepat penyembuhan. Meskipun tidak sekuat madu dalam hal antibakteri, nanas juga mengandung senyawa alami yang dapat mendukung sistem kekebalan tubuh, yang berfungsi untuk melawan infeksi secara alami (Mogan, 2023).

Aspek Penyembuhan Jaringan (Regenerasi Sel dan Kolagen) : Buah nanas kaya akan vitamin C, yang penting dalam sintesis kolagen. Kolagen adalah protein yang sangat dibutuhkan untuk perbaikan dan penguatan jaringan kulit dan pembuluh darah. Peningkatan produksi kolagen di sekitar area luka perineum akan mempercepat proses penyembuhan. Selain sifat antibakterinya, madu juga mengandung antioksidan, yang membantu melindungi sel dari kerusakan oksidatif dan mendukung proses regenerasi seluler. Ini sangat berguna dalam pemulihan jaringan yang terluka (Putri, 2023).

Jus nanas yang dicampur dengan madu memiliki rasa yang manis dan segar, membuatnya menjadi pilihan yang lebih nyaman dan menyenangkan untuk dikonsumsi. Ini bisa mendorong ibu hamil untuk tetap menjaga pola makan yang baik selama masa pemulihan, karena rasa yang enak dapat membuat ibu lebih semangat untuk mengonsumsinya.

SIMPULAN

Luka Perineum Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Buah Nanas dan Madu pada hari ke 1 nilai signifikansi 1,000 ($>0,05$) dan pada hari ke 2 sampai hari ke 7 nilai signifikansi ($<0,05$). Nilai Asym.sig 2 failed $< 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata mulai dari hari ke 4 sampai hari ke 7 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Yuliana, Dewi. (2022). Perawatan Luka Perineum Setelah Melahirkan Dengan Menggunakan Daun Binahong (Anredera Cordifolia (Tenore) Steen). Penerbit Nem : Pekalongan
- Anggraini, Popi. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Konsumsi Putih Telur Untuk Penyembuhan Luka Perineum Di Pmb Siti Julaeha Kota Pekanbaru Tahun 2021. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Vol. 02, 201-208. <https://jom.hip.ac.id/jkt/article>
- Badan Pusat SAndrianistik. (2022). Mortalitas Di Indonesia Hasil Long Form Sensus Penduduk 2022. Badan Pusat SAndrianistik. <https://www.bps.go.id/id>
- Dinas Kesehatan Banten. (2022). Profil Kesehatan Banten Tahun 2022. Dinas Kesehatan Banten. <https://dinkes.bantenprov.go.id/pages/ac31573b-2365-4ff0-b39b-68d9945f4c14/buku-profil-kesehatan-prov-banten-tahun-2022>
- Liesmayani Et Al. (2021). Efektifitas Air Rebusan Daun Binahong Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Tahun 2019. 1 (Nomor 2), 143–152. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/166/96>
- Yuniza, & Murbiah. (2021). Modul Keperawatan Maternitas I. Insan Cendekia Mandiri : Sumatera Barat
- Kurniawati, E. M., Hardianto, G., Azinar, A. D., Adi, T. S., & Wahyuningtyas, R. (2022). Ruptur Perineum. Airlangga University Press : Surabaya
- Pratiwi. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ny “D” Masa Kehamilan Trimester Iii, Persalinan, Bbl, Nifas Dan Neonatus Di Pmb T Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur Tahun 2022. Poltekkes Bengkulu Journal. 85-100. (2025) [Http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id)
- Saras. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Luka. Cv. Gita Lentera : Sumatra Barat
- Fauziah, Rahma. (2024). Manfaat Air Rebusan Jahe Merah Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Laserasi Perineum Pada Ibu Nifas. Rizmedia Pustakan Indonesia : Yogyakarta
- Lustiani, I., Octavia, R., Fathiyati., (2023). Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bbl Normal Dengan Pendekatan Holistik. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang : Jakarta
- Safrina., Sinaga, R., Siahaan, V R., (2025). Optimalisasi Kesehatan Ibu Post Partum Dengan Konsumsi Telur Ayam Ras Vegetarian Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin. [Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm). 8(1). 159-167. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/download/17699/download%2520artikel&tbm=ilp&ctx=atr&sa=X&ved=2ahukewiysiorigkaxxqk2mghxlwejqv5ahegqiaban>
- Alvarenga, Et Al. (2015). Episiotomy Healing Assessment: Redness, Oedema, Ecchymosis, Discharge, Approximation (Reeda) Scale Reliability. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 23(1):162-8.
- Rohmin, A. (2017). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. Jurnal Kesehatan 8(3):449. https://www.researchgate.net/publication/323577162_faktor_risiko_yang_mempengaruhi_lama_penyembuhan_luka_perineum_pada_ibu_post_partum
- Andriani, D., Wahyuni, A W., (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Perawatan Luka Perineum Di Bpm Kota Bukittinggi Tahun 2022. Afiyah Vol.X No.1. 32-39. <https://ejournal.umnyarsi.ac.id/article/download>
- Tupah., M Syarah, M., Kusumastuti, I., (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Tentang Perawatan Perineum Terhadap Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum

- Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Campaka Cianjur Tahun 2023. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2 (2). 203-219.
- Lestari, S, O., Widjayanti, K., Santoso, B., (2022). Potensi Hydrogel Daun Sirih Merah Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Dan Penurunan Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus Aureus* Pada Ibu Postpartum. Penerbit Pustaka Rumah Cinta : Magelang
- Mogan, M., Wahyuni, S., Dkk., (2023). Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Dan Anak. *Rena Cipta Mandiri* : Malang
- Dahniar, N., & Elvavina, P., (2022). Kombinasi Bap Dan Naa Untuk Media Perbanyakkan Nanas Varietas Smooth Cayenne, Tobaoli In Vitro. *Agrotechnology Research Journal*. 6(1). 21-26
- Ramayulis, Rita. (2020). *Jus Super Ajaib*. Penerbit Plus (Penerbit Swadaya Grup) : Jakarta Timur
- Agustina, A.N. Et Al. (2022) *Anatomi Fisiologi*. Yayasan Kita Menulis : Jakarta
- Widiasriani, I,A,P., Et Al., (2024). Artikel Review: Peran Antioksidan Flavonoid Dalam Menghambat Radikal Bebas. *Journal Syifa Sciences And Clinical Research (Jsscr)*. 6(2). 188-197.
<https://doi.org/10.37311/Jsscr.V6i2.27055>
- Putri, A,A., & Saptarini, N,M., (2023). Review: Pengaruh Varietas Tumbuhan Nanas Terhadap Aktivitas Protease Bromelin Dari Kulit Buah Nanas (*Ananas Comosus* (L.) Merr.). *Jurnal Farmaka*. 21(1). 88-99.
<https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/39817>
- Desfita , S., Sari, W., Yusmarini, & Pato, U. (2020). *Susu Fermentasi Kedelai Dan Madu*. Cv. Budi Utama : Yogyakarta
- Dhelva. (2021). *Konsumsi Madu Yang Kaya Kesehatan Bagi Tubuh*. Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.
- Arianto, Y. C. (2018). *56 Makanan Ajaib Dan Manfaatnya Untuk Kesehatan Dan Kecantikan*. Indonesia: Venom
- Tungmunnithum D, A. T. (2018). *Flavonoids And Other Phenolic Compounds From Medicinal Plants For Pharmaceutican And Medical Aspect*. *Flavonoids And Other Phenolic Compounds From Medicinal Plants For Pharmaceutical And Medical Aspects: An Overview*, 1-16
- Nuraeni, F., Maulana, I. T., Dan Syafnir, L. 2021. *Kajian Pustaka Karakterisasi Enzim Bromelin Pada Nanas (*Ananas Comosus* (L.) Merr.) Dari Berbagai Negara Terhadap Pengaruh Suhu Dan Ph*. *Prosiding Farmasi*. 7(2): 786–793
- Permata Sari, B. S., Choirunissa, R., & Silawati, V. (2022). Pengaruh Jus Nanas Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Bpm Nurmala Dewi,S.ST Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 14*, 127-135
- Sari, Annita. Et Al., (2023). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Cv. Angkasa Pelangi : Jayapura
- Widarsa, I,K,T., Et Al., (2022). *Metode Sampling Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Baswara Press : Denpasar