

The Use of Natural Ingredients as Therapy of Dysmenorrhea Pain in Adolescents: Article Review

Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri *Dysminorrhea* Pada Remaja : Review Artikel

Shipa Paujiah¹⁾, Salman¹⁾, Indah Laily Hilmi¹⁾

¹⁾Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Kerawang, Indonesia.

Author e-mail: shipaujiah@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a monthly problem for women because it can interfere with activities. Dysmenorrhea is a condition of cramping pain in the lower abdomen accompanied by other symptoms, such as headaches, nausea, et cetera, that occur 24 hours before menstruation and can last 24-36 hours. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64,25%, with 54,89% as primary dysmenorrhea and 9,36% as secondary dysmenorrhea. Management of dysmenorrhea can be done with pharmacological and non-pharmacological. Therapy pharmacological can use NSAIDs, hormonal drugs, and pain medications. At the same time, therapy with non-pharmacological can use warm water, exercise, and natural materials as complementary therapy for dysmenorrhea pain relief therapy in a teenager. The goal is to determine what natural materials can be used for dysmenorrhea pain relief in teenagers by analyzing the frequency of pain degrees before and after being given natural materials. A methodological literature review of using natural materials as a complementary therapy for pain relief in a teenager with dysmenorrhea. The result is a change in the frequency of pain in each natural material given to teenagers. The conclusion is **that** temulawak, butterfly pea, soybean, tamarind, turmeric, ginger, carrot, pineapple, honey, coconut, and white turmeric extract have the potential as a complementary therapy for dysmenorrhea pain relief.

Keywords: *Dysmenorrhea, Pain Relief, Natural Materials, Teenager.*

ABSTRAK

Dysminorrhea atau dismenore menjadi permasalahan bagi Wanita setiap bulannya, karena dapat mengganggu aktivitas. Dismenore ialah kondisi sakit kram pada perut bagian bawah yang diikuti simtom lain yaitu sakit kepala, mual, dll yang terjadi dua puluh empat jam sebelum haid dan dapat bertahan satu sampai dua hari. Prevalensi terjadinya dismenore di Indonesia 64,25% dengan 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penatalaksanaan dismenore dapat secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan NSAID, obat hormonal dan obat anti nyeri. Sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara olahraga, kompres air hangat, dan mengonsumsi olahan bahan alam yang memiliki potensi sebagai Pereda nyeri dismenore. Metode dengan *literatur review* mengenai topik penggunaan bahan alam sebagai terapi komplementer pada terapi pereda nyeri dismenore pada remaja.

Tujuan untuk mengetahui bahan alam apa saja yang dapat digunakan sebagai Pereda nyeri dismenore pada remaja dengan menganalisis frekuensi derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan bahan alam. Hasil terdapat perubahan frekuensi nyeri pada setiap bahan alam yang diberikan pada remaja. Kesimpulan temulawak, bunga telang, kedelai, asam jawa, kunyit, jahe, wortel, nanas, madu, kelapa, dan kunyit sari putih yang berpotensi memiliki manfaat sebagai terapi komplementer Pereda nyeri dismenore.

Kata kunci: *Dysminorrhea, Pereda Nyeri, Bahan Alam, Remaja.*

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea atau Dismenore menjadi permasalahan penting bagi wanita setiap bulannya, karena hal ini dapat mengganggu aktivitas. Dismenore merupakan suatu kondisi nyeri, kram pada perut bagian bawah yang diikuti simtom lain yaitu sakit kepala, mual, diare, gemeter, berkeringat, dll yang terjadi sehari sebelum terjadinya menstruasi dan dapat bertahan satu hingga dua hari. (Aprilia, 2022; Ju et al., 2014). Didapati dua jenis Dismenore yaitu dismenor primer dan sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri yang muncul tidak didasari patologis pada umumnya terjadi dengan durasi nyeri 8 – 72 jam. Sedangkan Dismenore sekunder yaitu sakit yang didasari patologi seperti adanya endometriosis atau kista ovarium. (Larasati & Alatas, 2016).

Prevalensi terjadinya *Dysminorrhea* sebesar 67% – 90% remaja wanita dengan rentang usia 17 – 24 tahun mengalami *Dysminorrhea* (Ju et al., 2014). Sedangkan prevalensi di Indonesia sebesar 64,25%, dimana dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%, dengan klasifikasi nyeri ringan sampai berat. (Larasati & Alatas, 2016).

Penatalaksanaan dismenore dapat secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi dengan farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti nyeri seperti analgesic, obat hormonal, dan NSAID (Anugrahayyu et al., 2018). Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara olahraga, kompres air hangat, *Lamaze exercise*, atur pola makan dan *lifestyle*, dan juga dapat mengonsumsi olahan herbal yang memiliki potensi menangani nyeri dismenore.

METODE PENELITIAN

literature review ialah metode yang dipakai pada penelitian ini dengan mengkaji topik yang sama dari berbagai penelitian dan menghasilkan suatu tulisan. Pada penelitian ini mengenai penggunaan bahan alam sebagai terapi komplementer sebagai terapi pereda nyeri dismenore pada remaja, bertujuan untuk mengetahui penggunaan bahan alam apa saja yang berpotensi dan dapat dimanfaatkan sebagai pereda nyeri dismenorea pada remaja dengan menganalisis frekuensi derajat nyeri sebelum dan sesudah meminum bahan alam tsb. sampel jurnal penelitian yaitu artikel berasal dari *google scholar* dengan rentang tahun publikasi 2014 – 2022.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Hasil data penelitian penggunaan bahan alam sebagai terapi komplementer pada remaja putri

No.	Bahan alam dan nama peneliti	Karakteristik responden (usia)	Tempat penelitian	Hasil penelitian
1	Ekstrak Temulawak yang dilakukan oleh Aprilia, E. N. (2022).	15 – 21 tahun (30 responden)	Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul.	perbedaan dapat dilihat pada derajat nyeri. Sebelum diberikan ekstrak temulawak terdapat 3 derajat nyeri, ringan sedang dan berat. sesudah pemberian ekstrak temulawak menjadi 2 derajat nyeri yaitu ringan dan berat.

2	Seduhan Kembang Telang/Butterfly Pea oleh Sembiring, J. B., et al., (2022).	12 – 18 tahun (43 responden)	Desa Lau Mulgab, Kabupaten Langkat.	Terdapat perubahan yang cukup signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian seduhan butterfly pea, yaitu dapat dilihat dari adanya perbedaan frekuensi derajat nyeri.
3	Kedelai oleh Anugrahhayu, et al (2018).	15 – 18 tahun (9 responden)	SMK Farmasi Sekesal Surabaya	Terdapat perbedaan yang berarti terhadap sebelum dan sesudah pemberian minuman kedelai terhadap remaja putri. Dapat dilihat berdasarkan terjadi perubahan derajat nyeri, yang berawal dari kategori nyeri ringan, sedang, dan berat. setelah perlakuan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan dan sedang.
4	Asam Jawa dengan Kunyit oleh Anugrahhayu, et al. (2018).	15 – 18 tahun (9 responden)	SMK Farmasi Surabaya	perbedaan pemberian sebelum dan sesudah pemberian minuman tsb. Sebelum diberikan perlakuan terdapat 3 derajat yaitu derajat nyeri ringan, sedang, dan berat menjadi tanpa nyeri dan nyeri ringan saja. Sehingga dapat dinyatakan perbedaan yang cukup signifikan
5	Kunyit Asam oleh Adisa Swastika, et al., (2019).	19 – 21 tahun (15 responden)	Stikes Yatsi Tangerang.	sebelum pemberian nyeri sedang 10 orang, nyeri berat 5 orang. Setelah pemberian nyeri ringan 8 orang, nyeri sedang 4 orang, dan nyeri berat 3 orang. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang berarti sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terlihat pada data perbedaan frekuensi derajat nyeri,
6	Jahe oleh Adisa Swastika, et al (2019).	19 – 21 tahun (15 responden)	Stikes Yatsi Tangerang.	terjadi perubahan frekuensi pada derajat nyeri. Sebelum perlakuan nyeri sedang 11 orang, nyeri berat 4 orang. Setelah pemberian minuman jahe, nyeri ringan 13 orang dan nyeri sedang 2 orang.
7	Wortel oleh Novy, et al (2021).	11 – 20 tahun (30 responden)	Desa Bojong Indah, Bogor	Sebelum pemberian jus wortel frekuensi derajat nyeri ringan 23 orang, nyeri sedang 6 orang, dan nyeri berat 1 orang. Setelah diberikan perlakuan menjadi tidak nyeri 7 orang, nyeri ringan 22 orang, dan nyeri sedang 1 orang.
8	Madu Kunyit oleh widowati, et al (2020).	10 – 14 tahun (17 responden)	UNAS, Jakarta	Sebelum pemberian terdapat derajat nyeri sedang 15 orang, dan nyeri berat 2 orang. Setelah diberikan menjadi tanpa nyeri 3 orang, nyeri ringan 12 orang, dan nyeri sedang 2 orang.
9	Nenas Dan Madu oleh Suheri Harahap, E., et al (2020).	16 – 18 tahun (30 responden)	SMP YP SINGOSARI	Sebelum pemberian jus tsb terdapat derajat nyeri sedang 13 orang dan nyeri berat 17 orang. Setelah diberikan jus tsb menjadi 7 orang nyeri ringan, 18 orang nyeri sedang dan 5 orang nyeri berat.
10	Kelapa Muda Hijau oleh Pattiha, N., Novelia, et al (2021).	15 – 19 tahun (30 responden)	Dusun Ampere, Kecamatan Teluti, Kabupaten Maluku Tengah.	Sebelum pemberian terdapat 9 orang dengan derajat nyeri ringan, 11 orang nyeri sedang, dan 10 orang nyeri berat. Namun, setelah diberikan perlakuan menjadi 16 orang tanpa nyeri, 10 orang nyeri ringan, dan 4 orang nyeri sedang.
11	Kunyit Putih oleh Mahdiyah, D., et al., (2016).	30 responden	SMKN Banjarmasin	Sebelum pemberian terdapat 6 orang nyeri ringan dan 24 orang nyeri sedang. Setelah diberikan minuman tsb menjadi 9 orang tanpa

Dalam penelitian *literatur review* ini menggunakan berbagai artikel penelitian dimana pada artikel tsb menggunakan metode *pre-experimen* dengan pendekatan *pre-post test design* dengan pengambilan sampel secara *accidental sampling*, *purposive sampling* dan melibatkan 9 – 43 remaja wanita dengan usia 15 – 21 tahun. Berdasarkan hasil data table 1, terapi penggunaan bahan alam sebagai terapi komplementer nyeri dismenore dianalisis dan dilakukan uji statistic, didapat hasil bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian herbal pada dismenore remaja.

Dismenore terjadi diakibatkan produksi prostaglandin yang meningkat sehingga timbul rasa nyeri, dan kontraksi uterus secara dinamis yang akan menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti. Normalnya, otot dinding Rahim akan mengalami kontraksi sangat lembut, namun ketika datang waktu menstruasi kontraksi tsb semakin kencang karena adanya proses peluruhan dinding Rahim atau peluruhan darah sehingga menimbulkan nyeri (Sembiring et al., n.d.). penatalaksanaan dapat menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat menggunakan bahan alam yang berpotensi sebagai *pain relief* dismenore.

Temulawak memiliki kandungan senyawa seperti kurkuminoid, minyak atsiri, dan alkaloid. Senyawa alkaloid memiliki aktivitas sebagai analgesik sehingga dapat mengurangi nyeri dan memberikan pengaruh ke system saraf otonom dan otak, kurkumin yang terkandung dalam temulawak bekerja dalam menurunkan aliran masuk ion Ca pada sel epitel rahim dan juga memiliki manfaat menurunkan produksi prostaglandin (Manalu et al., 2020).

Bunga Telang memiliki potensi sebagai analgesic, antioksidan, antibakteri, antiinflamasi, antiparasit, antihistamin, immunomodulator dan berperan dalam susunan saraf pusat, karena memiliki kandungan senyawa saponin, tannin, triterpenoid, flavonoid, steroid, alkaloid, antosianin, dll, (Sembiring et al., 2022).

Kedelai (*Glycine max*) memiliki kandungan kalsium, estrogen. Kalsium berperan dalam pengendalian konduksi impuls saraf ke otak,

menghilangkan rasa cemas, dan estrogen berperan dalam penyerapan kalsium. Asam jawa (*Tamarindus indica*) mengandung salah satu senyawa antosianin, dimana senyawa ini memiliki peran sebagai antiinflamasi dan antipiretik yang bekerja dengan cara menghambat *Cyclooxygenase* untuk menghasilkan prostaglandin (Anugrahayyu et al., 2018).

Kunyit (*Curcuma domestica*) memiliki zat yang berkhasiat dalam penghambatan metabolisme dan mekanisme asam arakidonat untuk pembentukan prostaglandin, zat tersebut adalah *trietil kurkumin*. Selain itu kunyit memiliki manfaat lain seperti sebagai zat warna, antiinflamasi, antikanker, antibakterial, antiparasit, dan anti-HIV. Jahe memiliki kandungan zat gingerol berperan dalam aktivitas antioksidan dan juga mengatasi nyeri dismenore, gingeron berperan dalam penghambatan prostaglandin dan shagol berperan dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi. (Adisa Swastika et al., 2019).

Wortel (*Daucus carota*) memiliki banyak sekali manfaat tidak hanya sebagai penghilang nyeri dismenore karena memiliki kandungan gula, karoten, pektin, asparagin, lemak, fosfor, Fe, Vit. A, B, C, D, E, dan K. vit.E berperan pada penghambat produksi prostaglandin sehingga dapat mengatasi atau meredakan nyeri dismenore (Haris et al., 2022). Sama seperti halnya wortel, Madu memiliki banyak manfaat seperti antipiretik, antioksidan, dan antiinflamasi. madu memiliki kandungan vitamin, asam amino, mineral, dan juga salah satu senyawa fitokimianya yaitu flavonoid. Flavonoid memiliki peranan dalam penghambatan produksi cyclooxygenase sehingga dalam produksi prostaglandinpun terhambat (Widowati et al., 2020.).

Nanas (*Ananas camusus*) memiliki manfaat sebagai mengatasi nyeri haid, melancarkan peredaran darah, dan juga dalam penyembuhan luka. Memiliki kandungan vitamin, kalsium, besi, magnesium, bromelin, dll (Harahap, et al, 2020). Kelapa muda hijau dalam penelitian ini digunakan air kelapa muda hijau, dimana air kelapa ini memiliki kandungan vit.c yang berperan sebagai penghambat enzim COX sehingga produksi prostaglandin terhambat dan juga mengandung protein, lemak, kalsium yang memiliki peran

dalam merelaksasi atau menurunkan tegangan otot (Pattiiha et al., 2021).

Adapun Factor factor yang beresiko menyebabkan terjadinya dismenore ialah menstruasi pertama usia dini, Riwayat keluarga, IMT tidak normal, durasi pendarahan saat haid, *lifestyle* yang kurang bagus seperti sering makan makanan cepat saji, kurang berolahraga, status gizi, merokok atau terpapar asap rokok, konsumsi kopi, alcohol, *oral contraceptives*, alexythimia, stress dan depresi.(Ju et al., 2014; Larasati & Alatas, 2016; Mutia et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas terdapat berbagai macam bahan alam atau herbal seperti temulawak, bunga telang, kedelai, asam jawa, kunyit, jahe, wortel, nanas, madu, kelapa, dan kunyit sari putih yang berpotensi memiliki manfaat sebagai terapi komplementer Pereda nyeri Dismenore pada Remaja, sehingga hal ini dapat membantu para remaja Wanita dalam menangani nyeri yang dialami selama menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas ataupun bekerja.

REFERENSI

- Adisa Swastika, Koestika Safitri, & H.A.Y.G Wibisono. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Di Stikes Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57–67. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.141>
- Anugrahhayu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2018). Minuman Kedelai (Glycine max) dan Kombinasi Asam Jawa (Tamarindus indica) dengan Kunyit (Curcuma domestica) dalam Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 1–5.
- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak Sebagai Terapi Komplementer Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 441–450. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Haris, V. S. D., Novita, H., Biswan, M., & Erni, E. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43–51. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.503>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Ariescha, P. A. Y., Yanti, M. D., & Melinda, N. (2020). Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma zanthorrhiza) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(2), 151–158. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.346>
- Mutia, R., Silaen, A., Ani, L. S., Citra, W., & Putri, W. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Medika Udayana*, 8(11), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Pattiiha, N., Novelia, shinta, & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang/Butterfly Pea (Clitoria ternatea) dan Lamaze Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminoroe) Pada Remaja Putri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51.
- Suheri Harahap, E., & Aprilia Siregar, C. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Nenas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri di SMP YP Singosari Delitua Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Kebidanan &*, 3(1), 19–26. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JP K2R>
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Mentruasi. *Jurnal Ilmu Budaya*, 41(66), 7810–7822.