

Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara

Rohani Mustari^{1*}, Andi Elis², Andi Maryam³, Siti Nur Hidayah binti Mohd Zain⁴

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia

⁴Department of Nursing and Midwifery, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universiti Putra Malaysia, Selangor, Malaysia

Article History

Received:

14 January 2024

Revised:

16 January 2024

Accepted:

19 April 2024

Published:

24 April 2024

Abstract

Temulawak herbal medicine is an alternative intervention in reducing the level of menstrual pain. Temulawak contains chemical compounds that have physiological activity. The curcumin content is also known as an anti-tumor, antioxidant, and pain reducer. The research aims to determine the effect of administering ginger herbal medicine (*Curcuma zanthorrhiza* L) on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMAN 1 Porehu, North Kolaka Regency. The type of research used was quasi-experimental using a one group pretest-posttest research design. The sample in this study was all 27 young women who experienced pain during menstruation. The research results showed that the scale of menstrual pain before administering ginger herbal medicine (*Curcuma zanthorrhiza* L) reduced menstrual pain in young women at SMAN 1 Porehu, North Kolaka district in the mild pain category was 1 (3.7%), the moderate pain category was 13 (48%). 1% and the severe pain scale category was 13 (48.1%). However, after administering ginger herbal medicine (*Curcuma zanthorrhiza* L) the reduction in menstrual pain in adolescent girls at SMAN 1 Porehu, North Kolaka district experienced changes where menstrual pain in the painless category was 15 (55.5%), and in the mild pain category was 12 (44.4%). The conclusion is that there is an effect of giving ginger herbal medicine (*Curcuma zanthorrhiza* L) on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMAN 1 Porehu, North Kolaka Regency (p value of $0.000 < \alpha 0.05$).

Keywords

menstrual pain; temulawak herbal medicine; teenage girl

Media of Health Research © 2024.

This is an open access article under the CC BY-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

*Corresponding Author: rohanimustari18@gmail.com

Contents

Abstract.....	1
1 Pendahuluan	2
2 Metode Penelitian.....	3
3 Hasil dan Pembahasan.....	5
4 Kesimpulan.....	7
Daftar Pustaka.....	8

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (2010) adalah usia 12 sampai 24 tahun. Pada remaja terjadi perubahan biologis dan psikologis yang pesat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terutama organ reproduksinya yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anakanak ke dewasa. Bagi remaja putri, kematangan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi (Nursafa & Adyani, 2019).

Menstruasi adalah proses alami pada wanita ditandai dengan proses deskuamasi, atau meluruhnya endometrium bersama dengan darah melalui vagina. Terjadi setiap bulan kecuali apabila terjadi kehamilan. Siklus menstruasi pertama pada umumnya terjadi pada gadis remaja saat mereka memasuki masa pubertas, yaitu antara usia 8-16 tahun (Prawirohardjo, 2008 dalam (Wahyuningsih & Wahyuni, 2018). Saat menstruasi banyak remaja mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau dismenorea. Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar-samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dulu dismenorhea disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari, tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa dismenorhea merupakan kondisi medis yang nyata (Wahyuningsih & Wahyuni, 2018; Apriyanti et al, 2018).

Menurut dari data World Health Organization (WHO) dalam penelitian (Lail, 2019) bahwa angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea, seperti di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan 45-90% (Andarmoyo, 2013). Nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah sebanyak 13-51% perempuan telah absen setidaknya sekali, dan 5-14% berulang kali absen (Oktarina et al., 2018). Klien dan lift melaporkan bahwa prevalensi nyeri menstruasi 59,7%, di Sewedia sekitar 72% dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% tergolong sedang, 49% tergolong ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa 14% remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sering tidak masuk sekolah. Sebuah penelitian di Inggris menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea (Chayati & Na'mah, 2019).

Prevalensi dismenorea di Indonesia dalam penelitian (Hastuti & Widyaningsih, 2020) angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% (Hastuti & Widyaningsih, 2020).

Berdasarkan Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Tenggara (2018), proporsi remaja putri umur 10-19 tahun sebanyak 2.431 orang. Dimana, 68,57% diantaranya sudah mendapat haid/menstruasi. Sedangkan di Kabupaten Kolaka Utara proporsi remaja putri umur 10-19 tahun sebanyak 119 orang. Dimana, 66,06% diantaranya sudah mendapatkan haid/menstruasi (Riskesdas Provinsi Sulawesi Tenggara, 2018).

Menurut data awal yang diperoleh dari bagian kesiswaan SMAN 1 Porehu kabupaten Kolaka Utara menyatakan bahwa jumlah peserta didik pada tahun 2021 sebanyak 130 orang. Dimana 63 orang merupakan remaja putri dan 67 orang remaja putra. Remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah maupun kampus. Seorang pelajar perempuan mengalami nyeri haid, aktivitas proses belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal tersebut membuat mereka tidak hadir di sekolah. Selain itu, kualitas hidup cenderung berkurang, misalnya seorang pelajar wanita yang mengalami nyeri haid tidak bisa berkonsentrasi belajar sehingga motivasi belajar mereka berkurang karena nyeri haid/dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Hanum, 2019).

Hasil studi awal yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara, kejadian dismenorea pada bulan Mei-Juli 2021 yang mengalami dismenorea dan tidak mengikuti pelajaran online berjumlah 38 orang, survey yang dilakukan dengan melihat absen dari masing-masing kelas dan keterangan ketidakhadiran siswi karena dismenorea atau mengalami nyeri haid.

Upaya penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan anti nyeri dan obat golongan nonsteroid anti prostaglandin (Wulandari et al., 2018). Secara tradisional (nonfarmakologis) ada beberapa cara yang dapat dilakukan misalnya melakukan kompres hangat, senam yoga, massage, istirahat dan minum tanaman herbal seperti Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) (Manalu et al., 2020).

Mengkonsumsi temulawak dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Temulawak diketahui mengandung senyawa kimia yang mempunyai keaktifan fisiologi, yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri. Kurkuminoid mempunyai aroma yang khas, tidak toksik. Selain itu temulawak juga memiliki beragam kandungan fitokimia yaitu alkaloid dimana contoh senyawa alkaloid adalah morfin yang berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi temulawak.

Berdasarkan penelitian tersebut pemberian temulawak akan lebih efektif jika disajikan dalam bentuk jamu (Nasution & Yessa, 2018a). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Manalu et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa pemberian Jamu temulawak berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan hasil $Pvalue > \alpha 0,05$. Setelah minum jamu temulawak mayoritas remaja putri mengalami penurunan nyeri dari sedang menjadi ringan dan bahkan tidak mengalami nyeri. Jamu temulawak juga merupakan alternatif yang lebih aman dan tidak mempunyai efek samping (Astuti & Evi, 2017).

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara”.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan: Apakah ada Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara dan tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui skala nyeri haid sebelum dan sesudah Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) pada kelompok perlakuan remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara dan mengetahui pengaruh Jamu Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) terhadap perubahan skala nyeri haid yang dialami kelompok perlakuan pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara.

Metode Penelitian

Metode Penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen. Penelitian eksperimen atau percobaan merupakan suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (*eksperiment*), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah one group pretestposttest. Dalam (Notoatmodjo, 2018) rancangan one group pretest-posttest ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak, sudah dilakukan observasi pertama (pretes) yang memungkinkan menguji perubahan perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen Semu

Pre-test	Intervensi	Post-test
O ₁	X	O ₂

Sumber: (Sugiyono, 2016)

Keterangan:

- O₁** : Nyeri Menstruasi sebelum intervensi. (Pretest)
X : Pemberian Jamu Temulawak (Perlakuan)
O₂ : Nyeri Menstruasi Setelah intervensi (Posttest)

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara dan dilaksanakan pada bulan November tahun 2021. Populasi adalah sekelompok orang, kejadian atau benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian. Populasi juga diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Suryani & Hendryadi, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang Mengalami Haid yang terdaftar di SMA Negeri 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara tahun 2021 sebanyak 38 orang.

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2016).

Jadi, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 27 orang yang sebagian dari populasi yang mengalami nyeri haid. Dengan kriteria :

1. Kriteria inklusi

- Remaja putri yang bersekolah di SMAN 1 Porehu Kab Kolaka utara.
- Remaja putri yang mengalami dismenoreia primer pada hari pertama menstruasi dalam tiga bulan terakhir.
- Siklus menstruasi teratur.
- Tidak sedang mengkonsumsi antioksidan tiga hari terakhir.
- Dalam kondisi kesadaran penuh dan tidak cacat mental.
- Bersedia menjadi responden.

2. Kriteria ekslusif

- Remaja putri yang tidak bersekolah di SMAN 1 Porehu Kab Kolaka utara.
- Remaja yang mengalami dismenoreia sekunder.
- Siklus menstruasi tidak teratur.
- Sedang mengkonsumsi antioksidan tiga hari terakhir.
- Tidak Dalam kondisi kesadaran penuh dan tidak cacat mental.
- Tidak Bersedia menjadi responden.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan sampel. Tahap selanjutnya menentukan kelompok sebelum intervensi dan kelompok Setelah intervensi. Kemudian kedua kelompok diobservasi untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan, kelompok kasus diberikan jamu temulawak. Kemudian tahap terakhir kelompok kasus diberikan post-test – pretest, untuk menilai tingkat nyeri setelah diberikan jamu temulawak. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, Skala identitas nyeri numerik. Skala identitas nyeri numerik untuk mengukur tingkat nyeri dengan menyebutkan rentang skala nyeri 0-10. Skala 0 tidak

nyeri, skala 1-3 nyeri ringan, skala 4-6 nyeri sedang, skala 7-9 nyeri berat. Jamu temulawak diberikan pada pagi dan sore sebanyak 200 ml sewaktu dismenoreia.

Dalam penelitian ini data primer didapatkan dari hasil pemberian jamu temulawak dan pengukuran intensitas nyeri pada ibu yang mengalami nyeri menstruasi dengan menggunakan *Skala Identitas Nyeri Numerik*. Data sekunder pada penelitian ini yaitu data remaja putri yang diperoleh dari bagian ke mahasiswa SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Analisis univariat

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri haid sebelum dan setelah Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma zanthorrhiza L)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Sebelum dan setelah Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara

Skala Nyeri Haid	Skala Nyeri Haid			
	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	15	55,5
Nyeri Ringan	1	3,7	12	44,4
Nyeri Sedang	13	48,1	0	0
Nyeri Berat	13	48,1	0	0
Total	27	100	27	100

Sumber: Data primer, 2021

Berdasarkan Pada tabel 1 dijelaskan bahwa skala nyeri haid sebelum pemberian jamu temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu kabupaten Kolaka Utara pada kategori Tidak nyeri tidak ada, kategori nyeri ringan sebanyak 1(3,7%), kategori nyeri sedang sebanyak 13 (48,1%) dan kategori nyeri berat sebanyak 13 (48,1%). Namun, setelah pemberian jamu temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu kabupaten Kolaka Utara mengalami perubahan dimana nyeri haid pada kategori tidak nyeri sebanyak 15 (55,5%), kategori nyeri ringan sebanyak 12 (44,4%), kategori nyeri sedang 0, dan kategori nyeri berat 0.

2. Analisis Bivariat

a. Uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Skala Nyeri	Variabel				p value	Kesimpulan		
	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi					
	f	%	f	%				
Tidak Nyeri	0	0	15	55,5				
Nyeri Ringan	1	3,7	12	44,4	0,062	0,053		
						Normal		

Skala Nyeri	Variabel				p value		Kesimpulan	
	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi					
	f	%	f	%	Sebelum	Setelah		
Nyeri	13	48,1	0	0				
Sedang								
Nyeri Berat	13	48,1	0	0				
Total	27	100	27	100				

Sumber: Data primer

Berdasarkan pada tabel 2 setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh bahwa tingkat signifikan pada variabel sebelum diberikan intervensi sebanyak 27 orang (100 %) maka di peroleh nilai $p value = 0,065 > \alpha 0,05$ maka dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan untuk signifikan setelah di berikan intervensi sebanyak 27 orang (100 %) maka diperoleh nilai $p value = 0,053 > \alpha 0,05$ maka dikatakan berdistribusi normal. Hasil intervensi Setelah Saya melakukan pemberian jamu temulawak (Curcuma zanthorrhiza) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara pada kategori tidak nyeri itu tidak ada, maka say tidak ada kaji intervensi, kemudian nyeri ringan itu ada 1 (3,7 %) setelah di lakukan intervensi dengan meminum jamu, 1 – 3 hari maka naik menjadi tidak nyeri 1 orang (3.7%), kemudian dimana nyeri sedang ada 13 (48.1 %) setelah di lakukan intervensi naik menjadi tidak nyeri sebanyak 13 (48.1%), sedangkan nyeri berat ada 13 (48.1 %) setelah di lakukan intervensi naik menjadi nyeri ringan 12 (44.4) dan tidak nyeri 1 (3.7).

b. Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Tabel 3. Hasil Dependen sampel T-Test Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara

Nyeri Menstruasi	Mean	p value
Sebelum Intervensi	3.44	0,000
Setelah Intervensi	2.41	0,000

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa skala nyeri sebelum diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata 3.44 (skala nyeri Ringan) menjadi rata-rata nyeri setelah perlakuan adalah 2,41 (skala Tidak Nyeri). Berdasarkan nilai uji statistic uji t diperoleh nilai t test sebesar $p value 0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara.

Pembahasan

Berdasarkan pada tabel 2 setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh bahwa penurunan tingkat nyeri setelah di lakukan intervensi dengan pemberian jamu temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara itu mengalami perubahan dimana pada kategori nyeri ringan terdapat 1 orang, setelah dilakukan intervensi dengan melakukan pemberian jamu pada hari pertama sampai hari ke sekian, menjadi tidak nyeri lagi, selanjutnya pada nyeri sedang sebelum intervensi terdapat 13 orang dan mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan pemberian jamu pada hari kesekian menjadi tidak nyeri lagi, selanjutnya kategori nyeri berat sebelum intervensi terdapat 13 orang, pada saat dilakukan

intervensi dengan memberikan jamu temulawak pada hari pertama sampai hari ketiga meminum jamu turun menjadi 12 orang yang mengalami nyeri ringan, dan 1 orang mengalami tidak nyeri lagi.

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa skala nyeri sebelum diberikan perlakuan diperoleh nilai ratarata 3,44 (skala nyeri ringan) menjadi ratarata nyeri setelah perlakuan adalah 2,41 (skala tidak nyeri).

Berdasarkan nilai uji statistic uji t diperoleh nilai t test adalah $p\text{-value} < \alpha$ 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Adayani Boang Manalu (2020) dengan judul pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri menunjukkan hasil bahwa pemberian Jamu temulawak berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan hasil $p\text{-value} > 0,05$. Setelah minum jamu temulawak mayoritas remaja putri mengalami penurunan nyeri dari sedang menjadi ringan dan bahkan tidak mengalami nyeri dengan mayoritas mengalami nyeri ringan 12 orang (60%) dan tidak nyeri 7 orang (35%). Karena kandungan kurkumin dan desmetoksikurkuminnya mampu menghilangkan nyeri menstruasi. Jamu temulawak juga merupakan alternatif yang lebih aman dan tidak mempunyai efek samping.

Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) merupakan tanaman asli Indonesia yang tumbuh liar di hutan-hutan jati. Tumbuhan semak berumur tahunan, batang semuanya terdiri dari pelepas-pelepas daun yang menyatu, mempunyai umbi batang. Jamu temulawak adalah satu tanaman yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan cara membuat dalam jamu temulawak yang diminum pada saat sedang nyeri haid, setiap pagi dan sore diberikan sebanyak 200 ml selama 3 hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Novia (2018) bahwa sebelum minum kunyit asam menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri dismenorea sedang dan ringan sebanyak 33 orang (75%). Setelah minum kunyit asam diketahui beberapa responden ada yang mengalami penurunan nyeri dismenorea bahkan hilang nyeri sebanyak 17 orang (38,6%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji statistik wilcoxon signed rank test diperoleh hasil $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Jamu temulawak adalah alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Temulawak mengandung senyawa kimia yang mempunyai keaktifan fisiologi, yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri serta memiliki kandungan fitokimia yaitu alkaloid. Senyawa alkaloid yaitu morfin berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi jamu temulawak. *Curcuma zanthorrhiza* juga dimanfaatkan sebagai bahan pewarna alami pada makanan dan bahan pembuatan jamu tradisional. Kandungan kurkuminnya juga dikenal sebagai anti- tumor, antioksidan dan pereda nyeri (Hembing, 2014).

Kandungan kurkuminnya bekerja mengurangi aliran masuk ion kalsium pada sel epitel rahim dan mengurangi produksi prostaglandin yang merupakan hormon menciptakan rasa sakit. Manfaat ini diperkuat dengan adanya reaksi alkaloid yang mampu mempengaruhi sistem saraf otonom dan otak. Selanjutnya, otak akan mengirimkan perintah ke tubuh untuk meredakan kontraksi yang terjadi pada rahim (Naldi, 2018).

Menurut asumsi peneliti, remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea primer dengan derajat nyeri ringan dan sedang tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan farmakologi karena mengkonsumsi tanaman tradisional dapat mengurangi nyeri menstruasi bahkan tanpa efek samping.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L) berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. Hasil uji statistik

menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari α 0,05, sehingga secara statistik membuktikan adanya perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian jamu temulawak.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang dan nyeri berat, sedangkan setelah intervensi terjadi pergeseran yang jelas ke kategori nyeri ringan dan tidak nyeri. Perubahan ini menunjukkan bahwa jamu temulawak memberikan efek nyata dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Kandungan aktif dalam temulawak, terutama kurkuminoid dan minyak atsiri, berperan dalam mekanisme penurunan nyeri dengan cara menghambat produksi prostaglandin dan mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa temulawak merupakan alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam mengatasi dismenorea primer. Penggunaan jamu temulawak juga dapat menjadi pilihan intervensi yang mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam lingkungan sekolah.

Dengan demikian, jamu temulawak dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam penanganan nyeri menstruasi pada remaja putri, terutama bagi mereka yang mengalami dismenorea primer dan ingin menghindari penggunaan obat analgesik farmakologis.

Daftar Pustaka

- Andamani, B. M. (2020). Pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 151–158. <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses nyeri*. Ar-Ruzz.
- Andayani Boang Manalu. (2020). Pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 151–158. <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang Kota tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2).
- Astuti, & Evi, R. (2017). *Penggunaan filtrat rimpang temulawak (Curcuma zanthorrhiza L.) sebagai pewarna preparat maserasi batang iler (Coleus scutellarioides L.) sebagai media pembelajaran biologi* [Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang].
- Balbi, C., Musone, R., Menditto, A., Di Prisco, L., Cassese, E., D'Ajello, M., ... & Cardone, A. (2000). Influence of menstrual factors and dietary habits on menstrual pain in adolescence age. *European journal of obstetrics & gynecology and reproductive biology*, 91(2), 143–148. [https://doi.org/10.1016/S0301-2115\(99\)00277-8](https://doi.org/10.1016/S0301-2115(99)00277-8)
- Chayati, U. N., & Na'mah, L. U. (2019). Penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13–15 tahun. *Proceeding of the URECOL*, 14–21.
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang dismenore di Kelurahan Benjala Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Hakim, W., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). *Hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016* [Doctoral dissertation, Diponegoro University]. <http://eprints.undip.ac.id/50871/>
- Handayani, E. Y., & Rahayu, L. S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*.

- Hanum, D. F. (2019). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik 2018. *Jurnal Surya*, 11(1), 5–7.
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam aerobic untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 86–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>
- Hembing. (2014). *Manfaat dan penggunaan tumbuhan berkhasiat obat Indonesia: Rempah, rempung dan umbi*. Milena Populer.
- Herlina, O. (2018). *Pengaruh konsentrasi Eucheuma cotonii L. dan rimpang temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) terhadap mutu nori sebagai pangan fungsional (dimanfaatkan sebagai sumber belajar)* [Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/38143/>
- Kamilah, S. (2021). *Formula trikombinasi rimpang kunyit (Curcuma domestica Val.), temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) dan daun jambu biji daging putih (Psidium guajava L.) untuk mengatasi diare pada mencit jantan (Mus musculus L.)* [Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya].
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenore pada remaja putri di SMK K tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Lina Wati, P., & Asi, M. (2017). *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan penanganan dismenore di SMAN 10 Kendari Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017* [Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari].
- Marmi. (2015). *Kesehatan reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Martin, R., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. (2014). Pengaruh stres terhadap dismenore primer pada mahasiswa kebidanan di Jakarta. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 1(2), 135–140. <https://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/147>
- Mustari, R., & Indriyana, I. (2018). Gambaran pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di Dusun Pallantikang Desa Balumbungang Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto tahun 2017. *Media Bidan*, 3(2), 78–86. <https://jurnal.uit.ac.id/MedBid/article/view/93>
- Naldi, T. (2018). *Efektivitas pemberian minuman rebusan kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Bustanul Muttaqin Suban, Lampung Selatan tahun 2017* [Undergraduate thesis, Universitas Lampung].
- Nasution, S. S., & Yessa, D. A. (2018a). Efektivitas pemberian temulawak terhadap dismenore pada remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Pura. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 24–31. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.51>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, et al. (2015). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Nuha Medika.
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2019). Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1079>
- Novia, I. N. (2018). *Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer* [Undergraduate thesis, Universitas Airlangga].
- Oktarina, N. D., Suwanti, S., & Rosyidi, M. I. (2018). Stimulasi kutaneus lebih efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja dibandingkan dengan kunyit asam. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 143–153. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.259>
- Riskesdas Provinsi Sulawesi Tenggara. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sani, S. S., & Wuryandari, W. (2019). *Mutu fisik krim body scrub kunyit (Curcuma domestica Val.), temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.), temugiring (Curcuma heyneana) dan tepung beras (Oryza sativa L.) dengan variasi konsentrasi tepung beras* [Doctoral dissertation, Akademi Farmasi Putera Indonesia Malang].

- Siti Maimunah, S. K., & Yanti, E. E. (2017). Hubungan olahraga dengan kejadian dismenore mahasiswa tingkat 1 Akper Pemkab Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 4(2), 21–26.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*. Prenada Media Group.
- Uliyah, & Hidayat. (2015). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (9th ed.). EGC.
- Wahyuningsih, A., & Wahyuni, S. (2018). Pengaruh senam dismenorhea terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pondok Pesantren Klaten. *Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(15).
- Wulandari, A. N. I. S. A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468–476.
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2015). Assessment nyeri. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(1), 214–234.
- Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti*. Salemba Medika.