

## **Penyuluhan Pemberian Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Desa Ajibaho Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022**

**Mery Krista Simamora<sup>1</sup>, Endang Sihaloho<sup>1</sup>, Selvia Yolanda Dalimunthe<sup>1</sup>, Pintata Sembiring<sup>2</sup>**

AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000

E-mail : [jovannasihombing151099@gmail.com](mailto:jovannasihombing151099@gmail.com) , [endangsihaloho@yahoo.com](mailto:endangsihaloho@yahoo.com) , [yolanda93.ys@gmail.com](mailto:yolanda93.ys@gmail.com)

### **Abstract**

*Menstruation is the process of uterine lining that occurs repeatedly every month, except during pregnancy. Increased uterine contractions that are influenced by an increase in the hormone prostaglandin during menstruation is one of the causes of menstrual pain (dysmenorrhoea). Temulawak is one of the interventions that can be chosen to reduce menstrual pain experienced by women. This research uses pre experimental design one group pretest-posttest design method. Respondents in this study were 28 teenagers who experienced menstrual pain (experimental group). Intervention was given by giving 200 cc of temulawak drink given in the morning and evening. This study uses a statistical paired T-test in which the study was conducted before and after administration of temulawak in the experimental group. before and after administration of temulawak to the experimental group. The results of paired t-test analysis can be seen from the significant ( $p = 0.000$ ,  $\alpha = 0, 05$ ). The results of this study indicate that there is an effect of temulawak giving to reduce menstrual pain in adolescents in Ajibaho Village, Biru-Biru District, Deli Serdang Regency.*

**Keywords: Menstrual pain, Decreased menstrual pain, Temulawak**

---

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi (Widiastuti, 2015). Periode masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap awal, tahap menengah dan tahap akhir. Masa ini sering disebut masa pubertas. Pubertas merupakan awal dari pematangan seksual, yaitu periode seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual. Pada masa ini organ reproduksi mulai berfungsi serta perubahan hormonal pada tubuh dengan salah satu cirinya, terjadi menstruasi (Papalia, et al.,2015).

Menstruasi merupakan suatu peristiwa alami yang akan dialami oleh semua wanita sehat dan tidak dalam keadaan hamil. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita dari negara industri maupun negara berkembang (Eny Kusmiran, 2014). Gangguan yang biasa dialami wanita tentang seputar menstruasi adalah rasa nyeri dan sindrom premenstruasi (PMS). Rasa nyeri saat menstruasi (dismenorea) merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Rasa nyeri tersebut belum diketahui secara pasti penyebabnya, namun faktor keseimbangan hormone dan faktor psikologis dapat mempengaruhi (Aulia, 2015).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat angka diperkirakan hampir 60% wanita mengalami dysminorea, di swedia

sekitar 72%, sementara di Indonesia angka diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri pada menstruasi, 54,89% dysminore type primer dan sisanya adalah type sekunder. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun akan merasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati,2014).

Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama pada setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak bisa beraktifitas karena sangat nyeri. Cara untuk mengatasi masalah nyeri menstruasi salah satunya mengkonsumsi obat yang sifatnya analgetik. Obat anti inflamasi yang sifatnya non steroid atau non narkotik meliputi aspirin, asetaminofen, dan ibuprofen. Obat ini dapat bekerja sebagai pereda nyeri dan juga menurunkan demam. Namun, efek samping yang paling umum terjadi adalah susah makan, atau pada kasus ekstrem ulkus lambung dan pendarahan lambung (Atikah & Siti, 2009).

Tentunya jika penggunaan obat analgetik ini terus dikonsumsi pada saat mengalami nyeri haid maka akan menimbulkan masalah baru bagi wanita. Namun masalah ini dapat diatasi dengan cara lain yaitu dengan penggunaan obat tradisional yang memanfaatkan tumbuhan atau tanaman berkhasiat seperti 'temulawak'. Selain itu, pengobatan tradisional tidak menimbulkan efek samping kecuali dalam penggunaan yang berlebihan (Hembing, 2010).

Menurut penelitian Sukini Tuti, Yuniyanti Becti, Aryanti Anis (2017) kandungan bahan alami temulawak bisa mengurangi keluhan dismenorea primer. Temulawak mempunyai kandungan curcumin dan curcumenol, curcumine berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik, sedangkan

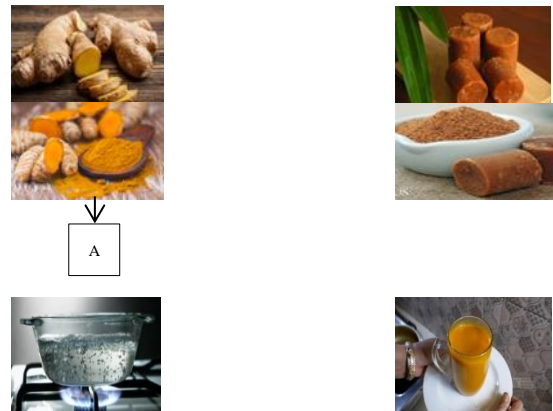
curcumenol berfungsi sebagai analgetik. Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh curcumine adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terdapat influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi dismenorhea primer. Curcumenol sebagai agen analgetika akan menghambat pelepasan PG yang berlebihan.

## 2. METODE

Penelitian ini dilakukan di Desa Ajibaho Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. Menggunakan metode pre eksperimental. Desain penelitiannya adalah pre-eksperimen One Group pretest-posttest design. penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding (Kontrol). Penelitian ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen saja, dimana nyeri menstruasi diukur sebelum dan sesudah pemberian temulawak. Pengukuran dilakukan dengan cara membandingkan observasi pertama (pretest) dengan perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (posttest).

Populasinya adalah seluruh remaja putri di Desa Ajibaho Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang sebanyak 216 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sehingga sampelnya 28 orang. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi, Skala Nyeri Bourbanis yaitu Skala Nyeri Numerik 0-10. Skala nyeri ini dipakai sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Skala ini efektif digunakan untuk mengkaji tingkat atau intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen atau intervensi. Uji yang digunakan adalah Uji Paired Sampel T test

Gambar 1. Proses Pembuatan Temulawak



- A : Temulawak (50 gr) diiris-iris  
 B : Gula merah diiris-iris 2 sendok Makan  
 C : Direbus dengan (400 cc) air hingga tersisa (200 cc)  
 D : Setelah itu disaring kemudian Temulawak sudah dapat diminum

## 3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada remaja usia 12-24 tahun

Usia	Jumlah	Persentase (%)
14	4	14,3 %
15	2	7,1 %
16	12	42,9 %
17	6	21,4 %
20	4	14,3 %
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data karakteristik responden usia 12-24 Tahun. Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa karakteristik usia responden yaitu sebanyak 12 orang berusia 16 tahun (42,9%), 6 orang berusia 17 tahun (21,4%), 4 orang berusia 14 tahun (14,3%), 4 orang berusia 20 tahun (14,3%) dan 2 orang berusia 15 tahun (7,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi Sebelum Pemberian Temulawak

Skala nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
3	6	21,4 %
4	5	17,9 %
5	7	25,0 %
6	9	32,1 %
7	1	3,6 %
<b>Total</b>	28	100 %

Variabel	Mean	N	SD	SE
Pre_test	4,79	28	1,228	0,232

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa untuk skala nyeri 6 sebanyak 9 orang (32,1%), 5 sebanyak 7 orang (25,0%), 3 sebanyak 6 orang (21,4%), 4 sebanyak 5 orang (17,9%), 7 sebanyak 1 orang (3,6%). Hasil statistik intervensi sebelum pemberian temulawak meliputi mean= 4,79, SD= 1,228, SE= 0,232.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi tingkat nyeri menstruasi Sesudah Pemberian Temulawak

Skala nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	6	21,4 %
2	7	25,0 %
3	9	32,1 %
4	5	17,9 %
5	1	3,6 %
<b>Total</b>	28	100 %

Variabel	Mean	N	SD	SE
Post_test	2,57	28	1,136	0,215

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa untuk skala nyeri 3 sebanyak 9 orang (32,1%), 2 sebanyak 7 orang (25,0%), 1 sebanyak 6 orang (21,4%), 4 sebanyak 5 orang (17,9%), 7 sebanyak 5 orang (3,6%). Hasil statistik intervensi

sesudah pemberian temulawak meliputi mean= 2,57, SD= 1,136, SE= 0,215.

Tabel 4. Perbedaan tingkat nyeri menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Temulawak

varia bel	Mean	SD	SE	df	Sig. (2-tailed)
Pre_test	2,214	0,418	0,079	28	0,000
Post_test				1	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan hasil uji statistik sebelum dan sesudah pemberian temulawak yaitu mean=2,214, SD=0,418, SE=0,079, dan nilai t=28,041. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian temulawak, dengan tingkat Sig (2-tailed)= 0,000 dengan level of significant  $\alpha=0,05$ . Sig (2-tailed) < level of significant (0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian yaitu alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dimana adanya perbedaan signifikan rata-rata antara nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian temulawak, atau dengan kata lain ada pengaruh pemberian temulawak dalam mengurangi menstruasi pada remaja di Desa Ajibaho Kec. Biru-Biru Kab. Deli Serdang.

## 1. PEMBAHASAN

### Distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian temulawak

Berdasarkan data univariat untuk skala nyeri menstruasi sebelum pemberian temulawak pada remaja di Desa Ajibaho Kec. Biru-Biru, mayoritas responden dalam kategori nyeri sedang, dengan tingkat nyeri sebagian besar 6 sebanyak 9 orang (32,1%) responden. Hasil statistik intervensi sebelum pemberian temulawak

meliputi mean= 4,79, SD= 1,228, SE= 0,232. *Dismenorrhea* merupakan fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit pinggang (Eny Kusmiran, 2015). Dari hasil tersebut, hal ini disebabkan, peradangan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan/deskuamasi endometrium. Terjadinya menstruasi (haid) merupakan perpaduan antara kesehatan alat genitalia dan rangsangan hormonal yang kompleks yang berasal dari mata rantai aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium (Ananda, 2015).

#### **Distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sesudah pemberian temulawak**

Berdasarkan data univariat untuk skala nyeri menstruasi sebelum pemberian temulawak pada remaja di Desa Ajibaho Kec. Biru-Biru, mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan, dengan skala nyeri 3 sebanyak 9 orang (32,1%) responden. Hasil statistik intervensi sesudah pemberian temulawak meliputi mean= 2,57, SD= 1,136, SE= 0,215. Hal ini sesuai menurut penelitian Sukini Tuti, Yuniyanti Bekti, Aryanti Anis (2017) bahwa kandungan alami temulawak bisa mengurangi keluhan *dismenorrhea*. Temulawak mempunyai kandungan *curcumin* dan *curcumenol*, *curcumin* berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik, sedangkan *curcumenol* berfungsi sebagai analgetik. Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh *curcumine* adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terdapat influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi *dismenorrhea*.

#### **Distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian temulawak**

Berdasarkan data analisis bivariat didapatkan hasil bahwa bahwa terjadi perubahan hasil uji statistik sebelum dan sesudah pemberian temulawak yaitu mean=2,214, SD=0,418, SE=0,079, dan nilai  $t=28,041$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian temulawak, dengan tingkat Sig (2-tailed)= 0,000 dengan level of significant  $\alpha=0,05$ . Sig (2-tailed) < level of significant ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian yaitu alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hembing, 2014) yang menyatakan bahwa pengobatan tradisional dengan temulawak dapat mengatasi masalah nyeri menstruasi.

Penurunan nyeri menstruasi ini terjadi karena adanya senyawa minyak asiri yang terkandung di dalam temulawak dan bermanfaat mengurangi kontraksi pada uterus, yang mana pada saat menstruasi semua hormon reproduksi pada wanita meningkat. Salah satunya hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena prostaglandin berpengaruh terhadap kontraksi uterus sehingga terjadi peningkatan kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri menstruasi. (Hembing, 2014).

Pemberian temulawak merupakan salah satu pengobatan tradisional yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan kurkumin yang terkandung dalam temulawak mempunyai aktivitas penghilang rasa sakit dan anti radang. Curcumin yang terkandung dalam temulawak mampu menghilangkan nyeri bawah perut yang dapat terjadi selama menstruasi. Oleh sebab itu, bisa kita lihat langsung pengaruhnya melalui hasil penelitian ini terbukti terjadi penurunan skala nyeri menstruasi pada responden (Hembing, 2014)

## **2. KESIMPULAN**

Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata antara nyeri menstruasi pada remaja sebelum dan sesudah pemberian temulawak, dimana nilai Sig (2-tailed)= 0,000 dengan level of significant  $\alpha=0,05$ . Sig (2-tailed) < level of significant (0,000 < 0,05), dengan kata lain ada pengaruh pemberian temulawak dalam mengurangi nyeri menstruasi. Karena temuawak memiliki kandungan *curcumin* dan *curcumenol* mampu menghilangkan nyeri menstruasi. Juga alternatif yang lebih aman dan tidak mempunyai efek samping.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aden, R, 2010. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta: Hangar Kraton.
- Agus, Syafruddin, 2014. *Pengobatan Tradisional Modern*. Jakarta: Sarana Pustaka Prima.
- Ananda, Bayu, 2015. *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Disminorea Yang Terjadi Saat Menarche*. Disertai, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Aulia, 2015. *Kupas Tuntas Menstruasi Dari A Sampai Z*. Yogyakarta: Milestone Pulishing House.
- Hembing, M. Wijayakusuma, 2014. *Penyembuhan Dengan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxh)*. Jakarta: Sarana Pustaka Prima
- Kusmiran, Eny, 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Slaemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, Sigit, 2010. *Konsep Dan Keperawatan Nyeri*. Surakarta: Graha Ilmu.
- Proverawati, Atikah & Misarah, Siti, 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter & Perry, (2015). *Funfamental Keperawatan*, Edisi 4, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Setiadi, 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono, (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta
- Nasution Siti Saidah, Yessa Dinda Alia, (2018) *Efektifan Pemberian Temulawak Terhadap Disminore Pada Remaja Di Smp Negeri 4 Tanjung Pura*
- Tuti Sukini, Bekti Yunitanti, Anis Aryanti, (2017). *Efektifitas Pemberian Lidah Buaya (Aloe Vera) dan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxh) Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Primer*. Jurnal Ilmiah Bisan, Vol.II, No.I.
- Wiknjosastro, Hanifa, (2015). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohajo.
- Yohana & Yovita, 2010. *Therapy Herbal Berbagai Penyakit*. Jakarta: Eska Medika.