



**PEMBERIAN EKSTRAK TEMULAWAK SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER
DALAM MENURUNKAN NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI**

Eva Nurlina Aprilia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta, Jalan Bener No. 26, Tegalrejo, Yogyakarta 55243,
Indonesia

evanurlinaaprilia@gmail.com

ABSTRAK

Dysminorrhoe merupakan nyeri pada perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid, salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah pemberian temulawak berupa ekstrak temulawak. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian ekstrak temulawak terhadap penurunan nyeri *Dysminorrhoe* dan mengetahui tingkat perubahan penurunan nyeri *Dysminorrhoe* sebelum dan setelah diberikan ekstrak temulawak. Metode penelitian menggunakan Pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre test* dan *post test design*. Sampel dengan *Non Random Sampling* dan *random sampling (accidental sampling)*. Jumlah sampel yang digunakan ada 30 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan sebelum meminum ekstrak temulawak, kategori nyeri ada 3, yaitu nyeri ringan sebanyak 17 orang (56,6%), nyeri sedang 12 orang (40%) dan nyeri berat 1 orang (3,33%). Sedangkan setelah meminum ekstrak temulawak kategori hanya ada 2, yaitu nyeri ringan sebanyak 25 orang (83,3%) dan nyeri sedang sebanyak 5 orang (16,6%). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu temulawak merupakan salah satu alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Kandungan dalam temulawak berupa kurkuminoid, minyak atsiri dan fitokimia berfungsi sebagai analgetik dan mengurangi prostaglandin sebagai hormone yang menciptakan rasa sakit. Adanya kandungan tersebut membuat temulawak memiliki sifat yang dingin sehingga membuat tubuh rileks dan perlahan dapat menurunkan dan menghilangkan nyeri menstruasi.

Kata kunci: ekstrak temulawak; penurunan nyeri; dysminorrhoe; remaja putri

***THE INFLUENCE OF THE GIVING CURCUMA EXTRACT TOWARD THE PRIMARY
DYSMENORRHEA REDUCTION IN THE FEMALE ADOLESCENTS***

ABSTRACT

Dysminorrhoe is a pain in the abdomen that starts occurring 24 hours before menstruation, one way that could be done is by giving curcuma extract. Objective of the research was to know the influence of giving Curcuma Extract toward the primary dysmenorrhoea reduction and to know the level of changes of the primary dysmenorrhoe before and after giving the curcuma extract. The research method used pre-experiment with one group pre test and post test design approach. Sample of the research was collected by non random sampling and random sampling (accidental sampling). Number of sample used in the research was 30 female adolescents. The research result showed that before consuming curcuma extract, there were three categories of pain, was namely mild pain of 17 people (56.6%), medium pain of 12 people (40%), and serious pain of 1 people (3.33%). Whereas, after consuming curcuma extract, there were only 2 categories, namely mild pain of 25 people (83.3%) and medium pain of 5 people (16.6%). The conclusion of the research was curcuma is one of intervention alternative in reducing pain level of menstruation. The substance in curcuma is curcuminoids, essential oils and phytochemicals which have functions as analgesic and reducing prostaglandins as a hormone of creating pain. The substances make curcuma has cold nature so it can relax body and reduce as well as release pain in menstruation.

Keywords: curcuma extract; pain reduction; dysminorrhoe; female adolescent

PENDAHULUAN

Menstruasi (*haid*) adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita ditandai dengan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang (Kusmiran, 2011). Setiap wanita memiliki ketakutan dan kekhawatiran pada saat menstruasi tersebut datang, ketakutan dan kekhawatiran tersebut disebabkan karena beberapa keluhan yang dialami saat menstruasi yaitu antara lain cepat lelah, mual, mood naik turun, nyeri dibagian perut, punggung dan payudara. Dari beberapa keluhan tersebut yang sering menimbulkan ketidaknyamanan sampai mengganggu aktivitas yaitu nyeri perut atau sering disebut dengan *Dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah nyeri kram (tegang) pada daerah perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam. Keluhan *Dysmenorrhea* mengakibatkan setiap wanita yang mengalami menjadi tidak nyaman karena dapat mengganggu segala aktivitas. Jika nyeri yang dirasakan hebat dan sampai tidak tertahankan maka dapat menyebabkan wanita pingsan. Faktor terjadinya *Dysmenorrhea* adalah keadaan psikis dan fisik yang terganggu seperti stress, shock dan penyempitan pembuluh darah dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan, 2013).

Menurut data dari WHO diperoleh bahwa sebesar 1.769. 425 jiwa (90%) wanita mengalami *Dysmenorrhea* ringan dengan 10-15% mengalami *Dysmenorrhea* berat. Indonesia diperkirakan 55% perempuan dengan usia produktif kesulitan untuk beraktivitas karena mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (*prevalensi*) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009). Berdasarkan *prevalensi* kejadian *Dysmenorrhea* yang terjadi pada wanita setiap mengalami menstruasi ada beberapa macam penatalaksanaan yang dilakukan. Penatalaksanaan terdiri dari penatalaksanaan medis dan herbal. Penatalaksanaan medis menggunakan obat-obatan analgetik untuk mengurangi dan meredakan rasa nyeri, sedangkan penatalaksanaan secara herbal dapat dilakukan dengan mengkonsumsi tanaman obat keluarga (TOGA). Adapun Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dapat dikonsumsi dan bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri pada saat menstruasi adalah kunyit dan temulawak. Hasil penelitian Ekawati (2017) menunjukkan bahwa minuman kunyit asam efektif menurunkan tingkat *Dysmenorrhea* dengan rerata penurunan 1 poin, sedangkan jahe juga efektif menurunkan *Dysmenorrhea* dengan rerata penurunan 0,45 poin, dan disimpulkan bahwa minuman kunyit asam lebih efektif dibandingkan minuman jahe dalam menurunkan *Dysmenorrhea*(Ekawati, 2017).

Penelitian Manalu (2020) menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja (Manalu et al., 2020). Penelitian Nasution dan Yessa (2018) diperoleh hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *independent t-test* diperoleh p (0,009) pemberian temulawak dapat menurunkan intensitas nyeri *Dysmenorrhea* (Nasution & Yessa, 2018). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian pra- eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* untuk mengetahui efektivitas pemberian ekstrak temulawak terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja putrid di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta.

Subjek Pre test Perlakuan Post test
K O I OI

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa K sebagai subjek penelitian yang akan diberikan observasi sebelum dilakukan intervensi (O). I adalah intervensi dan O adalah observasi yang diberikan kepada subjek sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul pada Remaja Putri. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta yang mengalami nyeri menstruasi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *Non-Random Sampling* (Sampel tidak acak), Jenis teknik Non-Random sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*, dengan jumlah 30 sampel. Teknik pengambilan data dilakukan dengan membagikan angket atau kuesioner mengenai skala nyeri kepada responden untuk diisi dan dimonitor serta di evaluasi selama 3 (tiga) hari. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penurunan tingkat atau skala nyeri haid (*Dysmenorrhea*) adalah angket atau kuesioner skala nyeri. Responden dengan skor Skala 1-3 kategori Nyeri rendah, skala 4-6 kategori nyeri sedang, skala 7-9 kategori nyeri berat, skala atau skor 10 kategori nyeri tidak tertahankan. Dalam penelitian ini pengolahan data dilakukan menggunakan *software statistic* yaitu *Editing, Coding, Entry, Cleaning, dan Tabulating*. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji statistik dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bulan April s.d Mei 2021 dapat di deskripsikan karakteristik responden seperti tabel berikut ini.

Tabel 1.
Karakteristik Usia Responden Remaja Putri (n=30)

Umur	f	%
Remaja Tengah (15-17 tahun)	22	73,3
Remaja Akhir (18-21 tahun)	8	26,6

Tabel 1 diketahui Jumlah responden remaja putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul terbanyak di Kategori usia remaja tengah (15-17 tahun) yaitu sebanyak 22 remaja (73,3%), Sedangkan paling sedikit adalah remaja putri dengan kategori usia remaja akhir (18-21 tahun) yaitu sebanyak 8 (26,6%).

Tabel 2.
Karakteristik Pengalaman *Dysminorrhea* pada Responden Remaja Putri (n=30)

Rasa Nyeri	f	%
Iya	28	93,3
Tidak	2	6,6

Tabel 2 diketahui bahwa jumlah responden putri yang memiliki pengalaman nyeri saat menstruasi sebanyak 28 remaja (93,3%) dan yang tidak memiliki pengalaman nyeri sebelumnya sebanyak 2 remaja (6,6%).

Tabel 3.
Karakteristik Tindakan yang dilakukan Saat *Dysminorrhea* pada Responden Remaja Putri (n=30)

Tindakan mengatasi Nyeri	f	%
Dibiarkan	17	56,6
Minum Obat	6	20
Lain-lain	7	23,3

Tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 17 remaja (56,6%) tidak melakukan tindakan apapun (membiarkan) saat nyeri menstruasi muncul. Sedangkan 6 remaja (20%) memilih untuk mengkonsumsi obat untuk meredakan nyerinya dan 7 remaja (23,3%) melakukan tindakan penanganan yang lain.

Tabel 4.
Karakteristik Riwayat *Dysminorrhea* pada Keluarga Responden Remaja Putri (n=30)

Riwayat Nyeri Menstruasi Keluarga	f	%
Ya (Ada)	19	63,3
Tidak	11	36,6

Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 19 remaja (63,3%) terdapat keluarga yang memiliki riwayat nyeri menstruasi, sedangkan sejumlah 11 remaja (36,6%) tidak terdapat riwayat nyeri menstruasi di dalam keluarganya.

Tabel 5.
Karakteristik Ketidaknyamanan Aktivitas saat *Dysminorrhea* pada Responden Remaja Putri (n=30)

Karakteristik	f	%
Tidak Nyaman Aktivitas saat <i>Dysminorrhea</i>		
Ya (Ada)	12	40
Tidak	18	60

Tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 12 remaja (40%) mengatakan tidak nyaman beraktivitas ketika nyeri menstruasi muncul, sedangkan 18 remaja (60%) masih merasa nyaman dan tetap dapat melaksanakan aktivitas tanpa gangguan.

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Derajat *Dysminorrhea* Sebelum Meminum Ekstrak Temulawak pada Responden Remaja Putri (n=30)

Tidak Nyaman Aktivitas saat <i>Dysminorrhea</i>	f	%
Ya (Ada)	12	40
Tidak	18	60

Tabel 6 diketahui bahwa sebanyak 17 remaja (56,6%) mengalami nyeri dalam kategori ringan, sedangkan 12 remaja (40%) mengalami nyeri sedang dan 1 remaja (3,33%) mengalami nyeri berat.

Tabel 7.

Disribusi Frekuensi Derajat *Dysminorrhea* Setelah Meminum Ekstrak Temulawak pada Responden Remaja Putri (n=30)

Karakteristik	f	%
Derajat Nyeri Menstruasi setelah minum		
Nyeri Ringan	25	83,3%
Nyeri Sedang	5	16,6%

Tabel 7 diketahui bahwa sebanyak 25 remaja (83,3%) mengalami nyeri ringan dan 5 remaja putri (16,6%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 8.
Tabel Silang Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri *Dysminorrhea* (n=30)

Karakteristik	N	Mean	Std. Deviation	<i>p. value</i>
Sebelum	30	1,65	0,489	0,000
Sesudah	30	0,70	0,571	

Tabel 8 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan ekstrak temulawak mean nya yaitu 1,65 dan setelah diberikan ekstrak temulawak menjadi 0,70. Sedangkan standar deviasi mengalami peningkatan yang sebelumnya dari 0,489 meningkat menjadi 0,571 dan hasil *p.value* sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian ekstrak temulawak.

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai karakteristik responden, adanya nyeri saat menstruasi, tindakan yang dilakukan saat nyeri menstruasi muncul, riwayat nyeri menstruasi pada keluarga, ketidaknyamanan beraktivitas saat nyeri menstruasi muncul, skala atau kategori nyeri sebelum diberikan ekstrak temulawak dan skala nyeri setelah diberikan ekstrak temulawak dapat dilihat pada uraian berikut ini.

Karakteristik Responden

Menstruasi biasanya terjadi pada saat perempuan memasuki usia remaja dan sering di sebut dengan *Menarche*. *Menarche* merupakan haid atau menstruasi pertama yang merupakan awal dari menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada remaja putri. Pada saat mengalami menstruasi banyak keluhan dan permasalahan yang terjadi salahsatunya adalah *Dysminorrhoe*. Menurut Lauder milk, *et al*(2011) *Dysminorrhoe* terdiri dari 2 (dua) tipe yaitu *Dysminorrhea* primer dan *Dysminorrhea* sekunder. *Dysminorrhea* primer berhubungan dengan siklus ovulasi, sedangkan *Dysminorrhoe* sekunder disebabkan karena kelainan ginekologi atau kandungan(Laudermilk & Jense, 2011). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terdiri dari usia remaja tengah 15-17 tahun sebanyak 22 remaja (73,3%) dan usia remaja akhir 18-21 tahun sebanyak 8 (26,6%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2008) dinyatakan bahwa wanita yang biasanya mengalami *Dysminorrhea* adalah berusia 15-25 tahun. Penelitian tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Irianti (2018) disebutkan bahwa usia mempengaruhi *Dysminorrhea* karena pada saat menstruasi alat reproduksi mengalami perubahan dan terjadi penyempitan pada leher uterus sehingga akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi(Irianti, 2018).

Karakteristik Pengalaman *Dysminorrhea* pada Responden Remaja Putri

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengalaman *Dysminorrhea* sebanyak 28 responden (93,3%), sedangkan yang tidak memiliki pengalaman *Dysminorrhea* sebanyak 2 (6,6%). Apabila dihubungkan dengan hasil pada tabel 2 dapat dianalisis bahwa sebagian besar responden mengalami *Dysminorrhoe* karena responden berusia 15-21 tahun dan pada usia tersebut seorang wanita berisiko untuk mengalami *Dysmonorrhoe* (Novia, 2008).

Karakteristik Tindakan yang dilakukan Saat *Dysminorrhea*

Dysminorrhea yang melelahkan dan mengganggu aktivitas dapat ditangani dengan mengonsumsi obat pereda nyeri seperti *Ibuprofen* dan *Naproxen* (Balaha et al., 2010). Tindakan penanganan lain yang dilakukan oleh 7 remaja (23,3%) sebagian merupakan tindakan komplementer. Kompres hangat dan mengonsumsi air putih hangat merupakan tindakan untuk meringankan nyeri saat menstruasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Maidartati dan Hayati, dkk (2018) menyebutkan bahwa kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 40-45°C efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. Berkurangnya nyeri menstruasi setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya pelebaran pembuluh darah saat pemberian kompres hangat dalam waktu 20-30 menit sehingga menimbulkan rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke Hipotalamus (Kozier, 2018).

Tindakan lain sesuai dengan hasil pada tabel 3 adalah mengonsumsi kunyit asam dan mengangkat kedua kaki ke atas. Kunyit asam bermanfaat dalam mengatasi nyeri haid, hal tersebut dikarenakan kunyit mengandung curcumin yang bekerja mengurangi produksi prostaglandin. Mengangkat kaki merupakan tindakan aktif bergerak untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Tetap aktif bergerak termasuk olahraga merupakan hal tepat untuk dilakukan. Olahraga *aerobic* dapat menstimulasi *hormone endorphin* (Dehghanzadeh et al., 2014). Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul selama olahraga dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi.

Karakteristik Riwayat *Dysminorrhea* pada Keluarga Responden

Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *Dysminorrhoe* (Wahyuni, 2014). Terdapat hubungan antara predisposisi keluarga dengan *Dysminorrhoe*, hal tersebut disebabkan karena faktor genetik yang mempengaruhi sehingga jika ada keluarga yang mengalami *Dysminorrhea* cenderung mempengaruhi psikis wanita tersebut (Larasati & Alatas, 2016). Hubungan yang signifikan pada riwayat *Dysminorrhoe* keluarga diperkuat oleh teori bahwa kondisi anatomi dan fisiologi seseorang hampir sama dengan orangtua dan saudara-saudara dengan risiko mengalami *Dysminorrhoe* 3 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak memiliki riwayat *Dysminorrhoe*.

Karakteristik Ketidaknyamanan Aktivitas saat *Dysminorrhea* pada Responden

Dysminorrhoe disebabkan karena kontraksi uterus yang kuat dan gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung, kaki, pangkal paha, vulva disertai rasa sakit yang muncul secara tidak teratur. Adapun kondisi tersebut menimbulkan keluhan fisik yang biasanya terjadi seperti payudara sakit dan bengkak, perut sakit dan kembung, sakit kepala, sendi, punggung, mual, muntah, diare, sembelit dan permasalahan kulit sehingga berdampak pada rasa tidak nyaman saat beraktivitas (Suparyanto, 2011).

Disribusi Frekuensi Derajat *Dysminorrhoe* Sebelum Meminum Ekstrak Temulawak pada Responden

Temulawak mengandung Fitokimia dan Alkaloid yang berperan sebagai morfin dan berfungsi sebagai *analgesic* sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi temulawak (Hayani, 2008). Nyeri menstruasi terjadi karena ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri dan mengganggu psikologi (Bare & Smeltzer, 2014). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Costa, Turwewi, dkk (2018) yang berjudul Gambaran responmenyebutkan bahwa Responden saat *Dysminorrhoe* sebagian besar mengalami nyeri. Respon fisik yang sering dikeluhkan remaja saat *Dysminorrhoe* adalah nyeri pada perut bagian bawah sebanyak 60 responden (70%), nyeri pada pinggang dan menjalar sampai ke punggung 36 orang (42%) dan nyeri pinggang 40 responden (47%). Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa terdapat keluhan lesu sebanyak 48 responden(56%), mudah berkeringat 22 orang (26%), pusing 14 orang (16%) dan badan terasa dingin sebanyak 2 responden (3%). Timbulnya nyeri saat menstruasi pada remaja disebabkan karena ketidakseimbangan hormonal yaitu adanya peningkatan kadar hormone prostaglandin(Costa et al., 2018).

Disribusi Frekuensi Derajat *Dysminorrhoe* Setelah Meminum Ekstrak Temulawak pada Responden

Tabel 7 menunjukkan bahwa setelah meminum ekstrak temulawak para responden remaja putri mengalami penurunan nyeri dari kategori nyeri ringan, sedang dan berat menjadi nyeri ringan dan sedang saja. meminum ekstrak temulawak, remaja putri yang mengalami nyeri ringan sebanyak 17 (56,6%). Nyeri sedang 12 (40%) dan nyeri berat 1 (3,33%). Sedangkan setelah meminum ekstrak temulawak kategori nyeri berat tidak ada, hanya ada kategori nyeri ringan 25 orang (83,3) dan nyeri sedang 5 orang (16,6%). Menurunnya nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta karena pengaruh pemberian ekstrak temulawak. Pada temulawak terdapat kandungan anti inflamasi yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Manalu dan Siagian, dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa sebelum minum jamu temulawak responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (35%) dan nyeri sedang 13 orang (65%).

Sedangkan setelah meminum ekstrak temulawak hanya ada kategori tidak nyeri dan nyeri ringan. Tidak nyeri sebanyak 7 orang (35%) dan nyeri ringan 12 orang (60%) (Manalu et al., 2020). Penelitian serupa yaitu penelitian dari Asroyo dan Nugraheni, dkk (2019) menunjukkan hasil sesudah diberikan minuman kunyit asam dengan menggunakan uji *statistic wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam sebagai terapi *Dysminorrhoe* terhadap penurunan skala nyeri(Asroyo et al., 2019). Penelitian serupa dilakukan oleh Rahayu dan Nujulah (2018) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak jahe 250 mg diminum selama tiga hari sebelum haid dan hari pertama haid efektif dapat menurunkan *Dysminorrhoe*. Dengan demikian, ekstrak jahe dapat menjadi salah satu alternative pengobatan non farmakologi dalam penanganan nyeri *Dysminorrhoe*(Rahayu & Nujulah, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti memiliki asumsi bahwa remaja putri yang sedang mengalami *Dysminorrhoe* primer baik pada kategori nyeri ringan, sedang maupun berat tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi obat-obatan kimiawi karena efek samping yang berbahaya. Pemanfaatan tanaman obat keluarga, salahsatunya dengan temulawak baik jamu maupun ekstrak dapat digunakan sebagai terapikomplementer untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa efek samping.

Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri *Dysminorrhea*

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon nilai *P-value* sebesar $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri *Dysminorrhoe* pada Remaja Putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukini & Aryanti, (2017) menunjukkan adanya pengaruh ekstrak temulawak terhadap penurunan *Dysminorrhoe* dan mendapat nilai $p = 0,001$. Temulawak merupakan salah satu alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Kandungan senyawa kimia yang memiliki keaktifan fisiologi dari temulawak adalah kurkuminoid dan minyak atsiri, selain itu terdapat kandungan fitokimia yaitu Alkaloid. Reaksi alkaloid mampu mempengaruhi system saraf otonom dan otak, pada prosesnya otak akan mengirimkan perintah ke tubuh untuk mengurangi dan meredakan kontraksi yang terjadi pada rahim (Naldi, 2018). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Temulawak merupakan salah satu tanaman obat keluarga (TOGA) yang dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang aman karena kandungan kurkumin dan desmetoksikurkumin yang mampu mengurangi dan meredakan tingkat atau skala nyeri menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Peneliti mengenai Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri *Dysminorrhoe* pada Remaja Putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut *Dysminorrhoe* merupakan gangguan ginekologi yang sering terjadi pada remaja putri. Penatalaksanaan untuk mengatasi *Dysminorrhoe* adalah dengan menggunakan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) salah satunya dengan menggunakan Temulawak. Terdapat pengaruh pemberian ekstrak temulawak terhadap penurunan nyeri *Dysminorrhoe* pada Remaja Putri di Desa Gilangharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta. Temulawak merupakan salah satu alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Kandungan senyawa kimianya terdiri dari kurkuminoid dan minyak atsiri serta fitokimia yaitu Alkaloid. Kandungan dalam temulawak tersebut berfungsi sebagai analgetik dan mengurangi prostaglandin sebagai hormone yang menciptakan rasa sakit. Adanya kandungan tersebut membuat temulawak memiliki sifat yang dingin sehingga membuat tubuh rileks dan perlahan dapat mengurangi dan menghilangkan nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Disminore terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
- Balaha, M., H., Amr, M. A., Moghannum, M. S., & Muhaidab, N. S. (2010). The Phenomenology of Premenstrual Syndrome in Female Medical Students: A Cross Sectional Study. *King Faisal University, Al-Ahsa. Pan African Medical Journal*.
- Bare, B. C., & Smeltzer, S. C. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Costa, J. D., Turwewi, serlibrina W., & Goa, M. Y. (2018). Gambaran Respon Fisik dan Psikologid *Dysminorrhoe* pada Remaja Putri Usia 13-15 tahun di SMP N 5 Kota Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(3).
- Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. (2014). The Effect of Weeks of Aerobic Training on Primary Dysmenorrheal. *Europian Journal of Experimental*, 4, 380-382.

- Ekawati, H. (2017). Perbedaan Efektivitas Minuman Jahe dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorha pada Mahasiswi Semester VII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lamongan. *SURYA*, 9(1).
- Hayani, E. (2008). *Analisis Kandungan Kimia Rimpang Temulawak. Temu Teknis Nasional Tenaga Fungsional Pertanian*. 309-312.
- Irianti. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dysminorrhoe pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*.
- Kozier. (2018). The Association of Parity and Maternal Age with Small for Gestational Age, Preterm, and Neonatal, and Infant Mortality: A Meta analysis. . . *BMC Public Health*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dysminorrhoe Primer dan Faktor Risiko Dysminorrhoe Primer pada Remaja. *Majoriti*, 5(3), 80.
- Laudermilk, B., & Jense. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- 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 (Disminorea) pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kesehatan (JKK)*., 2(2). <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.346>
- Naldi, T. (2018). *Efektifitas Pemberian Minuman Rebusan Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bustanul Muttaqin Suban, Lampung Selatan*. Universitas Lampung.
- Nasution, S. S., & Yessa, D. A. (2018). Efektivitas Pemberian Temulawak Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Pura. *TALENTA Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 024–03.
- Novia, I. N. (2008). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Disminorrhoe Primer. *Indonesian Journal of Public Health*.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi pertama penuh makna*. Nuhamedika.
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Intensitas Disminore pada Maahsiswi Akademi Kebidanan. *Embrio, Jurnal Kebidanan*, X(2).
- Sukini, Y., & Aryanti. (2017). Efektifitas Pemberian Lidah Buaya (Aloe Vera) dan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) terhadap Penurunan Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmiah Bidan.*, 1(1).
- Suparyanto. (2011). *Tumbuh Kembang dan Imunisasi*. EGC.
- wahyuni, R. (2014). Faktor—Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa Sma Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 185–196.

