Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan
Volume 2, Nomor 3, September 2025
e-ISSN :3046-4633; p-ISSN :3046-4641; Hal 216-228
DOI: https://doi.org/10.62383/quwell.v2i3.2296
Tersedia: https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell

Pengaruh Pemberian Temulawak terhadap Penurunan *Dismenorea* pada Remaja Desa Batuwarno

Dhea Ayu Retno Palupi[1*], Enny Yuliaswati[2]
[1-2]Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia
E-mail: dheaayu.students@aiska-university.ac.id [1*]

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126
[*]*Penulis korespondensi*

Abstract. Background: *Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls, often interfering with daily activities. Curcuma xanthorrhiza contains curcuminoids with anti-inflammatory and analgesic properties, making it a potential non-pharmacological treatment for menstrual pain. A preliminary study in Batuwarno Village showed a high prevalence of dysmenorrhea among adolescents.* ***Objective:*** *To determine the effect of Curcuma xanthorrhiza consumption on the reduction of dysmenorrhea in adolescents in Batuwarno Village.* ***Methods:*** *This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 24 adolescent girls with dysmenorrhea, selected using consecutive sampling. The intervention involved administering 200 ml of boiled Curcuma xanthorrhiza twice a day for one day. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test.* ***Results:*** *The average pain score before the intervention was 6.54, and after the intervention, it decreased to 1.50. The Wilcoxon test yielded a Z value of -4.448[b], where the negative Z value indicates that the more the intervention is given, the more the experienced pain decreases. The resulting p-value was 0.000 (p < 0.05), indicating a significant effect of Curcuma xanthorrhiza administration on the reduction of dysmenorrhea.* ***Conclusion:*** *Curcuma xanthorrhiza is effective in reducing dysmenorrhea in adolescents and can be considered a non-pharmacological alternative for managing menstrual pain.*

Keywords: *Adolescents; Curcuma Xanthorrhiza; Dysmenorrhea; Herbal Treatment; Menstrual Pain.*

Abstrak. Latar Belakang: *Dismenorea* merupakan nyeri menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengobatan non-farmakologi seperti konsumsi temulawak diketahui mengandung kurkuminoid yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Studi pendahuluan di Desa Batuwarno menunjukkan banyak remaja putri mengalami dismenorea, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea* di wilayah tersebut. **Tujuan**: Mengetahui pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja di Desa Batuwarno. **Metode**: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 24 remaja putri yang mengalami *dismenorea*, dipilih dengan teknik consecutive sampling. Intervensi dilakukan dengan memberikan temulawak rebus sebanyak 200 ml dua kali sehari selama satu hari. Pengukuran nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil**: Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 6,54 dan setelah intervensi menjadi 1,50. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai Z =-4.448b dimana nilai Z menunjukkan nilai negatif (-) yang artinya semakin dilakukan / diberikan perlakuan maka semakin berkurang nyeri yang dialaminya, hasil nilai p = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea*. **Kesimpulan**: Pemberian temulawak efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja. Temulawak dapat menjadi alternatif non-farmakologis dalam manajemen nyeri haid.

Kata kunci: *Dismenorea*; Nyeri Menstruasi; Pengobatan Herbal; Remaja; Temulawak.

1. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan nyeri pada saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang berpusat pada perut bagian bawah yang menjalar sampai ke panggul (Nurfadilah,2020). *Dismenorea* bisa menjadi masalah bagi perempuan ketika mereka sedang mengalami menstruasi. Keadaan menjadi lebih buruk apabila disertai dengan keadaan psikologis yang

Naskah Masuk: Agustus 08, 2025; Revisi: Agustus 31, 2025; Diterima: September 05, 2025; Tersedia: September 08, 2025;

tidak stabil, seperti stress, depresi, merasa cemas, serta perasaan sedih maupun bahagia yang berlebihan (Ummah, 2022). *Dismenorea* menyebabkan perempuan merasa tidak nyaman, terganggunya produktifitas akademis, dan penurunan kualitas hidup. Menurut (Kotta et al, 2022), *dismenorea* merupakan salah satu di antara hambatan ginekologi yang sangat umum dirasakan oleh perempuan beragam usia. Diperkirakan bahwa angka kasus *dismenorea* di Jawa Tengah sebanyak 56% (Salsabila, 2024).

Upaya meredakan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah pengobatan farmakologi, yaitu dengan bantuan obat pereda nyeri Non-Steroid Anti Iflamansi seperti asam mefenamat dan ibuprofen. Cara yang kedua adalah pengobatan non-farmakologi, yang dapat diberikan melalui relaksasi, kompres hangat, dan minum jamu, seperti temulawak dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan *dismenorea*. Selain temulawak mudah didapat, harga murah, cukup efektif karena tidak memerlukan banyak alat dan biaya, temulawak mengadung senyawa kimia yang mempunyai keaktifan fisiologi, yaitu kurkuminoid, minyak atsiri, dan polisakarida. Selain itu temulawak juga memiliki beragam kandungan fitokimia yaitu alkaloid di mana contoh senyawa alkaloid adalah *morfin* yang berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang.

Berdasarkan teori diatas temulawak memiliki manfaat untuk meredakan *dismenorea*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manalu, dkk (2020). Dengan judul "Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) pada Remaja Putri", menunjukan sebelum diberikan temulawak meannya 1,65 dan sesudah menjadi 0,70. Sedangkan standar deviation terjadi peningkatan sebelumnya 0,489 meningkat menjadi 0,571. Dengan hasil P-Value sebesar 0,000< α0.05 maka Ho ditolak Ha diterima artinya terdapat pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selesai.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Batuwarno pada bulan Maret 2025, saat posyandu remaja dengan melakukan wawancara terhadap 49 remaja putri terdapat 30 remaja yang mengalami *dismenorea*, dalam menangani rasa nyeri dengan mengonsumsi obat pereda nyeri, tetapi setelah 2-3 jam masih merasakan nyeri, dan ada yang membiarkan nyeri tersebut tanpa penanganan. Remaja yang mengalami *dismenorea* merasa terganggu aktivitasnnya, hingga tidak masuk sekolah.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa pergantian dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi pada masa ini, baik secara fisik maupun mental (Diananda 2019).

Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan diri yang sangat penting bagi remaja, yang diawali dengan pematangan organ fisik (seksual) sehingga nantinya dapat berproduksi. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan-perubahan seperti hormonal, fisik, pisikis dan sosial. Kondisi ini disebut dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi (Kotangon *et al*., 2020).

Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari rahim yang diawali sekitar 14 hari sesudah ovulasi secara berkala yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini disebabkan oleh tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang telah menebal yang siap untuk menerima kehamilan menjadi luruh. Jika wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Siklus menstruasi normal pada wanita sekitar 28-35 hari dengan lamanya haid antara 3-7 hari. Jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari maka dikatakan siklus menstruasinya tidak normal (Sinaga et al., 2017).

Pada saat menstruasi sebagian besar wanita mengalami masalah yang menganggu aktivitasnya sehari-hari yang diakibatkan oleh rasa tidak nyaman yang sering muncul ketika haid yaitu rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan *dismenorea* (Kotangon et al., 2020).

Definisi *Dismenorea*

Istilah *dismenorea* berasal dari bahasa Yunani Kuno, kata *dysmenorrhea* berasal dari kata *dys* yang artinya nyeri, sulit, abdominal. Sedangkan *meno* artinya bulan dan *rrhea* artinya arus atau aliran. *Dismenorea* dapat didifinisikan sebagai nyeri saat menstruasi (Wildayani et al., 2023).

Dismenorea adalah nyeri pada saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang berpusat pada perut bagian bawah yang menjalar sampai kepanggul. Nyeri haid mempunyai keluhan yang bermacam- macam, mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga nyeri berat. *Dismenorea* merupakan gejala nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot rahim yang dapat

mengganggu aktivitas. *Dismenorea* dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) pada endometrium saat menstruasi sehingga menimbulkan nyeri akibat kontraksi rahim yang tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang tidak normal, aliran darah menurun sehingga menyebabkan iskemia atau hipoksia uterus yang menimbulkan nyeri (Nurfadilah, 2020).

Intensitas Nyeri

Menurut (Febriani, 2021) Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dapat mengunakan alat ukur NRS. Skala Intensitas Nyeri Numerik atau skala penilaian numerik yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS) lebih banyak digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Penilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala *Numerical Rating Scale* (NRS) paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Definisi temulawak

Temulawak merupakan tanaman herbal yang sudah lama digunakan dalam pengobatan tradisional di Indonesia. Akar temulawak sering diolah menjadi jamu yang diminum sebagai tonik kesehatan atau sebagai obat herbal untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan, temulawak dikenal mengandung senyawa aktif seperti kurkuminoid, minyak atsiri, dan polisakarida yang memilik sifat anti inflamasi dan antioksidan (Rahmawati et al., 2019).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Desa Batuwarno, Wonogiri. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April – Mei 2025. Populasi pada penelitian ini remaja putri berusia 12-17 tahun di Desa Batuwarno berjumlah 49 orang. Metode pengumpulan sampel pada penelitian ini yaitu Consecutive Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 remaja yang mengalami *dismenorea*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Analisa Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan data yang terkumpul dari penelitian kepada 24 responden, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Analisis Univariat

1) Skala *Dismenorea* Sebelum Diberikan Temulawak

Tabel 1. Skala *Dismenorea* Sebelum Diberikan Temulawak

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
0	0	0.0
1	0	0.0
2	0	0.0
3	0	0.0
4	0	0.0
5	6	25.0
6	5	20.8
7	8	33.3
8	4	16.7
9	1	4.2
10	0	0.0
Total	24	100.0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 24 responden skala *Disemnore* pada responden sebelum dilakukan pemberian Temulawak pada skala 0-4 terdapat 0 responden (0,0%), skala 5 terdapat 6 responden (25,0%), skala 6 terdapat 5 responden (20,8%), skala 7 terdapat 8 responden (33,3%), skala 8 terdapat 4 responden (16,7%), skala 9 terdapat 1 responden (4,2%), dan skala 10 terdapat 0 responden (0,0%).

2) Skala *Dismenorea* Setelah Diberikan Temulawak

Tabel 2. Skala *Dismenorea* Setelah Diberikan Temulawak

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
0	6	25.0
1	5	20.8
2	8	33.3

3	5	20.8
4	0	0.0
5	0	0.0
6	0	0.0
7	0	0.0
8	0	0.0
9	0	0.0
10	0	0.0
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 24 responden skala *dismenorea* pada responden sesudah pemberian temulawak dapat diketahui pada skala 0 terdapat 6 responden (25,0%), skala 1 terdapat 5 responden (20,8%), skala 2 terdapat 8 responden (33,3%), skala 3 terdapat 5 responden (20,8%), dan skala 4-10 terdapat 0 responden (0,0%).

3) Hasil Perbedaan Skala *Dismenorea* Sebelum Dan Sesudah Perlakuan.

Tabel 3. Hasil Perbedaan Skala *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Temulawak

Sebelum

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
0	0	0.0
1	0	0.0
2	0	0.0
3	0	0.0
4	0	0.0
5	6	25.0
6	5	20.8
7	8	33.3
8	4	16.7
9	1	4.2
10	0	0.0
Total	24	100.0

Sesudah

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
0	6	25.0
1	5	20.8
2	8	33.3
3	5	20.8
4	0	0.0
5	0	0.0
6	0	0.0
7	0	0.0
8	0	0.0
9	0	0.0
10	0	0.0
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 24 responden skala *dismenorea* pada responden sebelum dilakukan pemberian temulawak mayoritas pada skala 7 yaitu 8 responden (33,3%), sedangkan skala *dismenorea* pada responden sesudah pemberian temulawak dapat diketahui mayoritas pada skala 2 yaitu 8 responden (33,3%).

Tabel 4. Hasil Rata-Rata Skala *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Temulawak

	Sebelum Pemberian	Sesudah Pemberian
Rata-rata skala nyeri	6.54	1.50
Skala nyeri Minimal	5	0
Skala nyeri Maksimal	9	3

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata skala nyeri sebelum intervensi 6.54 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 9. Kemudian sesudah diberikan temulawak diperoleh nilai rata-rata skala nyeri 1.50 dengan nilai minimun 0 dan maksimum 3.

Analisis Bivariat

1) Uji Normalitas Data

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum Pemberian	.902	24	.023
Sesudah Pemberian	.865	24	.004

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil normalitas shapiro-wilk dengan SPSS diperoleh hasil signifikasi skala *dismenorea* sebelum pemberian 0.023<0,05 dan skala *dismenorea* sesudah pemberian 0.004<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga dalam uji statistik menggunakan uji wilcoxon signed rank test.

2) Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 6. Analisa Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Temulawak

	N	Mean Rank
Negative Ranks	24[a]	12.50
Positive Ranks	0[b]	.00
Ties	0[c]	
Total	24	

Sumber : data primer, 2025.

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 24 responden sebelum dan sesudah pemberian temulawak mengalami penurunan skala nyeri, dengan nilai rata-rata 12.50.

Tabel 7. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan temulawak

Z	-4.448[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai Z = -4.448b dimana nilai Z menunjukkan nilai negatif (-) yang artinya semakin diberikan perlakuan maka semakin berkurang nyeri yang dialaminya, hasil nilai p value 0.000 dimana 0.000 < 0.05 hal ini HO ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja Desa Batuwarno.

Pembahasan

Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi

Sampel pada penelitian ini merupakan remaja yang mengalami *dismenorea* di Desa Batuwarno. Jumlah sampel yang digunakan adalah 24 orang, yang diambil dengan cara memilih semua individu yang memenuhi kriteria inklusi hingga jumlah sampel terpenuhi, dengan teknik *consecutive sampling*. Seluruh sampel yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya yaitu mengalami *dismenorea* saat menstruasi, mengalami *dismenorea* pada siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir, siklus menstruasi teratur (21-35), Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent.

Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan diri yang sangat penting bagi remaja, yang diawali dengan pematangan organ fisik (seksual) sehingga nantinya dapat berproduksi. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan-perubahan seperti hormonal, fisik, pisikis dan sosial. Kondisi ini disebut dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi (Kotangon *et al*., 2020).

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari rahim yang diawali sekitar 14 hari sesudah ovulasi secara berkala yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini disebabkan oleh tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang telah menebal yang siap untuk menerima kehamilan menjadi luruh. Jika wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Siklus menstruasi normal pada wanita sekitar 28-35 hari dengan lamanya haid antara 3-7 hari. Jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari maka dikatakan siklus menstruasinya tidak normal (Sinaga et al., 2017). Pada saat menstruasi sebagian besar wanita

mengalami masalah yang menganggu aktivitasnya sehari-hari yang diakibatkan oleh rasa tidak nyaman yang sering muncul ketika haid yaitu rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan *dismenorea* (Kotangon et al., 2020).

Skala nyeri sebelum pemberian temulawak pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian skala, nyeri *dismenorea* pada responden sebelum dilakukan pemberian temulawak mayoritas berada pada skala 7 yaitu 8 responden (33,3%) dan skala 5 yaitu 6 responden (25,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian temulawak rata-rata dari mereka belum mengetahui gambaran umum mengenai *dismenorea* serta bagaimana cara penanganannya. Sebagian remaja mengatakan mengonsumsi obat pereda nyeri, tetapi setelah 2-3 jam masih merasakan nyeri, dan ada yang membiarkan nyeri tersebut tanpa penanganan dimana hal tersebut mengganggu aktivitas remaja sebagai seorang siswa karena dapat membuat para siswi tidak masuk sekolah.

Dismenorea, biasanya kondisi ini terjadi sejak 2-3 hari sebelum atau sesudah menstruasi dimulai. Berdasarkan data yang diperoleh dari responden juga menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid yang dialami pada setiap wanita berbeda-beda, ada yang merasa sedikit terganggu bahkan ada yang merasa sangat terganggu sehingga terkadang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari seperti salah satunya adalah tidak masuk sekolah (Misliani et al., 2019). Kejadian *dismenorea* pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung antara lain faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Taqiyah *et al*., 2022). Penelitian ini dilakukan untuk memberikan alternatif pengobatan secara non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri haid dengan efek samping seminimal mungkin dan didukung oleh beberapa penelitian yang sudah dilakukan, dapat dilakukan dengan menggunakan temulawak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustari dan rekan., 2024) yang berjudul Pengaruh Pemberian Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. Temulawak dapat dikategorikan sebagai agenanti inflamasi alami yang berfungsi untuk menghambat produksi prostaglandin dan mengurangi kontraksi rahim. Mekanisme ini relevan dengan teori pengobatan *dismenorea* yang berfokus pada pengurangan peradangan dan nyeri melalui penghambatan prostaglandin.

Menurut asumsi peneliti, *dismenorea* yang dirasakan responden sebelum pemberian temulawak, disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin yang berlebihan, dengan adanya peningkatan kadar prostaglandin ini dapat menyebabkan hiperkontraksi pada uterus yang selanjutnya menyebabkan hipoksia dan iskemia miometrium yang menyebabkan *dismenorea*.

Skala nyeri sesudah pemberian temulawak pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian skala *dismenorea* pada responden sesudah dilakukan pemberian temulawak mayoritas berada pada skala 2 yaitu 8 responden (33,3%) dan selanjutnya pada skala 0 yaitu sebanyak 6 responden (25,0%). Serta tidak terdapat skala nyeri yang mengalami kenaikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan ada penurunan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian temulawak.

Kelebihan non-farmakologi dari pemberian temulawak adalah mudah didapat, harga murah, cukup efektif karena tidak memerlukan banyak alat dan biaya. Temulawak mengandung kurkuminoid, memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik. Selain itu temulawak juga memiliki beragam kandungan fitokimia yaitu alkaloid di mana contoh senyawa alkaloid adalah *morfin* yang berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang**.** Mekanisme temulawak terhadap penurunan *dismenorea* berhubungan dengan kemampuannya untuk mengurangi peradangan dan merelaksasi otot-otot rahim. Kurkuminoid dalam temulawak bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin, senyawa yang berperan dalam menyebabkan kontraksi otot rahim dan rasa sakit. Selain itu, temulawak juga dapat membantu mengatur kadar hormon yang terkait dengan siklus menstruasi (Sari, Y. W., & Wulandari, E., 2022).

Menurut penelitian Manalu, dkk (2020), pemberian temulawak efektif untuk menurunkan skala *dismnorea* pada remaja putri hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan temulawak meannya 1,65 dan sesudah menjadi 0,70. Sedangkan standar deviation terjadi peningkatan sebelumnya 0,489 meningkat menjadi 0,571. Dengan uji wilcoxon hasil P-Value sebesar 0,000< α0.05 maka Ho ditolak Ha diterima artinya terdapat pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan *dismenorea*. Menurut asumsi peneliti, adanya penurunan *dismenorea* yang terjadi pada remaja setelah mengonsumsi temulawak, karena remaja patuh mengonsumsi temulawak secara rutin diminum sehari dua kali dilakukan selama penlitian dan disertai respon fisiologis yang baik, faktor hormonal dan pola hidup yang baik.

Pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan dismenorea pada remaja

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon dengan a = 0,05, diperoleh nilai p-value 0,000 dimana 0,000<0,05. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa temulawak efektif terhadap penurunan *dismenorea*. Hal ini dikarenakan temulawak mengandung kurkuminoid yang memiliki efek anti-inflamasi. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu mayoritas mengalami nyeri sedang hingga berat, dismenorea primer, mengonsumsi obat tapi masih nyeri.

Berdasarkan hasil pengkajian intervensi yang dilakukan oleh peneliti mayoritas responden menyatakan bahwa setelah mengonsumsi temulawak, nyeri yang dirasakan oleh responden menjadi berkurang dibandingkan sebelum mengonsumsi temulawak, responden dapat melakukan aktivitas sehari-hari mereka seperti mengikuti kegiatan belajar kelompok, melakukan pekerjaan rumah dan aktivitas yang lainnya. Meskipun hasil uji statistic menunjukkan bahwa temulawak efektif menurunkan *dismenorea*, namun tingkat penurunan nyeri yang dialami setiap responden tidak sama. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu, respons fisiologis yang berbeda, faktor psikologis dan lingkungan, riwayat *dismenorea* yang berbeda, faktor hormonal dan pola hidup (Hapsari, 2021).

Penelitian berikutnya sejalan dengan pnelitian (Mustari dan rekan., 2024) yang berjudul Pengaruh Pemberian Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. Persamaan penelitian ini dengan peneliti yaitu temulawak diberikan 1 hari pada pagi dan sore sebanyak 200 ml, remaja yang mengalami dismenorea primer, mayoritas nyeri sedang dan berat. Berdasarkan hasil penelitian 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 statistik diperoleh nilai test sebesar ρvalue 0,000 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian temulawak (Curcuma zanthorrhiza L) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea*. Temulawak dapat dikategorikan sebagai agenanti inflamasi alami yang berfungsi untuk menghambat produksi prostaglandin dan mengurangi kontraksi rahim. Mekanisme ini relevan dengan teori pengobatan *dismenorea* yang berfokus pada pengurangan peradangan dan nyeri melalui penghambatan prostaglandin. Oleh karena itu, konsumsi temulawak dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan terapi yang menjanjikan dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja (Farida et al., 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea* maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

(1) Skala *dismenorea* pada responden sebelum dilakukan pemberian temulawak mayoritas pada skala 7. (2) Skala *dismenorea* pada responden sesudah dilakukan pemberian temulawak mayoritas pada skala 2.

(3) Ada pengaruh pemberian temulawak terhadap penurunan *dismenorea*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

(1) Bagi Remaja: Remaja dapat menggunakan temulawak sebagai salah satu cara atau bentuk tindakan non farmakologi untuk mengatasi *dismenorea*. (2) Bagi Tenaga Kesehatan: Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menggunakan temulawak sebagai penanganan dalam mengurangi keluhan disminore pada remaja secara non farmakologi. (3) Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa tentang penurunan *dismenorea* menggunakan temulawak. (4) Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan dan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

Andayani, B. M., Siagian, N. A., Yessy Ariescha, P. A., Yanti, M. D., & Melinda, N. (2020). Pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(2), 346. https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.346

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Febriani, L. (2021). Pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu tahun 2021. [Skripsi, tidak dipublikasikan].

Fatmawati, M. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenorea (studi kasus pada siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1043.

Hapsari, D. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(1), 20–26. https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989

Kotangon, M., Sugiyarto, & Susilo, P. S. (2020). *Perkembangan remaja dan tantangannya*. Penerbit Eduka.

Kumar, A., & Singh, M. (2020). Dismenorea sekunder: Penyebab dan manajemen. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(3), 210–218.

Mustari, R., Elis, A., & Maryam, A. (2024). Pengaruh pemberian jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L.) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. *MOHR: Journal of Health Research*, 2(1), 1–8. https://doi.org/10.70716/mohr.v2i1.39

Napu, L. A., Taqiyah, Y., & Asnaniar, W. O. S. (2023). Pengaruh kompres air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735

Nasution, S. S. (2018). Efektivitas pemberian temulawak terhadap dismenorea pada remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Pura. *Jurnal Temulawak*, 1(1), 24–31. https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.51

Nurfadilah, A. (2020). Literature review: Penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. [Artikel ilmiah, tidak dipublikasikan].

Salsabila, A. P. (2024). Hubungan stres terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri tengah di SMP Al-Fattah Semarang [Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].

Sari, Y. W., & Wulandari, E. (2022). Mekanisme temulawak dalam penurunan dismenorea melalui sifat antiinflamasi dan analgesik. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 18(1), 45–53.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Taqiyah, Y., Fatma, J., & Najihah. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer. [Artikel ilmiah, tidak dipublikasikan].

Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenorea: Asupan zat besi, kalsium, dan kebiasaan olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.