

Analisis Penatalaksanaan *Dismenore* Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal *Chamomile* Disalah Satu Sekolah Menengah di Bandung

Iceu Mulyati*

Sarjana dan Profesi Bidan,
Universitas Bhakti Kencana,
Bandung, 40614
iceu.mulyati@bku.ac.id

*Corresponding author

Sri Lestari

Sarjana dan Profesi Bidan,
Universitas Bhakti Kencana,
Bandung, 40614
sri.lestari@bku.ac.id

Meda Yuliani

Sarjana dan Profesi Bidan,
Universitas Bhakti Kencana,
Bandung, 40614
meda.yuliani@bku.ac.id

Abstrak—Penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil kajian bahwa haid yang terjadi secara periodik pada seorang perempuan terutama remaja putri memberikan dampak ketidaknyamanan, rasa nyeri saat haid adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering remaja putri keluhkan sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar, tidak sedikit remaja yang tidak masuk sekolah atau berakhir di ruang unit kesehatan saat nyeri haid terjadi, sehingga perlunya penatalaksanaan yang aman bagi remaja putri yang tidak memberikan efek samping yang berbahaya seperti penggunaan asuhan komplementer dengan penggunaan teh herbal *chamomile*, oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh teh *chamomile* pada remaja putri dengan mengukur tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teh herbal *chamomile*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi dengan analisis yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan *one grup pre-post test design*. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa teh herbal *chamomile* dapat menurunkan tingkatan nyeri haid, sehingga teh herbal *chamomile* bisa dikembangkan menjadi salah satu asuhan dalam penatalaksanaan *dismenore* atau nyeri haid terutama pada remaja putri, terutama untuk *dismenore* primer.

Kata Kunci—*Dismenore* Primer, Remaja Putri, Teh Herbal *Chamomile*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa, salah satu perubahan fisik yang terjadi yang menandakan bahwa remaja dalam masa pubertas adalah terjadinya Menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra. Batasan usia untuk remaja sendiri menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun, dan menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 adalah 10 sampai dengan 19 tahun. (Muri'ah & Wardan, 2020; Permatasari & Suprayitno, 2021)

Permasalahan kesehatan reproduksi saat remaja sering terjadi pada remaja putri yaitu salah satunya adalah mengalami nyeri haid atau *dismenore*. Nyeri haid atau *dismenore* ini adalah suatu gangguan yang terjadi pada daerah abdomen atau daerah perut yang dirasakan oleh sebagian remaja, nyeri yang dirasakan bisa berupa kram perut atau mules saat menstruasi. *Dismenore* yang terjadi pada remaja putri biasanya disebut dengan *Dismenore primer*, masalah reproduksi ini banyak menimbulkan permasalahan terutama terhadap aktifitas fisik terutama pada remaja. sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore primer* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan responden remaja yang bersekolah, 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak bersekolah selama periode *dismenore* dan 5% menyatakan datang kesekolah tetapi mereka hanya tidur dikelas, dan penelitian lain didapatkan banyaknya responden yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. (Fitri, 2020; Rahayu, 2018)

Dismenore didefinisikan sebagai sensasi kram yang sangat menyakitkan yang berasal dari rahim dan ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, sakit punggung, mual, muntah biasanya terjadi pada awal siklus menstruasi dan berlangsung selama 1-3 hari. Durasi nyeri adalah 8-72 jam. Sebagian besar kasus *dismenore* diberi label sebagai *dismenore primer* tanpa patologi yang jelas. Remaja putri memiliki tingkat prevalensi *dismenore primer* yang lebih tinggi dan biasanya membaik seiring bertambahnya usia. Di negara-negara berkembang di dunia sekitar 25–50% wanita dewasa dan 75% remaja mengalami nyeri saat menstruasi, dengan 5–20% melaporkan tegas. Di negara berkembang seperti Indonesia, Bangladesh, India, Pakistan, Afganistan, Filipina, Bhutan, Turki 75% remaja putri mengalami *dismenore*, dimana 5-20% dilaporkan mengalami *dismenore berat* yang menghambat mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. (Sultana et al., 2017)

Di Indonesia Angka Kejadian *dismenore* 64,25%, dengan *dismenore primer* 54,89% dan *dismenore sekunder* 9,36%. Hal ini menyebabkan 14% pada remaja putri sering tidak hadir di Sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami *dismenore*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenore* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. (Rohmawati & Wulandari, 2019)

Remaja putri yang mengalami *dismenorea* tidak mendapatkan penanganan yang tepat, tidak sedikit dari remaja memilih untuk mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang tidak diresepkan oleh dokter atau melakukan pengobatan lain yang dirasakan bisa mengurangi rasa nyerinya. Cara untuk mengurangi *dismenore* bisa dengan metode farmakologis yaitu dengan obat anti nyeri, nonfarmakologis yaitu herbal seperti jamu, pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan. (Ernawati Sinaga et al., 2017)

Literatur memberikan gambaran bahwa sekitar 80% populasi menggunakan tanaman obat alami di Afrika Barat, Mali, Ganvie, Qualata. Banyak obat herbal yang digunakan secara tradisional pada gangguan reproduksi. Beberapa dari mereka dievaluasi secara farmakologis untuk gangguan menstruasi. Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah besar studi etnobotani telah dilakukan pada tanaman obat yang digunakan untuk kesehatan reproduksi di sebagian besar negara. (Sultana et al., 2017)

Tumbuhan obat, karena sifat alami bahan baku tumbuhan dan karena keterkaitannya dengan senyawa lain, memiliki keadaan bio-balance sehingga tidak menumpuk di dalam tubuh dan lebih kompatibel dengan tubuh dibandingkan dengan obat kimia, di antara tanaman obat yang telah banyak digunakan dalam pengobatan komplementer dan telah dipelajari dalam studi klinis yang signifikan, kami dapat menyebutkan *Matricaria chamomile*. (Mollabashi et al., 2021)

Teh *chamomile* merupakan salah satu herbal yang dapat di gunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat haid, dalam *chamomile* terdapat suatu zat yang dapat membantu meningkatkan *level hippurate* dalam tubuh. *Hippurate* adalah senyawa dalam tubuh yang berperan sebagai anti nyeri alami, teh *chamomile* meningkatkan kadar glisin, yang membantu meringankan kejang otot. Kadar itu juga bertindak sebagai pereda saraf, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jenabi, E., & Ebrahimzadeh, S diperoleh hasil bahwa pemberian the *chamomile* dapat mengurangi rasa nyeri yang berasal dari *dismenore primer* dan kelainan psikososial yang diakibatkannya. (Awaliyah, 2020; Bingan, 2021)

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah adanya penurunan intensitas nyeri yang mengalami *dismenore primer* sebelum dan sesudah diberikan intervensi teh *chamomile* dan melihat apakah penurunan rasa nyerinya sangat signifikan atau tidak.

II. METODOLOGI

A. Partisipan Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah remaja putri mulai dari usia remaja yaitu mulai dari usia 10-19 tahun, hal ini sesuai dengan batas remaja yang dikemukakan oleh WHO. (Pulungan et al., 2020; Rahayu, 2018), remaja yang mengikuti penelitian ini juga adalah yang mengalami nyeri haid sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menganalisis penatalaksanaan *dismenore primer* pada remaja putri. Total responden yang mengikuti penelitian awalnya ada 34 responden tetapi dalam proses penelitian tersisa 30 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

B. Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur tingkatan nyeri haid atau *dismenore primer* yang dikeluhkan oleh remaja putri, pengukuran tingkatan nyeri menggunakan dengan *numeric rating scale (NRS)* yang mengukur tingkatan nyeri dengan hasil 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat), nilai ini diisi oleh responden sesuai dengan keluhan yang dirasakan, pengukuran ini dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. (Khasanah & Rejeki, 2022) penggunaan alat ukur dengan menggunakan *NRS* ini terbukti memiliki nilai sensitive yang lebih tinggi dibandingkan dengan skala ukur nyeri *VAS (Visual Analog Scale)*. (Merdekawati et al., 2019)

Langkah penelitian selanjutnya adalah pengambilan data pada responden dengan menggunakan instrument yang sudah disiapkan selain itu dalam instrument responden mengisi kdata terkait karakteristik dari responden data tersebut diperoleh secara langsung dari responden, selanjutnya adalah memberikan intervensi kepada responden dengan pemberian teh herbal *chamomile*, teh yang diberikan dikemas seperti teh, masing-masing responden mendapatkan 10 gram teh *chamomile* yang dikemas dalam 10 kantong sehingga setiap kantong memiliki berat 1 gram. Responden diminta mengkonsumsi teh herbal ini saat hari pertama haid sampai dengan keluhan nyeri haid hilang. Teh herbal ini diseduh dengan menggunakan air panas kemudian ditunggu sampai adanya perubahan warna pada teh dan selagi masih hangat responden diminta untuk langsung meminumnya. Penilaian dilakukan kepada responden adalah sebelum responden mengkonsumsi teh herbal *chamomile*, responden memilih tingkatan nyeri sesuai dengan yang dirasakan saat nyeri haid tersebut, kemudian pengukuran tingkat nyeri adalah setelah konsumsi teh herbal meminta memilih Kembali tingkatan nyeri dari skala *NRS* tersebut.

C. Teknik Analisis

Penelitian ini ingin menganalisis penggunaan teh herbal *chamomile* dalam penatalaksanaan *dismenore primer* pada remaja putri, sehingga hasil analisis yang diharapkan apakah ada pengaruh teh herbal *chamomile* dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore primer* pada remaja putri. Teknik analisis yang dipergunakan adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Total 30 100 30 100

A. Gambaran Partisipan

Tabel 1 memperlihatkan hasil berdasarkan karakteristik dari responden bahwa rata-rata usia responden 15 tahun dengan rentang usia dari 13 tahun sampai dengan 18 tahun, rata-rata usia awal *menarche* di usia 12 tahun dengan rentang usia 10-15 tahun untuk usia pertama kali haid, untuk lama haid sebagian besar 76,7% (23 orang) mengalami haid selama <7-7 hari, siklus haid yang rutin terjadi hampir seluruhnya 90% (27 orang) mengalami siklus haid yang normal yaitu 21-35 hari sedangkan untuk status gizi yang mengalami gizi kurang lebih besar dari status gizi yang lainnya yaitu 70% (21 orang) dan ada yang mengalami gizi buruk 3,3% (1 orang).

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=30)

Variabel	f	%
Usia (mean)(Rentang)(Tahun)	(15,9)(13-18)	
Usia awal haid (mean)(Rentang)(Tahun)	(12,43)(10-15)	
Lama haid (n/%)		
≤ dari 7 hari	23	76,7
>7 hari	7	23,3
Siklus Haid (n/%)		
21-35 Hari	27	90
<21>35	3	10
Status Gizi (n/%)		
Gizi Buruk	1	3,3
Gizi Kurang	21	70
Gizi baik	8	26,7
Overweight	0	0

B. Tingkat Nyeri Dismenore Primer

Tabel 2 menampilkan tingkatan nyeri haid yang dirasakan oleh responden baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan intervensi 56,7% (17 orang) tingkatan nyeri ringan, 33,3 (10 orang) nyeri sedang dan 10% (3 orang) nyeri berat untuk tingkatan nyeri sebelum intervensi tidak ada responden yang tidak mengalami nyeri haid karena responden yang diambil adalah semua yang mengalami nyeri haid, sedangkan tingkatan nyeri untuk sesudah diberikan intervensi 63,3(19 orang) tidak nyeri, 30% nyeri ringan (9 orang) dan 6,7% (2 orang) nyeri sedang dan tidak ada yang nyeri berat, dari hasil penelitian ini dapat kita lihat bahwa ada perubahan tingkatan nyeri menjadi lebih baik.

Tabel 2. Distribusi Nyeri Haid Responden Sebelum Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile Disalah Satu Sekolah Menengah Di Bandung

Tingkat Dismenore Primer	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	19	63,3
Nyeri Ringan	17	56.7	9	30.0
Nyeri Sedang	10	33.3	2	6.7
Nyeri Berat	3	10.0	0	0

C. Pengaruh Penggunaan Teh Herbal Chamomile Dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer

Tabel 3 merupakan hasil analisis dengan menggunakan analisis *wilcoxon* dari hasilnya dapat kita lihat bahwa tingkatan nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 nilai ini < dari 0,05, nilai ini memberikan hasil bahwa ada pengaruh penggunaan teh herbal *chamomile* terhadap nyeri yang disebabkan karena *dismenore primer* dengan melihat adanya perubahan tingkatan nyeri haid yang ada dalam Tabel 2.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pengaruh Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Disalah Satu Sekolah Menengah Di Bandung

Tingkat Nyeri		N*	Mean Rank*	Sum of Rank*	P-value**
Sebelum	Negatif rank	28 ^a	14.50	406.00	0.000
Sesudah	Positif rank	0 ^b	.00	.00	
	Ties	2 ^c			
Total		30			

1. Gambaran Partisipan

Tabel 1 menampilkan gambaran partisipan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan untuk usia responden rata-rata usia 15 tahun dengan rentang usia 13 sampai dengan 18 tahun dan usia pertama kali mengalami *menarche* atau haid pertama berada dalam rentang usia 13 tahun, *menarche* atau haid pertama adalah salah satu tanda primer dari *pubertas* seorang remaja yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi sudah mulai berfungsi dengan baik, usia *menarche* seiringnya dengan waktu mengalami banyak perubahan hal tersebut terjadi karena salah satunya adalah faktor makanan yang dikonsumsi oleh remaja. usia *menarche* juga berpengaruh terhadap terjadinya *dismenore* hal ini dikemukakan oleh (Rohmawati & Wulandari, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan ada 6 responden yang mendapatkan *menarche* pada usia >12 tahun-16 tahun dan juga mengalami *dismenore* dengan ‘nyeri berat. Biasanya *menarche* rata-rata terjadi pada usia 12-16 tahun. Namun dalam dasawarsa terakhir ini, usia *menarche* telah bergeser ke usia yang lebih muda. Usia untuk mencapai *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi dan lain-lain, dan hal ini pun terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh (Laili, 2019) bahwa responden yang mengalami usia *menarche* lebih dini mengalami *dismenore* dibandingkan dengan yang usia *menarche* normal. Karakteristik responden yang lainnya adalah siklus haid dari 30 responden yang mengalami siklus yang tidak normal hanya 3 orang dan 27 orang lainnya dalam siklus yang normal. Siklus haid adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah

pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding rahim jika tidak terjadi kehamilan, kejadian ini merupakan suatu proses yang bersifat periodik yang terjadi setiap bulannya. (Lail, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Juliana et al., 2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara siklus haid dengan kejadian *dismenore* hal tersebut disebabkan karena salah satunya ketidakseimbangan hormon, banyak faktor yang mungkin dapat mempengaruhi seperti gaya hidup, aktifitas, bahkan mungkin riwayat keluarga, selain itu penelitian tersebut memberikan data bahwa Remaja tahap akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi sebesar 75%, yaitu menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja wanita menemui dokter. *Dismenore* dan gangguan siklus haid pada remaja dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan seorang remaja, contohnya *dismenore* dengan skala nyeri hebat dapat menghambat kegiatan aktifitas sehari-hari termasuk juga aktifitas belajar, yang juga nantinya dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Gangguan siklus haid yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan kecemasan terkait masalah kesehatan organ reproduksi, dengan berbagai asumsi yang dapat muncul, kurangnya paparan informasi mengenai kesehatan reproduksi dan seputar menstruasi juga dapat menjadi sebab dari kecemasan yang terjadi terkait dengan gangguan menstruasi yang dialami oleh remaja, selain itu menstruasi pada wanita akan mengalami ketidak teraturan siklus haid jika tidak memiliki simpanan lemak yang kurang dari 20% dari total berat badan. Lemak dapat memicu produksi hormon terutama hormon estrogen. Peningkatan hormon estrogen menyebabkan peningkatan kontraktilitas uterus sehingga dapat menyebabkan *dismenore*, kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) mendorong kelebihan *prostaglandin* yang dapat memfasilitasi terjadinya nyeri haid pada bagian bawah perut yang muncul sebelum atau saat menstruasi. (Juliana et al., 2019)

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa status gizi dari responden yang mengalami *dismenore* adalah paling banyak mengalami gizi kurang yaitu 21 orang atau 70%, dan yang mengalami gizi baik 8 orang atau 26,7% ada juga yang mengalami gizi buruk yaitu 1 orang 3,3% tetapi tidak ada responden yang mengalami *overweight* dari remaja mengalami gizi kurang, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Savitri et al., 2019) menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian *dismenore* pada siswi dengan status gizi kurus dapat disebabkan karena kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi dengan baik yang mengakibatkan terjadi beberapa penurunan metabolisme dalam tubuh yang salah satunya adalah penurunan hormon *gonadotropin*. Penurunan hormon *gonadotropin* menyebabkan sekresi *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) juga menurun. Pada keadaan tersebut maka *estrogen* akan turun sehingga berdampak pada menstruasi. Ketidakseimbangan produksi *estrogen* akan menyebabkan terbentuknya *prostaglandin*. Ketika

prostaglandin bertambah banyak maka menyebabkan vaso spasme (penyempitan pembuluh darah) pada arteriol uterin yang membuat iskemia (kekurangan suplai darah) dan kram pada perut bagian bawah sehingga terjadi rasa nyeri. Faktor lain penyebab *dismenore* pada seseorang adalah karena asupan zat gizi yang kurang seperti asupan zat besi. Zat besi adalah komponen utama yang mempunyai peranan penting dalam pembentukan darah (*hemopoiesis*), yaitu mensintesis *hemoglobin*. *Hemoglobin* berfungsi untuk mengikat oksigen yang akan diedarkan ke seluruh tubuh, jika kadar hemoglobin berkurang, maka oksigen yang diikat dan diedarkan ke seluruh tubuh hanya sedikit, akibatnya oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan rasa nyeri. (Savitri et al., 2019)

Karakteristik dari responden lainnya dalam tabel 1 yang menunjukkan kejadian *dismenore* bisa terjadi dan berhubungan dengan lama haid hal ini seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mau et al., 2020) menunjukkan hasil bahwa faktor resiko terjadinya *dismenore* karena lamanya menstruasi dapat menyebabkan kerja uterus meningkat dan berkontraksi semakin lama pula. Faktor psikologi dan fisiologi dapat mempengaruhi lamanya menstruasi, secara psikologi dipengaruhi adanya tingkat emosional remaja putri yang labil saat mengalami menstruasi sedangkan secara fisiologi, kontraksi otot uterus berlebihan akan meningkatkan sensitivitas hormon sehingga endoterium dalam fase sekresi menghasilkan hormon *prostaglandin*, hormon tersebut dibentuk karena adanya asam lemak tidak jenuh dan disintesis seluruh sel didalam tubuh. Peningkatan produksi *prostaglandin* mengakibatkan nyeri menstruasi yang dipengaruhi oleh lamanya menstruasi dan juga seringnya uterus berkontraksi. Lama pada saat menstruasi biasanya dialami oleh remaja dengan stress, dimana stress tersebut yang dialami oleh remaja putri mengakibatkan gangguan menstruasi seperti masa menstruasi yang tidak teratur. (Mau et al., 2020)

2. Tingkat Nyeri sebelum dan Sesudah Pemberian Teh Herbal *Chamomile*

Dismenore adalah suatu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seorang wanita saat periode menstruasi terjadi setiap bulannya, gejala yang dirasakan bisa sakit daerah perut bawah, mules bahkan ada yang disertai dengan diare dan kram perut. dari tabel 2 dapat kita lihat bahwa ada perubahan tingkatan nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi, hal ini memberikan gambaran bahwa intervensi yang diberikan yaitu teh herbal *chamomile* membrikan dampak yang cukup baik dalam menurunkan intensitas nyeri saat *dismenore*. Intensitas nyeri setiap individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri *dismenorea* terjadi karena ada peningkatan produksi *prostaglandin*. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun

sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri. (Runiari, 2019)

3. Pengaruh penggunaan Terapi Teh Herbal *Chamomile* dalam Penatalaksanaan *Dismenore Primer*

Chamomile sendiri sudah sejak lama digunakan sebagai salah satu bahan dalam pengobatan tradisional, terutama pada pengobatan tradisional Iran yang sering digunakan sebagai anti-inflamasi, antioksidan, obat untuk masalah kulit, obat untuk masalah saluran pernapasan, obat penenang sedatif, dan lain sebagainya. Bagian tanaman yang digunakan untuk pengobatan adalah bagian bunga yang biasanya dikeringkan. *Chamomile* banyak digunakan dalam bentuk minyak aromaterapi ataupun diminum sebagai teh. (Abdullahzadeh et al., 2017)

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, telah teridentifikasi setidaknya terdapat 120 zat bioaktif yang terkandung dalam tanaman *chamomile* termasuk diantaranya zat *terpenoid* dan zat *flavonoid*. golongan *flavonoid* yang diketahui dapat berperan mirip dengan *benzodiazepine* dalam sistem saraf pusat. *Apeginin* dari *chamomile* bersama dengan kandungan zat lainnya dapat mengikat reseptor GABA A yang kemudian dapat merangsang timbulnya rasa kantuk dan merelaksasi otot, sehingga *chamomile* dianggap efektif dalam menurunkan intensitas nyeri saat *dismenore*. (Sugiarto, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khalesi et al., 2019) menunjukkan jika *chamomile* mengandung *Spiroether*, agen modik antispas yang sangat kuat yang melemaskan otot yang sakit, tegang dan mengurangi nyeri pramenstruasi. Studi silang, *Chamomile* dibandingkan dengan *Mefenamic Acid* untuk mengobati PMS, yang dilaporkan bahwa *Chamomile* lebih efektif daripada *Mefenamic Acid* dalam mengurangi kram menstruasi. *Chamomile* tampaknya menekan nyeri melalui efek *Matrisin*, *Metoxicomarin*, *Flavonoids*, *Phytostrogenic*, dan *Apigenin* pada sistem saraf pusat. (Maleki-Saghooni et al., 2018)

Chamomilla adalah herbal tradisional obat yang ekstraknya bersifat antiradang dan efek antispasmodik. Ini juga memiliki obat penenang dan efek anti-kecemasan *chamomile* lebih baik daripada asam mefenamat, seperti yang dikonfirmasi oleh penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini, meskipun kamomil lebih baik dalam mengendalikan rasa sakit, tetapi kamomil jahe lebih baik dalam mengendalikan gejala suasana hati dan jahe lebih baik dalam mengendalikan kelelahan. Mengingat bahwa salah satu mekanisme yang terlibat dalam timbulnya gejala mood adalah penurunan relatif *serotonin* dalam siklus menstruasi, peran jahe dalam mengendalikan gejala tersebut dapat dibenarkan karena jahe juga mengandung senyawa yang merupakan agonis dari sekelompok reseptor *serotonin* kombinasi ini tidak secara signifikan lebih unggul dari jahe atau *Chamomile* dengan madu untuk pengobatan *dismenore*. (Shabani & Zareian, 2020)

Menurut hasil penelitian yang lain, *chamomile* lebih banyak efektif daripada plasebo dalam mengurangi mood terkait menstruasi gangguan ($p < 0,001$). *Flavonoid*, salah satu yang paling penting senyawa dalam *chamomile*, meningkatkan kadar progesteron melalui efek langsungnya pada kelenjar hipofisis, jadi tanaman ini bisa efektif dalam memodulasi gejala mood pramenstruasi, juga, efek menenangkan dan anti-kecemasan *chamomile* adalah karena kehadiran senyawa seperti *camazoline* dan *flavonoid* dalam hal ini tanaman *chamomile* dapat berguna dan memberikan efek menghilangkan gejala mood pramenstruasi. (Mollabashi et al., 2021)

M. chamomilla adalah obat herbal yang berfungsi sebagai antispasmodic, anti-kecemasan, obat penenang dan efek anti-inflamasi. Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan hasil penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan Teh herbal *chamomile* memberikan pengaruh atau efek dalam penurunan intensitas nyeri haid atau *dismenore primer* pada remaja putri. Dalam tiga studi *M. chamomilla* menunjukkan tingkat perbaikan pada *dismenore* daripada plasebo. Dalam studi pertama setelah satu bulan, Teh kamomil berbeda secara signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam studi kedua, *M. Chamomilla* membantu dalam mengurangi rasa sakit dari asam mefenamat. Dalam efek studi ketiga dari *M. chamomilla* dengan *F. Vulgar* berpengaruh signifikan pada *dismenore* dan sindrom pramenstruasi, nyeri perut, panggul, dan kemarahan. Sedangkan untuk mengurangi kelelahan dan lesu, *F. Vulgare* telah menunjukkan hasil yang lebih efektif. (Goel & Maurya, 2019)

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang sudah dilaksanakan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teh herbal *chamomile* memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penelitian ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih atas dukungan dan kesempatannya kepada; Kemdikbud Ristek Republik Indonesia yang telah memberikan kesempatan dalam program Hibah Riset Dosen Pemula Tahun 2022, Rektor Universitas Bhakti Kencana, Ketua LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah memfasilitasi proses penelitian yang sudah dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahzadeh, M., Matourypour, P., & Naji, S. A. (2017). Investigation effect of oral chamomilla on sleep quality in elderly people in Isfahan: A randomized control trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 6.
- Awaliyah, S. N. (2020). *Pengaruh Treatmen Double Action : Yoga Dan Chamomile*. 2(1), 168–174.
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60–63. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., Agusniar Trisnamiati, A. T., & Santa Lorita, S. L. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159–164.
- Goel, B., & Maurya, N. K. (2019). *Overview on: Herbs Use in Treatment of Primary Dysmenorrhea (Menstrual Cramps)*.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., & Bokaie, M. (2019). Efficacy of chamomile in the treatment of premenstrual syndrome: A systematic review. *Journal of Pharmacopuncture*, 22(4), 204.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 3(1), 66–74.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarce dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.
- Maleki-Saghooni, N., Karimi, F. Z., Moghadam, Z. B., & Najmabadi, K. M. (2018). The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 8(2), 96.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114–121.
- Mollabashi, E. N., Ziaie, T., & Khalesi, Z. B. (2021). The effect of Matricaria chamomile on menstrual related mood disorders. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X*, 12, 100134.
- Muri'ah, D. R. H. S., & Wardan, K. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Literasi Nusantara.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8–12.
- Pulungan, P. W., Rusmini, R., Zuheriyatun, F., Faizah, S. N., Kurniasih, H., Winarso, S. P., Aini, F. N., Amalia, R., Lubis, R. I. P., & Utami, V. N. (2020). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahayu, A. (2018). *Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. CV. Mine, Yogyakarta.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 129–136.
- Runiari, N. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarce dengan kejadian dismenore siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Shabani, F., & Zareian, M. A. (2020). Evaluation of the Synergism of Medicinal Effects of Chamomile and Ginger on Pain and Symptoms of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Medicine Journal*, 9(4), 3852–3867.
- Sugiarto, I. (2020). EFEKTIVITAS CHAMOMILE (Matricaria chamomilla) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 407–411.
- Sultana, S., Asif, H. M., Shafique, S., Ahmad, S., Ahmad, K., Ahmad, N., & Hussain, A. (2017). Prevalence of Dysmenorrhea associated with Premenstrual Syndrome and management strategies by using Medicinal Plants adopted by Female Students. *RADS Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 5(3), 24–29.