

EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP NYERI DISMENORE

Nadia Sari¹, Abqariah², Wahidanur^{*3}

^{1,2} Program Studi D-III Keperawatan, STIKes Jabal Ghafur

^{3*} Program Studi D-III Sanitasi, STIKes Jabal Ghafur

Email: ¹nadiasari0609@gmail.com, ²abqariah12@gmail.com, ^{3*}wahidanurwahid1984@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is a problem for women because it can interfere with daily activities. Management of dysmenorrhea can be handled both pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological treatment of dysmenorrhea includes other position settings, relaxation techniques, touch management, environmental management, distraction, behavioral support, imagination, compression, and giving herbal concoctions. One of the plant ingredients that can be used to treat dysmenorrhea is bay leaf decoction which aims to reduce pain during menstruation. This study aims to determine the effectiveness of giving bay leaf decoction in reducing dysmenorrhea pain in female students at SMP Negeri 1 Simpang Tiga, Pidie Regency. This research is an analytical survey using the Quasy Experiment method with a simple random sampling design. The sample in this study was 32 respondents. The sample size for the experimental group was 16 people and the sample size for the control group was 16 people. The results of the univariate test showed that the level of dysmenorrhea pain before administering the bay leaf decoction was mostly at a level of more than 7 respondents (43.8%), and the level of dysmenorrhea pain after administering the bay leaf decoction was mostly at a painless level of 13 respondents (81.2%). The results of the bivariate test obtained a p value of 0.000 (p value <0.05), this shows that giving bay leaf decoction for dysmenorrhea has proven to be effective. Bay leaves have many health benefits, including diabetes, ulcers, stroke and blocked blood vessels. The mineral content in bay leaf decoction improves blood circulation so it can reduce menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, Bay Leaf Decoction, Pain*

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi. Banyak remaja putri yang mengeluhkan banyak masalah saat menstruasi, termasuk nyeri yang berhubungan dengan kram menstruasi. Menstruasi merupakan hal yang wajar bagi wanita, hal ini dikarenakan hormon mulai bekerja di dalam tubuhnya sebagai tanda kematangan seksual bagi remaja putri (Febriani, 2019). Prevalensi dismenore di Indonesia yaitu 54% dismenore primer dan 9% dismenore sekunder. Karena nyeri hebat yang dirasakan saat menstruasi mengakibatkan 10% remaja putri tidak masuk sekolah dan bekerja selama 3 hari setiap bulannya. Saat remaja putri mendapat menstruasi, banyak remaja putri yang mengalami kram menstruasi. Dismenore dapat diartikan sebagai pendarahan menstruasi yang banyak atau nyeri saat menstruasi. Menurut etimologi kata dalam bahasa Yunani kuno berasal dari kata “dys” yang berarti berat dan menyakitkan, tidak biasa dan kata “meno” yang berarti bulan, serta kata “rhea” yang dapat diartikan mengalir (Dillah et al., 2020).

Dismenore merupakan masalah bagi wanita karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang diikuti gejala lain seperti sakit kepala, mual, dan lain-lain, terjadi 24 jam sebelum menstruasi dan dapat berlangsung satu hingga dua hari. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, dimana dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Dismenore dapat dikontrol dengan atau tanpa obat. Terapi farmakologi dapat menggunakan NSAID, obat hormonal, dan obat pereda nyeri. Sedangkan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan berolahraga, kompres air hangat, dan mengonsumsi olahan bahan alami yang memiliki kemampuan mengurangi kram menstruasi (Paujiah, Salman, & Hilmi, 2023).

Penatalaksanaan dismenorea dapat ditangani baik secara farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan cara pemberian obat-obatan anti nyeri seperti analgesic, obat hormonal, dan NSAID (Anugrahhayu et al., 2018), sedangkan terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian herbal, olahraga, kompres air hangat, *Lamaze exercise*, mengatur pola makan dan pola hidup.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyanti dan Resiyanti (2021) tentang penanganan dismenore secara non farmakologi pada remaja, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja menangani nyeri dengan kompres hangat yaitu sebanyak 52%, dengan melakukan olahraga sebanyak 31,4%, pengobatan herbal dengan jamu sebanyak 24,5%, massage yaitu sebanyak 47,1%, istirahat yang cukup sebanyak 79,4%, posisi knee chest sebanyak 29,4%, teknik imagery guided sebanyak 78,4%, dan teknik relaksasi nafas yaitu 63,7%.

Berdasarkan sumber review jurnal, dari 21 jenis tumbuhan yang telah diteliti, ada khasiat lain yang dimiliki tiap tumbuhan untuk mendukung aktivitas penurunan gejala dismenorea seperti anti ansietas dan relaksasi otot. Oleh karena itu diketahui tumbuhan yang dapat digunakan untuk meredakan gejala dismenorea adalah bunga kamomil, daun lemon balm, daun mint, biji adas (*Foeniculum vulgare miler*), daun hop (*Humulus lupulus*), daun pepaya, bunga lavender, daun serai dan bunga zataria, bunga mawar. Dari beberapa tumbuhan tersebut, sebagian besar kandungan utama yang berperan dalam meredakan dismenorea adalah kelompok minyak atsiri (Fauziah & Zuhrotun, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas pemberian rebusan daun salam dalam mengurangi rasa nyeri dismenore. Penelitian tentang penanganan nyeri dismenore dengan mengonsumsi rebusan daun salam masih jarang diteliti sehingga peneliti ingin mengetahui lebih jauh efektivitas dari rebusan daun salam tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimen* dengan rancangan dengan *simple random sampling*. Pada rancangan ini penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang semuanya akan dilakukan pretest dan posttest. Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMP Negeri Simpang Tiga terdiri dari kelas VII sebanyak 86 orang siswi, kelas VIII sebanyak 116 siswi dan kelas IX 100 orang siswi, sehingga populasi berjumlah 302 siswi. Untuk menentukan besar sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus Frederer. Total sampel yang digunakan sebanyak 32 siswi. Besar sampel untuk kelompok eksperimen 16 orang dan besar sampel untuk kelompok kontrol sebanyak 16 orang.

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu siswi yang sudah mengetahui perkiraan siklus menstruasi

ditinjau dari tanggal menstruasi 3 bulan terakhir, dan tekanan darah dalam batas normal dan terkontrol. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Simpang Tiga pada tanggal 08 – 12 Agustus 2022. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar data umum dan lembar pengukuran skala nyeri NRS. Sedangkan analisa data menggunakan Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakterik	Kontrol		Eksperimen	
		f	%	f	%
1.	Kelas				
	Kelas VII	11	68,7	0	0
	Kelas VIII	5	31,3	6	37,5
	Kelas IX	0	0	10	62,5
	Total	16	100	16	100
2.	Usia				
	13 Tahun	11	68,7	0	0
	14 Tahun	5	31,3	6	37,5
	15 Tahun			10	62,5
	Total	16	100	16	100
3.	Usia Pertama Menstruasi				
	12 Tahun	4	25,0	2	12,5
	13 Tahun	12	75,0	14	87,5
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata responden berada pada kelas VII sebanyak 11 responden (68,7%), mayoritas usia 13 tahun sebanyak 11 responden (68,7%), dan usia pertama menstruasi lebih banyak pada usia 13 tahun sebanyak 12 responden (75,0%). Sedangkan pada kelompok eksperimen rata-rata responden berada pada kelas IX sebanyak 10 responden (62,5%), mayoritas usia 15 tahun sebanyak 10 responden (62,5%), dan usia pertama menstruasi lebih banyak pada usia 13 tahun sebanyak 14 responden (87,5%).

Tabel 2
Distribusi Riwayat Kesehatan Ginekologi, Lama Menstruasi, Dismenore Mulai Dismenore, dan Lama Dismenore (n=16)

No	Karakterik	Kontrol		Eksperimen	
		n	%	n	%
1.	Ginekologi				
	Ya	0	0	0	0
	Tidak	16	100	16	100
2.	Lama Menstruasi				
	≤ 7 hari	10	62,5	12	75,0
	> 7 hari	6	37,5	4	25,0
3.	Dismenore				
	Ya	16	100	16	100

No	Karakterik	Kontrol		Eksperimen	
		n	%	n	%
	Tidak	0	0	0	0
4.	Mulai Dismenore				
	Sebelum haid	2	12,5	3	18,8
	Saat haid	14	87,5	13	81,2
5.	Lama Dismenore				
	1 hari	3	18,8	2	12,5
	2 hari	10	62,5	10	62,5
	3 hari	2	12,5	2	12,5
	> 3 hari	1	6,2	2	12,5
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol riwayat penyakit ginekologi mayoritas responden tidak mengalami ginekologi sebanyak 16 responden (100%), lama menstruasi mayoritas ≤ 7 hari sebanyak 10 responden (62,5%), semua responden (100%) mengalami dismenore, dismenore mulai dirasakan rata saat haid sebanyak 14 responden (87,5%), lama dismenore rata-rata responden sebanyak 2 hari yaitu 10 responden (62,5%), dismenore ditangani dengan cara dibiarkan saja sebanyak 10 responden (62,5%), dan skala nyeri yang dialami siswi adalah lebih sebanyak 7 responden (43,8%). Sedangkan pada kelompok eksperimen riwayat penyakit ginekologi mayoritas responden tidak mengalami ginekologi sebanyak 16 responden (100%), lama menstruasi mayoritas ≤ 7 hari sebanyak 12 responden (75,0%), semua responden (100%) mengalami dismenore, dismenore mulai dirasakan rata saat haid sebanyak 13 responden (81,2%), dan lama dismenore rata-rata responden sebanyak 2 hari yaitu 10 responden (62,5%).

Tabel 3
Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Rebusan Daun Salam

Nyeri	Kontrol					Eksperimen				
	N	Mean	SD	Min	Max	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	16	4,88	2,918	0	10	16	1,75	1,770	0	6

Dari tabel 3 dapat dilihat nilai rata-rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum diberikan rebusan daun salam yaitu 4,88, sedangkan pada kelompok eksperimen yaitu 1,75.

Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dijumpai pada organ reproduksi wanita terutama pada alat genitalia yang nyata tanpa adanya kelainan, nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid serta berlangsung untuk beberapa jam ataupun dapat berlangsung dalam beberapa hari. Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi dismenore primer pada remaja, penelitian yang dilakukan oleh Hayati, Agustin dan Maidartati (2020) menemukan bahwa status nutrisi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga berpengaruh terhadap kejadian dismenorea primer. Hubungan status nutrisi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,01. Sedangkan pola menstruasi tidak ada hubungan dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,810 dan nilai korelasi 0,24, kemudian untuk tetdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,03 dan terdapat hubungan antara riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,03.

Usia muda, riwayat keluarga, lama menstruasi lebih dari normal, stress, dan kebiasaan olahraga. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh manusia. Status gizi yang baik dan asupan gizi yang baik akan mempengaruhi produksi-produksi hormone dan dalam hal ini hormone reproduksi yang terlibat dalam menstruasi yaitu FSH dan LH, estrogen, dan progesterone. Pada remaja dengan status gizi dan zat besi yang kurang berpengaruh pada hormon tersebut sehingga ketahanan nyeri berkurang. Kurangnya aktifitas selama menstruasi dapat mengakibatkan menurunnya sirkulasi darah dan oksigen dan berdampak pada uterus dan menyebabkan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan antara usia menarche dengan dismenore primer dengan nilai ($p=0,041$).

Tabel 5
Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Nyeri

Nyeri Dismenore	Kontrol		Eksperimen		<i>p</i> - value	A
	Mean	SD	Mean	SD		
Sebelum	4,88	2,918	1,75	1,770	0,001	0,05
Sesudah	3,13	2,527	0,63	1,204	0,001	
<i>p</i> -value	0,000		0,006			

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol terdapat pengaruh bermakna pada nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun salam dengan beda mean terdapat Mean + SD 3,13 + 2,527 dengan *p value* = 0,001 (<0,05) yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 1 Simpang Tiga. Dan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai *p value* = 0,000 (<0,05) yang berarti ada perbedaan anatara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, Mulyani, & Pratiwi, 2021) yang meneliti tentang pengaruh terapi farmakologi dan non-farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja dengan desain eksperimental, one group pretest-post test. Hasil penelitian diketahui bahwa uji Wilcoxon dengan hasil Sig. 0,000<0,05, artinya ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi saat sebelum & sesudah terapi, terapi farmakologi dan non-farmakologi berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. hasil uji Chi-Square memiliki nilai Sig. 0,514>0,05 untuk hubungan terapi non-farmakologi, artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi. Untuk hubungan terapi farmakologi memiliki hasil Sig. 0,019<0,05, artinya ada hubungan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri dan kontraksi rahim yang kuat sehingga menyebabkan suplai darah ke rahim terhenti. Normalnya, otot-otot dinding rahim berkontraksi dengan sangat lembut, namun pada saat menstruasi, kontraksi menjadi lebih kuat karena pelepasan dinding rahim atau pendarahan yang menyakitkan (Sembiring et al. n.d.). Penatalaksanaan dapat menggunakan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi non-farmakologi dengan menggunakan bahan-bahan alami yang dapat mengurangi kram menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) tentang rebusan buah asam dan jahe sebagai upaya mengurangi dismenore, didapatkan hasil bahwa responden yang diberikan rebusan

buah asam sebelum intervensi, mengalami nyeri sedang sebanyak 60 % dan setelah intervensi, respon mengalami penurunan tingkat nyeri, dengan katagori nyeri ringan sebanyak 80 %, sedangkan responden yang diberikan rebusan jahe sebelum intervensi mengalami nyeri sedang sebanyak 67 % dan setelah intervensi, mengalami penurunan tingkat nyeri, dengan katagori nyeri ringan sebanyak 73%.

Daun salam (*Syzigium Polyanythum*) merupakan daun yang hampir selalu ada dalam masakan Indonesia. Daun ini juga banyak digunakan dalam masakan Asia seperti di Malaysia, Thailand dan Vietnam. Daun salam bisa digunakan segar atau dikeringkan. Selain sebagai bumbu masakan, daun salam ternyata memiliki manfaat kesehatan bagi tubuh, antara lain diabetes, maag, stroke, dan penyumbatan pembuluh darah. Kandungan mineral pada daun salam memperlancar peredaran darah dan menurunkan tekanan darah. Daun salam juga mengandung minyak atsiri eugenol dan metalik kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai antijamur dan antibakteri (Silalahi, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aji (2021), yang menyatakan bahwa kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar, Daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. Kandungan kimiawi dari daun salam (*Eugenia polyanythum*) terdiri dari berbagai senyawa kimia seperti : saponin, triterpen, flavonoid, tannin, alkaloid minyak atsiri (Seskuiterpen, Lakton, dan Fenol).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh bermakna pada nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun salam dengan $p\ value = 0,001 (<0,05)$ yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap skala nyeri dismenore. Dan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $p\ value = 0,000 (<0,05)$ yang berarti ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Daun salam memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain diabetes, maag, stroke, dan penyumbatan pembuluh darah. Kandungan mineral pada daun salam memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan nyeri menstruasi. Daun salam juga mengandung minyak atsiri eugenol dan metalik kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai antijamur dan antibakteri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji. 2021. Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar. *Viva Medika*. Volume 14(02), 139-152.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174-188.
- Anugrahhayu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2018). Minuman Kedelai (*Glycine max*) dan Kombinasi Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dengan Kunyit (*Curcuma domestica*) dalam Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(1)

- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018). *Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise Dan William's Flexion Exercise Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Menara Ilmu*, 13(6).
- Fauziah, P. N., & Zuhrotun, A. (2020). tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2), 79-87.
- Gustin, T. (2019). Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 11-15.
- Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132-142.
- Paujiah, S., Salman, S., & Hilmi, I. L. (2023). Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea Pada Remaja: Review Artikel. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 178-182.
- Rhamadan, R., Restiana, N., & Badrudin, U. (2022). Penerapan Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pasirlaja. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 157-162.
- Royhanaty, I., Mayangsari, D. dan Novita, M. (2018) : Manfaat Minuman Serai (*Cymbopogon citratus*) Dalam Menurunkan Intesitas Dismenorea, *Jurnal SMART Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 37–46.
- Sahin, N., Kasap, B., Kirli, U., Yeniceri, N. dan Topal, Y. (2018) : Assessment of anxiety-depression levels and perceptions of quality of life in adolescents with dysmenorrhea, *Reproductive Health. Reproductive Health*, 15(1), 1–7.
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang/Butterfly Pea (*Clitoria ternatea*) dan Lamaze Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminoroe) Pada Remaja Putri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51.
- Widyanti, N. M., & Resiyanti, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756.