



## Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja

Filda Fairuza\*, Ade Anwar, Debi Nopianti

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Kota Serang, Indonesia

**Abstrak . Pendahuluan:** Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan yang sering dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah jamu temulawak, yang mengandung kurkuminoid dengan efek antiinflamasi dan analgesik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di PMB Nining Setianingsih, S.ST., Bdn Kabupaten Pandeglang Tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 25 remaja yang mengalami nyeri haid dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa pemberian jamu temulawak sebanyak dua kali sehari selama dua hari. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian jamu temulawak. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (64,0%). Setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (68,0%) dan terdapat 4,0% responden yang tidak merasakan nyeri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan:** Pemberian jamu temulawak berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Jamu temulawak dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam penanganan nyeri haid pada remaja.

**Kata Kunci :** nyeri haid, remaja, jamu temulawak, terapi nonfarmakologis

**Abstract Introduction:** Menstrual pain (dysmenorrhoea) is a common complaint among adolescents and can interfere with daily activities and quality of life. Menstrual pain can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological therapy that can be used is temulawak herbal medicine, which contains curcuminoids with anti-inflammatory and analgesic effects. **Objective:** This study aims to determine the effect of temulawak herbal medicine on the reduction of menstrual pain in adolescents at the Nining Setianingsih, S.ST., Bdn Midwifery School, Pandeglang Regency, in 2025. **Methods:** This study employed a quantitative design using a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The study sample comprised 25 adolescents experiencing menstrual pain, selected using total sampling. The intervention involved the administration of temulawak herbal medicine twice daily for two days. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results of the study showed a reduction in menstrual pain levels following the administration of temulawak herbal medicine. Prior to the intervention, the majority of respondents experienced moderate pain (64.0%). After the intervention, the majority of respondents experienced mild pain (68.0%) and 4.0% of respondents reported no pain. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.002 ( $p < 0.05$ ), indicating a statistically significant difference between pain levels before and after the intervention. **Conclusion:** The

Received  
09-05-26

Revised  
02-06-26

Accepted  
13-06-26

Published  
18-06-26

administration of temulawak herbal medicine has a significant effect on reducing menstrual pain in adolescents. Temulawak herbal medicine can be used as a safe and easily applicable non-pharmacological alternative therapy for the management of menstrual pain in adolescents.

**Keywords:** *menstrual pain, teenagers, temulawak herbal remedy, non-pharmacological therap*

---

**Corresponding Author:** Filda Fairuza

**Afiliasi:** Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Kota Serang, Indonesia

**Email:** [fildafairuza92@gmail.com](mailto:fildafairuza92@gmail.com)

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan fase yang ditandai dengan terjadinya proses pematangan fisik dan psikologis. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik yang ditunjukkan melalui munculnya ciri-ciri seksual sekunder, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan perempuan (Izzani et al., 2024). Pada remaja perempuan, kematangan seksual terjadi pada masa remaja pertengahan hingga remaja akhir yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi, salah satunya ditunjukkan melalui terjadinya menstruasi (Perwiraningtyas & Linda, 2025).

Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, biasanya berlangsung selama 3 hingga 7 hari. Namun, pada masa remaja, siklus menstruasi umumnya masih belum teratur seiring dengan pematangan sistem hormonal (Fajria et al., 2024). Menstruasi yang dialami oleh remaja sering kali disertai dengan keluhan berupa nyeri haid (dismenore), yang merupakan salah satu gangguan paling umum terjadi pada wanita usia subur. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas harian, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Minarti et al., 2025).

Berdasarkan data UNICEF (2021) Sekitar 46 juta jiwa penduduk Indonesia merupakan remaja usia produktif dengan 48% yaitu perempuan. Provinsi Banten menempati posisi ke 5 dari 6 tertinggi sebaran populasi remaja dengan persentase 5%. Pada tahun 2021, Provinsi Banten memiliki jumlah penduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, dengan jumlah remaja putri berusia 10 hingga 19 tahun tercatat sebanyak 2.761.577 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.518.867 remaja putri dilaporkan mengalami dismenore. Sementara itu, di Kabupaten Pandeglang, hasil survei terhadap 5.000 remaja menunjukkan 35% berusia antara 14 hingga 24 tahun serta sekitar 62,4% di antaranya mengalami dismenore (Octaviani & Fanni, 2024).

Nyeri haid dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan mobilitas, kesulitan tidur, perubahan suasana hati, kecemasan, hingga gejala depresi. Selain itu, penurunan konsentrasi juga kerap terjadi, dan pada tingkat nyeri yang berat, kondisi ini dapat menyebabkan remaja wanita memilih untuk tidak masuk sekolah (Darwis & Syam, 2022). Menurut Pamungkas et al. (2022) Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat analgesik dan obat *antiinflamasi nonsteroid* (AINS) yang berfungsi sebagai terapi simptomatik untuk meredakan nyeri. Penanganan nyeri haid dapat juga menggunakan pendekatan non farmakologis seperti kompres hangat, teknik relaksasi, massase, herbal, akupuntur, aromaterapi dan yoga (Fajria et al., 2024).

Penggunaan ramuan herbal sebagai terapi dilakukan dengan memanfaatkan obat-obatan tradisional yang berasal dari tanaman. Saat ini, produk herbal atau fitofarmaka dapat menjadi salah satu pilihan utama bagi remaja putri dalam meredakan nyeri tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan (Nurzannah et al., 2023). Sebagai tanaman obat tradisional, temulawak diketahui efektif dalam meredakan nyeri dan peradangan. Efek ini berasal dari kandungan kurkuminoid yang bekerja menghambat prostaglandin, zat dalam tubuh yang bertanggung jawab terhadap timbulnya nyeri dan inflamasi (Sarar, 2023).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari PMB Nining Setianingsih, bahwa kunjungan remaja sekolah masa subur 80 orang remaja ditemukan yang mengeluh sering mengalami nyeri haid berjumlah 25 orang, serta tidak adanya intervensi non farmakologis untuk mengurangi tingkat nyeri yang diberikan kepada remaja sekolah yang mengalami nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di PMB Nining Setianingsih Kabupaten Pandeglang Tahun 2025”

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* melalui rancangan *one-group pretest–posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa jamu temulawak pada kelompok responden yang sama tanpa kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Pendekatan ini dipilih untuk menilai efektivitas awal terapi herbal nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di PMB Nining Setianingsih, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten, Indonesia. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah remaja yang mengalami keluhan nyeri haid serta tersedianya dukungan fasilitas pelayanan kesehatan untuk pelaksanaan penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2025.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami nyeri haid dan melakukan kunjungan ke PMB Nining Setianingsih selama periode penelitian, dengan jumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden penelitian. Jumlah sampel akhir yang terlibat dalam penelitian ini adalah 25 responden.

### Kriteria Inklusi

1. Remaja perempuan usia 10–19 tahun.
2. Mengalami nyeri haid pada hari pertama atau kedua menstruasi.
3. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.
4. Tidak mengalami nyeri berat (skala nyeri  $\leq 7$  berdasarkan Numeric Rating Scale).

### Kriteria Eksklusi

1. Memiliki riwayat alergi terhadap temulawak.
2. Sedang mengonsumsi obat analgesik atau antiinflamasi selama penelitian berlangsung.
3. Tidak mengikuti seluruh prosedur penelitian hingga selesai.

### Pemberian Jamu Temulawak

Pemberian minuman herbal berbahan dasar temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb.*) yang berbahan baku kunyit dan serai, yang keduanya merupakan bahan yang mengandung senyawa aktif yang dapat diminum sebanyak dua kali sehari selama dua hari menstruasi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Tingkat intensitas nyeri yang dirasakan responden selama menstruasi dan diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10.

**Tabel 1. Tabel. Klasifikasi Intensitas Nyeri Berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS)**

Kategori Nyeri	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat
Skor NRS	0	1–3	4–6	7–10

### Instrumen Penelitian

1. Lembar karakteristik responden, meliputi usia dan identitas dasar responden.
2. Lembar observasi pemberian intervensi jamu temulawak.
3. Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi.

NRS merupakan instrumen penilaian nyeri berbentuk skala numerik 0–10 yang telah digunakan secara luas dalam penelitian klinis dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik untuk pengukuran nyeri subjektif.

### Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui observasi dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

## Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi pemberian jamu temulawak. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Apabila data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), maka analisis dilakukan menggunakan *paired t-test*. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), maka digunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh analisis dilakukan dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil

### Karakteristik Responden

**Tabel 2. Karakteristik Responden**

Usia	N	%
<i>Early adolescence</i> (usia 10-14 tahun)	1	4
<i>Middle adolescence</i> (usia 15-17 tahun)	20	80
<i>Late adolescence</i> (usia 18-19 tahun)	4	16
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia *middle adolescence* (15–17 tahun) yaitu sebanyak 20 responden (80%). Sementara itu, responden dengan usia *late adolescence* (18–19 tahun) sebanyak 4 responden (16%), dan *early adolescence* (10–14 tahun) sebanyak 1 responden (4%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi**

Tingkat Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri ringan	9	36
Nyeri Sedang	16	64
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang, yaitu sebanyak 16 responden (64,0%), sedangkan 9 responden (36,0%) mengalami nyeri ringan

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sesudah Intervensi**

Tingkat Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	1	4
Nyeri ringan	17	68
Nyeri Sedang	7	28
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa setelah pemberian jamu temulawak, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 17 responden (68,0%), diikuti oleh 7 responden (28,0%) dengan skor sedang, dan 1 responden (4,0%) yang tidak nyeri

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Intervensi	Nilai sig.	$\alpha$	Kesimpulan
Sebelum intervensi	0,000	0.05	Tidak terdistribusi normal
Sesudah intervensi	0,000	0.05	Tidak terdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data tingkat nyeri haid sebelum intervensi sebesar  $p = 0,000$  dan sesudah intervensi sebesar  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Tabel 6. Uji Non Parametrik**

Kelompok	N	Rata-rata ranking	Jumlah Ranking
<i>Negatif Ranks</i>	10	5,50	55,00
<i>Positive Ranks</i>	0	,00	0,00
<i>Ties</i>	15	-	-
Total	25		

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan bahwa terdapat 10 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri, sedangkan 15 responden tidak mengalami perubahan tingkat nyeri, dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri

**Tabel 7. uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Variabel	N	Z	p-value	keterangan
Tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jamu temulawak	25	-3,162	0,002	Ha diterima

Berdasarkan Tabel 7. hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai  $Z = -3,162$  dengan  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jamu temulawak. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia *middle adolescence* (15–17 tahun), yaitu sebanyak 20 responden (80%). Responden dengan usia *late adolescence* (18–19 tahun) berjumlah 4 responden (16%), sedangkan kelompok *early adolescence* (10–14 tahun) hanya 1 responden (4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang mengalami nyeri haid dan menjadi responden penelitian berada pada fase remaja pertengahan.

Remaja usia 15–17 tahun berada pada fase perkembangan di mana sistem reproduksi telah aktif, namun keseimbangan hormonal, khususnya hormon estrogen dan progesteron, belum stabil sepenuhnya. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat meningkatkan produksi prostaglandin pada endometrium, yang berperan dalam memicu kontraksi uterus secara berlebihan sehingga menimbulkan nyeri haid. Selain itu, pada fase ini ambang nyeri remaja cenderung lebih sensitif, sehingga persepsi terhadap nyeri menstruasi menjadi lebih tinggi (Pratiwi et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurzannah et al. (2023) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami nyeri haid berada pada rentang usia 15–19 tahun. Penelitian Rohani et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dismenore primer paling banyak dialami oleh remaja usia sekolah menengah, yaitu usia 15–17 tahun, karena aktivitas hormonal yang tinggi dan faktor psikologis yang belum stabil. Peneliti berasumsi bahwa dominasi responden pada kelompok usia 15–17 tahun disebabkan oleh ketidakstabilan hormonal dan sensitivitas ambang nyeri yang masih tinggi pada fase remaja pertengahan. Selain faktor biologis, faktor psikologis seperti stres akademik, aktivitas sekolah yang padat, serta kurangnya manajemen nyeri yang tepat juga diduga turut memperberat keluhan nyeri haid pada kelompok usia ini.

### Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Sebelum Pemberian Jamu Temulawak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi jamu temulawak, sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 16 responden (64,0%), sedangkan 9 responden (36,0%) mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri haid kategori ringan hingga sedang sebelum intervensi dilakukan. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan, yang dapat bervariasi dari ringan hingga berat, dan bersifat subjektif karena hanya dapat dijelaskan oleh individu yang mengalaminya. Nyeri ini biasanya timbul sebagai akibat dari kerusakan jaringan yang nyata (Suryati et al., 2025).

Nyeri haid atau dismenore merupakan nyeri yang terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium selama menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga aliran darah ke miometrium berkurang dan menimbulkan rasa nyeri. Remaja lebih rentan mengalami dismenore karena sistem hormonal yang belum stabil dan ambang nyeri yang masih sensitif (Askar & Nani, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurzannah et al. (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid kategori ringan hingga sedang

sebelum diberikan intervensi herbal. Peneliti berasumsi bahwa tingginya proporsi remaja yang mengalami nyeri haid kategori sedang sebelum pemberian jamu temulawak disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal pada masa remaja serta belum optimalnya manajemen nyeri haid yang dilakukan oleh responden. Selain itu, faktor psikologis, aktivitas fisik, dan kurangnya edukasi kesehatan reproduksi juga diduga berperan dalam memperberat intensitas nyeri yang dirasakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, responden memang berada pada tingkat nyeri yang masih memungkinkan untuk dilakukan terapi non-farmakologis.

### **Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja**

Setelah diberikan jamu temulawak, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid, yaitu 17 responden (68,0%) dengan skor nyeri ringan, 7 responden (28,0%) dengan skor nyeri sedang, dan 1 responden (4,0%) dengan skor tidak nyeri. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat nyeri ke arah yang lebih ringan setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $Z = -3,162$  dengan  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jamu temulawak. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid. Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat analgesik dan obat antiinflamasi nonsteroid (AINS) yang berfungsi sebagai terapi simptomatik untuk meredakan nyeri. Penanganan nyeri haid dapat juga menggunakan pendekatan non farmakologis seperti kompres hangat, teknik relaksasi, massase, herbal, akupunktur, aromaterapi dan yoga (Fajria et al., 2024).

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb.*) merupakan salah satu tanaman herbal khas Indonesia yang termasuk dalam famili *Zingiberaceae* dan telah lama digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional. Pemanfaatan temulawak didasarkan pada kandungan senyawa aktifnya, terutama kurkuminoid, yang diketahui memiliki beragam aktivitas farmakologis. Senyawa kurkuminoid memiliki sifat antioksidan yang berperan dalam melindungi tubuh dari efek radikal bebas, bersifat antiinflamasi dalam membantu mengurangi proses peradangan, serta memiliki efek analgesik yang dapat membantu meredakan rasa nyeri (Rahmah et al., 2024).

Sebagai tanaman obat tradisional, temulawak dikenal memiliki kemampuan dalam membantu meredakan nyeri dan peradangan (Saras, 2023). Menurut Fabanyo & Agung (2023) Bagian temulawak yang sering dipakai yaitu akar atau rimpangnya. Rimpang temulawak memiliki kandungan senyawa kimia seperti kurkumin, minyak atsiri, flavonoid, alkaloid dan tanin. Senyawa alkaloid diketahui dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan aktivitas otak. Melalui mekanisme tersebut, otak akan mengirimkan sinyal ke tubuh untuk menurunkan intensitas serta meredakan kontraksi yang terjadi pada otot rahim (Aprilia, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurzannah et al. (2023) Menunjukkan adanya pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Lubang Buaya Jakarta Timur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohani et al. (2024) Menyatakan ada pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Namun demikian, tidak seluruh responden mengalami penurunan nyeri yang sama, mengingat nyeri haid bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, ambang nyeri individu, serta aktivitas responden selama masa menstruasi. Faktor-faktor tersebut menjadi keterbatasan penelitian karena tidak sepenuhnya dapat dikendalikan oleh peneliti.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan perbandingan langsung dengan kelompok yang tidak menerima intervensi dan masih terdapat kemungkinan pengaruh faktor eksternal terhadap perubahan tingkat nyeri haid. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 25 responden, serta pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan di PMB Nining Setianingsih Kabupaten Pandeglang membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi remaja yang lebih luas. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) juga bersifat subjektif karena bergantung pada persepsi dan ambang nyeri masing-

masing responden, sehingga dapat menimbulkan variasi dalam penilaian nyeri. Penelitian ini juga belum mengendalikan berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi intensitas nyeri haid, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan asupan nutrisi selama menstruasi. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan bukti awal mengenai potensi pemberian jamu temulawak dalam menurunkan nyeri haid pada remaja dan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengendalian variabel perancu yang lebih komprehensif. Kesimpulan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jamu temulawak berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja di PMB Nining Setianingsih Kabupaten Pandeglang Tahun 2025. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang, sedangkan setelah pemberian jamu temulawak terjadi penurunan intensitas nyeri dengan mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan. Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa jamu temulawak berpotensi menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan berbasis herbal dalam membantu manajemen dismenore pada remaja.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas pelayanan kesehatan remaja, diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan jamu temulawak sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri haid. Edukasi mengenai pemanfaatan terapi herbal tradisional yang aman dan berbasis bukti juga perlu ditingkatkan kepada remaja untuk mendukung manajemen kesehatan reproduksi secara mandiri. Selain itu, institusi pendidikan kesehatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan pembelajaran terkait terapi komplementer dan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri haid, seperti stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan asupan nutrisi, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih kuat dan dapat digeneralisasikan secara luas.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak Sebagai Terapi Komplementer Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Askar, M., & Nani. (2024). Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis dalam Mengurangi Nyeri Haid: Sebuah Studi Literatur. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar*, 19. <https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2>
- Darwis, M. A., & Syam, R. C. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Dharma, K. K. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN*. CV. Trans Info Media .
- Fabanyo, R. A., & Agung, I. G. (2023). *Pembuatan Minuman Kesehatan dari Temulawak (Curcuma zanthorrhiza) untuk Peningkatan Imunitas dan Pencegahan Penyakit pada Masyarakat*. Penerbit NEM.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *PENDIDIKAN KESEHATAN BAGI PENDERITA DISMENORE*. PT. Adab Indonesia.
- Irianti, B., Gantini, D., & Mardiah, S. S. (2024). *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish.
- Izzani, T. A., Selva, O., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kartika, I. I. (2017). *Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. CV. Trans Info Media.
- Komite etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional kementerian kesehatan RI. (2021). *Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kundarti, F. I., Titisari, I., & Andrianto, S. (2024). *Buku Ajar PATOFISIOLOGI dalam Kasus Kebidanan*. Unisma Press.
- Kusumaningsih, T. P., Hanifa, F., Sodikin, E. H., & Astyandini, B. (2025). *Buku Asuhan Kebidanan Pada*

- Masa Remaja, Pranikah dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Grup.
- Mike Elly Anitasari, Maula Nur Yuwanda, Tofik Yuliadi, Uzen Adhe Kusuma, Muhlisin Faozi, Syuvi Setiana, Luthfiya Nur Aini, Peti Dwi Astuti, Lianawati Lianawati, Rizal Cahya Putra, & Ratna Indra Setyaningrum. (2024). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Inovasi Pengolahan Tanaman Apotek Hidup (Temulawak) Menjadi Puding Temulawak. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(1), 158–163. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v4i1.2896>
- Minarti, Luthfiah, S., & Suwito, J. (2025). *ATASI DISMINORE dengan Senam Dismenore dan Kompres Hangat*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Ningsih, W. T., Dewi, N., Aini, F., Fitri, F. E., Fabanjo, I. J., Ismoyowati, T. W., Yudanari, Y. G., Marliyana, Syaifudin, A., Wahyuningrum, E., Putri, G. K., Saparwati, K., Susilawati, Judijanto, L., & Muhafilah, I. (2024). *KEPERAWATAN DASAR Pengantar Dan Teknis Keperawatan Dasar Bagi Perawat*. PT.Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nurzannah, E. M., Yuanti, Y., & Nanda, G. (2023). Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Rw001 Kel Lubang Buaya Jakarta Timur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 12(2). <https://e-journal.mrh.ac.id/index.php/Jkk>
- Octaviani, U. W., & Fanni, H. (2024). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Dan Minum Air Sereh Kurma Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea: Pada Remaja Di Poli Kebidanan Rsud Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT SEROJA HUSADA*, 1(2), 141–146. <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid*.
- Perwiraningtyas, P., & Linda, J. (2025). Penyuluhan Kesehatan: Gangguan Menstruasi Pada Remaja. *Lentera (Jurnal Pengabdian)*, 5(1).
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktianingrum, M., & Maharani, kristina. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak.
- Rahmah, S., Ramdan, K., Asih, A. C., Yusuf, A. L., Nugraha, D., Indriastuti, M., & Wahlanto, P. (2024). Isolasi dan Identifikasi Kurkumin Ekstrak Etanol Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dengan Metode Kromatografi Kolom. *PHARMACY GENIUS*, 03(03).
- Rohani, M., Andi, E., & Andi, M. (2024). Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma Zanthorrhiza* L) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Porehu Kabupaten Kolaka Utara. *Media of Health Research*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.70716/mohr.v2i1.39>
- Sarar, T. (2023). *Temulawak Manfaat Dan Penggunaan Untuk Kesehatan, Kecantikan Dan Kuliner*. Tiram Media.
- Sari, D. N., Yuliani, M., Winengsih, E., Tika, L., & Fitriani, D. A. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Nuansa Fajar Gemilang.
- Suryati, S., Fitriyanti, L., Susilawati, Handayani, N. K. R. I., Ifadah, E., Astuti, Y., Wulandari, P., Prihartini, F., & Sujati, N. K. (2025). *Buku Ajar KEPERAWATAN DASAR*. PT.Sonpedia publishing indonesia.
- UNICEF. (2021). *PROFIL REMAJA 2021*.