

EFEKTIVITAS PERBANDINGAN ANTARA MINUMAN ALOE VERA DAN TEMULAWAK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWA NURUL HAQ BALARAJA

Solihati¹⁾, Agnia Nurul Hikmah²⁾, Bayu Imanuddin³⁾, Fitriyani⁴⁾

1) Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

2) Ilmu Gizi, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

3) Kewirausahaan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Corresponding author : E-mail: agnia@uym.ac.id

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a type of pain accompanied by symptoms such as lower abdominal cramps and other discomfort before and/or during menstruation. Therapy that can reduce Dysmenorrhea is pharmacological therapy by administering analgetic, non pharmacological drugs used herbal remedies such as aloe vera drinks and temulawak. The purpose of the study was to know the effectiveness of the comparison between aloe vera drink and temulawak to the decrease in the intensity of primary dismenore in MTS student Nurul Haq Balaraja.

Subjects and methods: Quantitative research methodology, with research design with one group pretest-posttest design. With 30 respondents with aloe vera beverage group of 15 respondents and a group of temulawak drinks 15 respondents sempel technique using incidental is a sample determination technique based on coincidence. **Results:** The conclusion of the results of the study of all 30 respondents based on mann-whitney statistical test results with a statistical value of P value of $0.182 \leq 0.05$ then there is a meaningful comparison between the aloe vera group and the temulawak group so that it can be claimed that H_a was accepted and H_o was rejected. This means there is a 17.53 ratio of the effectiveness of aloe vera. **Conclusion:** From the results that Aloe vera drinks are more effective than temulawak drinks to decrease intensity of primary Dysmenorrhea.

Keywords: Aloe vera, Temulawak, Dysmenorrhea

Abstrak

Latar belakang: Dismenore merupakan salah satu jenis nyeri yang disertai gejala seperti kram perut bagian bawah dan rasa tidak nyaman lainnya sebelum dan atau selama menstruasi. Terapi yang dapat mengurangi Dismenorea yaitu terapi secara farmakologis dengan pemberian obat analgetic, non farmakologi digunakan obat herbal seperti minuman aloe vera dan temulawak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas perbandingan antara minuman aloe vera dan temulawak terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada siswi MTS Nurul Haq Balaraja. **Subjek dan metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dengan kelompok minuman aloe vera 15 responden dan kelompok minuman temulawak

15 responden teknik sampel menggunakan *insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan *accidental sampling* **Hasil:** hasil penelitian seluruh responden berjumlah 30 Berdasarkan hasil uji statistik *Mann-Whitney* dengan nilai statistik *P value* 0,018 ($p \leq 0,05$) maka terdapat perbandingan bermakna antara kelompok aloe vera dan kelompok temulawak sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada perbandingan efektivitas pemberian minuman aloe vera sebesar 17,53. **Kesimpulan:** Minuman aloe vera 18 kali lebih efektif dibandingkan minuman temulawak untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

Kata Kunci: Aloe vera, temulawak, dismenore

A. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu jenis nyeri yang disertai gejala seperti kram perut bagian bawah dan rasa tidak nyaman lainnya sebelum dan atau selama menstruasi (Kabukçu, C, et. al., 2021), diklasifikasikan menjadi *Dismenore* primer dan sekunder (Nagy H & Khan MAB, 2022). *Dismenore* primer ditandai dengan nyeri perut bagian bawah tanpa lesi organik, sedangkan *Dismenore* sekunder disebabkan oleh lesi organik pada panggul (Gutman G, et.al., 2022). *Dismenore* primer dimediasi oleh peningkatan kadar prostaglandin dan leukotrien, dengan peradangan yang menyebabkan kontraktilitas uterus dan nyeri kram. (Oladosu, et.al., 2021; ACOG, 2018).

Dismenore primer teridentifikasi secara global, berkisar antara 60% hingga 90% dari populasi yang sedang menstruasi (Gay, GL, 2023). Penelitian terbaru yang dilakukan di China menunjukkan 60,5% siswi SMP dan SMA mengalami *Dismenore* (Yingzhen Li, et.al., 2023). Tiongkok, Australia, dan Amerika Serikat memiliki tingkat prevalensi *Dismenore* yang lebih rendah dibandingkan Kanada, India, dan sebagian besar negara Eropa (Acheampong K, et.al., 2019; Zurawiecka M, et.al., 2018; Rafique, et.al., 2018). Arab Saudi bagian utara, Iran, Ghana, Spanyol dan Polandia melaporkan tingkat prevalensi keseluruhan lebih dari 60% (Choo Sihuan Por, et.al., 2018; Samani RO, et.al., 2018; Fernández-Martínez E, et.al., 2018).

Angka kejadian *Dismenore* di Indonesia berjumlah 107.673 orang, terdiri dari 59.671 orang mengalami *Dismenore* primer (54,89%) dan 9.496 orang mengalami *Dismenore* sekunder (9,36%) (Orimadegun, et.al., 2019; Ramli, et.al., 2017). Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menunjukkan bahwa angka kejadian *Dismenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% (Husna, S & Hayati, E, 2020).

Dismenore menyebabkan penurunan kualitas hidup, ketidakhadiran, dan peningkatan risiko depresi dan kecemasan (Shehata, et.al., 2018). Hingga satu - setengah dari pasien yang menderita *Dismenore* tidak masuk sekolah atau bekerja setidaknya satu kali, dan 10% hingga 15% sering tidak masuk sekolah selama menstruasi (Kathryn & Corey, 2021). *Dismenore* pada anak usia sekolah juga dapat mempengaruhi kemampuan akademik siswa, ketidakhadiran sekolah, dan kehilangan pekerjaan sehari-hari (Tahir, A, et.al., 2021).

Riwayat konsisten dengan *Dismenore* primer, dengan gejala nyeri kram siklik di perut bagian bawah dimulai dengan permulaan aliran menstruasi dan berlangsung 8 hingga 72 jam, penanganan yang sering dilakukan yaitu penanganan dengan cara non farmakologis atau penanganan sendiri dan atau penggunaan obat NSAID (*Nonsteroidal anti-inflammatory drugs*) atau obat antiinflamasi nonsteroid. Penanganan non farmakologis, yaitu

relaksasi, senam, olahraga, kompres hangat, minuman herbal (McKenna & Fogleman, 2021). Sementara itu, dengan penggunaan obat NSAID untuk mengurangi nyeri hampir 20% pasien melaporkan sedikit atau tidak ada kesembuhan (Oladosu, et.al., 2021). Penggunaan obat NSAID juga memiliki efek samping sakit kepala dan ngantuk, jangka Panjang gangguan pencernaan (McKenna & Fogleman, 2021).

Lidah buaya atau *Aloe Vera* (*Barbadensis Mill*) adalah tanaman fungsional yang dapat digunakan sebagai obat karena efek terapeutiknya seperti emolien, anti-inflamasi, pencahar, anti mikroba, afrodisiak, antijamur, antioksidan dan juga memiliki nilai kosmetik (Benzidia et al.2018). Lidah buaya juga mengandung vitamin A, B1, B2, B6, C, E, asam folat asam amino esensial, serta fitofenol dan fitosterol sehingga dapat di manfaatkan untuk kecantikan, perawatan, dan untuk mengobati dari berbagai penyakit terutama penyakit yang disebabkan inflamasi, seperti tekanan darah dan diabetes, dan penyakit kulit lainnya yang berupa peradangan di jaringan epitel, serta menjadi nutrisi pendukung untuk penderita HIV dan menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker (Sachin, K, 2021). Temulawak (*curcuma xanthorhiza roxb*) merupakan tanaman yang sangat berkhasiat untuk menjaga kesehatan, yaitu berfungsi sebagai antimikroba, antimetastatik, antikandida, antimikotik, kemopreventif, estrogenik, hepatoprotektif dan antinosisseptif, anti-oksidan, anti-hiperglikemik, anti-inflamasi, antiulcerogenik dan gastroprotektif, antibakteri, dan sitotoksitas (Sanatombi Rajkumari & K. Sanatombi, 2018).

Bedasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 desember 2019 terdapat 15 responden siswi di Mts Nurul Haq Balaraja melalui wawancara yang mengalami nyeri ringan

sebanyak 3 orang, nyeri sedang sebanyak 10 orang dan nyeri hebat sebanyak 2 orang. Responden menangani nyeri dengan berbagai cara antara lain minum obat pereda nyeri sebanyak 6 orang, mengkonsumsi jamu sebanyak 3 orang, dan 6 orang lainnya memilih tidur atau istirahat dan tarik nafas dalam. Bedasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk megambil masalah penelitian “efektivitas perbandingan antara minuman aloe vera dan temulawak terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada siswi MTS Nurul Haq Balaraja”.

B. SUBJEK DAN METODE

1. Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi kuasi-eksperimental menggunakan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di MTS Nurul Haq pada bulan Januari dan Februari 2022

2. Populasi dan sampel

Populasi penelitian adalah siswi yang diambil adalah seluruh siswi Mts Nurul Haq Balaraja yang mengalami dismenore dihari ke 2 sebanyak 30 Orang. Sampel penelitian ini diambil menggunakan metode *accidental sampling*.

3. Variabel penelitian

Variabel dependen pada penelitian ini adalah dismenore primer dan variabel independen pada penelitian ini adalah minuman aloe vera dan temulawak.

4. Definisi operasional

Penurunan nyeri meenstruasi diukur sebelum diberikan minuman aloe vera dan temulawak menggunakan kuesioner skala wong baker. Minuman aloe vera dan temulawak dibuat secara tradisional, kedua tanaman herbal tersebut dibuat seperti jamu.

5. Instrumen penelitian

Penilaian nyeri menstruasi menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan dan dinilai dengan menggunakan skala wong baker.

6. Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi tingkat nyeri siswa sebelum dan sesudah diberikan minuman aloe vera dan minuman temulawak. Analisis dilanjutkan ke tingkat bivariat menggunakan uji Man-Whitney untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian minuman aloe vera dan temulawak pada siswa MTS Nurul Haq Balaraja.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia Siswi MTS Nurul Haq Balaraja

Usia	Jumlah	Persentase (%)
12-13 Tahun	7	23,3
14 Tahun	9	30
15-16 Tahun	14	46,7
Total	30	100

Responden terbanyak berusia 15-16 tahun sebanyak 14 responden dengan presentase 46,7%, usia 14 tahun sebanyak 9 responden dengan presentase 30%, dan usia 12-13 tahun sebanyak 7 responden dengan presentase 23,3%.

Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan aloe vera

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum dan sesudah Diberikan Pemberian Minuman Aloe Vera Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore primer Pada Siswi

	Tidak Ada Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat
Sebelum	0%	46,7%	40,0%	13,3%
Sesudah	33,3%	53,4%	13,3%	0%

Berdasarkan Tabel 1.1 sebelum diberikan aloe vera responden paling banyak mengalami nyeri ringan sebanyak 7 (46,7%), nyeri sedang sebanyak 6 (40,0%), nyeri berat 2 sebanyak (13,3%). Setelah diberikan intervensi aloe vera tidak ada nyeri sebanyak 5 orang (33,3%), yang nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,4%), nyeri sedang 2 orang (13,3%), nyeri berat 0 orang (0%).

Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan temulawak.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum dan sesudah Diberikan Pemberian Minuman Aloe Vera Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore primer Pada Siswi.

	Tidak Ada nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri Berat
Sebelum	0%	60%	33,3%	6,7%
Sesudah	40%	53,3%	6,7%	0%

Berdasarkan tabel 1.1 terlihat bahwa 15 responden siswi sebelum diberikan oleh temulawak yang sedang merasakan nyeri menstruasi sebanyak 15 orang (100%). siswi yang telah diberikan temulawak di Mts Nurul Haq Balaraja yang tidak ada nyeri sebanyak 6 orang (40%), yang nyeri ringan sebanyak 8

orang (53,3%), nyeri sedang 1 orang (6,7%), nyeri berat 0 orang (0%).

Pengaruh Penurunan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Intervensi aloe vera dan Temulawak.

Tabel 1.3 Perbandingan Penurunan Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Aloe Vera dan Temulawak

Pemberian Minuman	Negatif Ranks	Positif ranks	p-value
Sebelum Aloe vera			
Sesudah Aloe vera	11	1	0,005
Sebelum Temulawak			
Sesudah Temulawak	10	0	0,003
		p-value	
Selisih aloe vera		0,064	
Selisih Temulawak		0,006	

Berdasarkan Tabel 1.3 *Negatif ranks* atau selisih antara nyeri disminore dari hasil nyeri disminore sebelum diberikan aloe vera dan sesudah di berikan aloe vera adalah 11. Kemudian untuk positif ranks antara nyeri disminore sbelum diberikan dan sesudah diberikan aloe vera di dapatkan hasil 1. Kesamaan nyeri disminore merupakan ties dengan hasil adalah 3 artinya sebelum dan sesudah nyeri menstruasi memiliki persamaan pada saat diberikan minuman aloe vera. *Negatif ranks* atau selisih antara nyeri disminore dari hasil nyeri disminore sebelum diberikan temulawak dan sesudah di berikan temulawak adalah 10. Kemudian untuk positif ranks antara nyeri disminore sbelum diberikan dan sesudah diberikan temulawak di dapatkan hasil 0.

Kesamaan nyeri disminore merupakan ties dengan hasil adalah 5 artinya sebelum dan sesudah nyeri menstruasi memiliki persamaan pada saat diberikan minuman

temulawak. Pada hasil uji *wilcoxon* aloe vera didapatkan hasil statistik dengan P Value (0,005) = 0,05 dapat di simpulkan Ho di tolak dan Ha di terima. Pada hasil uji *wilcoxon* temulawak didapatkan hasil statistik dengan P Value (0,003) ≤ 0,05 dapat di simpulkan Ho di tolak dan Ha di terima. Artinya ada Ada pengaruh efektivitas perbandingan minuman aloe vera dan temulawak terhadap penurunan intensitas nyeri *Dismenorea* primer pada siswi di MTS nurul haq balaraja. kemudian untuk hasil signifikasi pada nilai selisih aloe vera sebesar 0,064 dan signifikasi untuk nilai selisih temulawak sebesar 0,006.

Perbandingan Efektivitas pemberian Minuman Aloe Vera Dan Temulawak Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore primer.

Tabel 1.4 Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Aloe Vera dan Temulawak terhadap Penurunan Intensitas Dismenore

	Mean rank	N	P-value
Post Aloe Vera	17,53	15	0,182
Post temulawak	13,47	15	
N = 30			

Bedasarkan tabel 1.4 diatas seluruh responden berjumlah 30 yang sudah diberikan baik dari minunam aloe vera dan temulawak. dapat dijabarkan kelompok aloe vera sebanyak 15 responden dengan nilai rerata yakni 17,53. Kemudian untuk

kelompok temulawak dengan responden sebanyak 15 didapatkan hasil rerata tiap kelompok yakni dengan nilai 13,47. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok Aloe vera dengan hasil 17,53 lebih tinggi daripada hasil nilai rerata kelompok temulawak. Pada hasil uji *Mann-Whitney* dengan nilai statistik *P value* sebesar $0,182 \leq 0,05$ maka terdapat perbandingan bermakna antara kelompok aloe vera dan kelompok temulawak sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya ada perbandingan efektivitas pemberian minuman aloe vera sebesar 16,27 dan temulawak sebesar 14,73. Sehingga minuman aloe vera lebih efektif dengan hasil 16,27 dibandingkan minuman temulawak

Intensitas nyeri *Dismenore* sebelum dan sesudah diberikan aloe vera dan temulawak.

Responden sebelum diberikan aloe vera hampir seluruh responden merasakan nyeri disminore sebanyak 15 responden (100%). Responden yang mengalami nyeri sedang dan berat dapat dipengaruhi oleh faktor salah satunya adalah yaitu usia dan stres. hal tersebut dikarenakan organ-organ reproduksi remaja belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim yang sehingga timbulnya nyeri pada saat menstruasi. responden sesudah diberikan aloe vera dengan frekuensi minum 3x di hari ke 2 dan ke 3 haid selama 1 jam terdapatnya penurunan yang tidak ada nyeri pada responden terdapat (33,3%), kemudian nyeri ringan responden terdapat (53,4%), kemudian nyeri sedang pada responden terdapat (13,3%), dan nyeri berat pada responden terdapat (0%). Kemudian didapatkan nilai rata-rata 1,80 dan std.deviation 676.

Terjadinya penurunan nyeri menstruasi membuktikan jika setelah diberikan minuman aloe vera adanya penurunan nyeri disminore. terapi non

farmakologi nyeri menstruasi dapat diatasi dengan mengkonsumsi minuman herbal salah satunya dengan mengkonsumsi minuman aloe vera. karena Minuman aloe vera atau lidah buaya telah terbukti sebagai stimulan yang sangat baik dari rahim dan asupan jusnya sangat bermanfaat selama haid yang menyakitkan. Nyeri perut saat menstruasi atau *dismenore* terjadi karena tingginya kadar prostaglandin dan leukotrien pada uterus. (Oladosu, et.al., 2021; ACPOG, 2018). Lidah buaya yang memiliki kandungan karbohidrat seperti lignin dan gula seperti arabinosa, selulosa serta senyawa kromon berfungsi sebagai anti-inflamasi yang dapat menekan sitokin inflamasi sehingga meningkatkan sirkulasi dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Sonawawe, et.al., 2021).

Responden siswi sebelum diberikan oleh temulawak yang sedang merasakan nyeri menstruasi sebanyak 15 orang (100%). peneliti beransumsi menjelaskan diperoleh bahwa terdapatnya perubahan setelah diberikan minuman temulawak bahwa tidak ada nyeri pada responden terdapat (40%), kemudian nyeri ringan responden terdapat (53,3%), kemudian nyeri sedang pada responden terdapat (6,7%), dan nyeri berat pada responden terdapat (0%). Kemudian didapatkan nilai rata-rata 1,67 dan std.deviation 617. menggunakan terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi minuman herbal yang salah satunya adalah dengan mengkonsumsi minuman temulawak.

Pemberian temulawak pada respon yang mengalami *Dismenorea* akan dapat mengurangi skala nyeri haid. *Curcumin* yang terkandung dalam temulawak 100% mampu menghilangkan nyeri bawah perut yang dapat terjadi selama menstruasi karena dalam sebuah penelitian penggunaan etnobotani, temulawak dapat digunakan sebagai analgesic (obat Pereda nyeri) dan pembersih darah (Sanatombi, R, &

Sanatombi K, 2021). Selain itu, curcumin pada temulawak dapat menurunkan regulasi ekspresi sitokin pro-inflamasi termasuk interleukin, menekan produksi sitokin, serta menghambat produksi autoantibodi oleh sel-B. Selain itu, temulawak memiliki fungsi sebagai estrogenik, anti-inflamasi, dan sitotoksitas yang dapat menurunkan rasa nyeri (Sooteber, Megan, et.al., 2022).

Efektifitas pemberian lidah buaya dan temulawak dalam menurunkan nyeri *Dismenore*.

Seluruh responden berjumlah 30 yang sudah diberikan baik dari minuman aloe vera dan temulawak, kemudian tidak ada nyeri berjumlah 11 orang (36,6%), untuk nyeri ringan yang dirasakan responden sebanyak 16 responden yakni (53,3%), untuk nyeri sedang yang dirasakan responden sebanyak 3 yakni (10%) dan untuk nyeri berat yang dirasakan oleh responden 0 yakni (0%). Berdasarkan hasil uji statistik mann-whitney kelompok temulawak sebanyak 15 responden dengan nilai rerata yakni 13,47. Kemudian hasil rerata aloe vera yakni 17,53. Pada hasil uji *Mann-Whitney* dengan nilai statistik *P value* sebesar $0,182 \leq 0,05$ maka terdapat perbandingan bermakna antara kelompok aloe vera dan kelompok temulawak sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbandingan efektivitas pemberian minuman aloe vera sebesar 17,53.

Aloe vera dinilai efektif dalam mengurangi rasa nyeri atau *dismenore primer*, karena berdasarkan penelitian yang sudah ada, aloe vera merupakan agen anti-inflamasi yang efektif dengan menghambat jalur siklooksigenase dan menurunkan produksi prostaglandin E_2 dari asam arakidonat (Omodamiro, et.al., 2017). Rendahnya kadar prostaglandin E_2 yang dikeluarkan oleh uterus, sejalan dengan berkurangnya rasa nyeri saat menstruasi.

Bedasarkan fakta tersebut faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri dengan menggunakan terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi minuman herbal yang salah satunya adalah dengan mengkonsumsi minuman temulawak. Pemberian temulawak pada respon yang mengalami *Dismenore* akan dapat mengurangi skala nyeri haid. Curcumin yang terkandung dalam temulawak 100% mampu menghilangkan nyeri bawah perut yang dapat terjadi selama menstruasi. Curcumin sebagai analgesic telah di konfirmasi dalam mengurangi berbagai jenis nyeri seperti sakit gigi, kolik perut dan nyeri sendi (tuti sukini 2017).

Kaitannya dengan *dismenore primer*, curcumin pada temulawak, meningkatkan sekresi IL-10 dan IL-12 dan menghilangkan aktivasi abnormal kemokin dan sitokin, jalur sinyal IKK α/β , NF- κ B, STAT3 dan JNK untuk mengurangi peradangan, yang berhubungan dengan *endometriosis* (Kamal, Moh. Et.al., 2021). Aktivasi sitokin pro inflamasi yang ditekan oleh curcumin juga menghambat produksi leukotriene yaitu mediator inflamasi eikosanoid yang diproduksi sel darah putih oleh oksidasi asam arakidonat dan asam eikosapentanoat. Rendahnya kadar leukotriene saat menstruasi, akan mengurangi rasa nyeri pada perut saat menstruasi.

Peneliti berasumsi menjelaskan bahwa kedua minuman herbal baik aloe vera dan temulawak sama-sama memiliki pengaruh untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Hal tersebut dikarenakan didalam kandungan aloe vera terdapat zat atau kandungan yaitu sneyawa karbohidrat seperti lignin dan arabinosa, kromon, antrakuinon dan kuino, antrakuinon dan kuinon dan lain-lain, dan untuk kandungan yang dimiliki oleh temulawak adalah *Curcumin*. Kandungan yang dimiliki oleh aloe vera dan temulawak dapat menghambat proses inflamasi dengan

menghambat pengeluaran kadar hormon prostaglandin dan menghambat produksi leukotrien sehingga mengurangi rasa nyeri. perbandingan efektivitas Sehingga minuman aloe vera lebih efektif dengan hasil 17,53 dibandingkan minuman temulawak.

D. PENUTUP

Simpulan

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan minuman aloe vera sebanyak (46,7%) responden nyeri ringan, 40,0% nyeri sedang, dan nyeri berat sebesar 13,3%.
2. Responden sesudah diberikan aloe vera dengan frekuensi minum 3 kali pada saat menstruasi hari ke 2 dan ke 3 selama 1 jam terdapatnya penurunan nyeri menjadi tidak ada nyeri sebanyak (33,3%), kemudian nyeri ringan responden terdapat (53,4%), kemudian nyeri sedang pada responden terdapat (13,3%), dan nyeri berat pada responden terdapat (0%). Terjadinya penurunan nyeri menstruasi membuktikan jika setelah diberikan minuman aloe vera adanya penurunan nyeri dismenore. Akan tetapi adanya ada beberapa faktor lain seperti kurangnya dukungan keluarga dan dukungan sosial yang menyebabkan nyeri menstruasi tidak adanya perubahan.
3. Nyeri dismenore sebelum diberikan minuman temulawak responden dengan nyeri ringan sebanyak (60%), kemudian nyeri sebanyak (33,3%), dan nyeri berat sebesar (6,7%).
4. Perubahan setelah diberikan minuman temulawak responden dengan tidak ada nyeri sebanyak 40%, responden nyeri ringan (53,3%), responden dengan nyeri sebesar (6,7%), dan nyeri berat menjadi (0%).
5. Adanya perbandingan efektivitas pemberian minuman aloevera terhadap penurunan intensitas nyeri *Dismenorea*

primer pada siswi di MTS nurul haq balaraja.

6. Ada pengaruh efektivitas perbandingan minuman temulawak terhadap penurunan intensitas nyeri *Dismenorea* primer pada siswi di MTS nurul haq balaraja.
7. Minuman aloe vera 17,5 kali lebih efektif dibandingkan minuman temulawak dalam menurunkan nyeri dismenore pada siswi Nurul Haq Balaraja

Saran

1. Penelitian lanjutkan dengan menggunakan responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, kemudian kelompok tersebut ada yang diberikan minuman aloe vera dan temulawak dengan jumlah yang sama.
2. Kemasan ramuan dibuat semenarik mungkin dan dilakukan uji laboratorium sebelum diberikan kepada responden, meskipun dibuat secara tradisional. Label kemasan minuman dapat ditambahkan komposisi dan nilai gizi sehingga dapat digunakan sebagai produk kewirausahaan

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Siswi MTS Nurul Haq yang telah bersedia untuk menjadi responden, dan seluruh civitas Universitas Yatsi Madani yang telah mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J dan Hawks, J. 2014. Keperawatan Medikal Bedah: *Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. Di Alih bahasakan oleh Nampir R. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- Cellindha amalia dita. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Kelas C Stikes Yatsi Tahun 2019*. Published Online 2019:2019.
- Kementrian Kesehatan. 2019. *Penatalaksanaan Non-Farmakologi Kesehatan Tahun 2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan 2019
- Kumalasari. 2017. *Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid*. *Journal of Health Science and Prevention*. Vol. 01, No. 01, April 2017.
- Nurwana, Sabilu & Fachlevy. 2017. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA N 8 Kediri Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Vol. 02, No. 06, Mei 2017
- Motahari-Tabari N, Shirvani MA, Alipour A. Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. Oman Med J. 2017 Jan;32(1):47-53. doi: 10.5001/omj.2017.09.
- Sukini, T., Yuniyanti, B., & Aryanti. (N.D.). *Buaya (Aloe Vera) Dan Temu Lawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxb) Terhadap Penurunan Nyeri*. 1, 41–47.
- World Health Organization. 2017. *Mental Disorders Fact Sheets*. World Health Organization
- Oladosu FA, Tu FF, Hellman KM. Nonsteroidal antiinflammatory drug resistance in dysmenorrhea: epidemiology, causes, and treatment. *Am J Obstet Gynecol*. 2018;218(4): 390-400.
- ACOG committee opinion no. 760: dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent. *Obstet Gynecol*. 2018; 132(6):e249-e258.
- McKenna, A.K, & Fogleman CD. Dysmenorrhea. *American Family Physician*. 2021. Aug; 104:2, <https://www.aafp.org/afp/2021/0800/p164-s1.html>.
- Kabukçu C, Kabukçu Başay B, Başay Ö. Primary dysmenorrhea in adolescents: Association with attention deficit hyperactivity disorder and psychological symptoms. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2021;60(2):311–7.
- Nagy H, Khan MAB. Dysmenorrhea. 2022 Jul 18. In: *StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022*.
- Gutman G, Nunez AT, Fisher M. Dysmenorrhea in adolescents. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 2022;52(5): 101186.
- Gay L. Goss. Dysmenorrhea in Adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*. 19: (2023) 104710
- Choo Shiuan Por, et.al. Polyherbal Formulation for Primary Dysmenorrhea: A Review. *Research J. Pharm. and Tech*. 15(4): April 2022
- Acheampong K, Baffour-Awuah D, Ganu D, Appiah S, Pan X, Kaminga A, et al. Prevalence and predictors of dysmenorrhea, its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku district, Ghana. *Obstet Gynecol Int*. 2019;2019.
- Samani RO, Hashiani AA, Razavi M, Vesali S, Rezaeinejad M, Maroufizadeh S, et al. The prevalence of menstrual disorders in iran: A systematic review and meta-analysis. Vol. 16, *International Journal of Reproductive BioMedicine*.

- Research and Clinical Center for Infertility; 2018. p. 665–78.
- Rafique N, Al-Sheikh MH. Prevalence of primary dysmenorrhea and its relationship with body mass index. *J Obstet Gynaecol Res.* 2018;44(9):1773–8. 6. Fernández-Martínez E, Onieva-Zafra MD, Laura Parra-Fernández M. Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS One.* 2018;13(8).
- Zurawiecka M, Wronka I. Association of primary dysmenorrhea with anthropometrical and socio-economic factors in Polish university students. *J Obstet Gynaecol Res.* 2018;44(7):1259–67.
- McKenna KA, Fogleman CD. Dysmenorrhea. *Am Fam Physician.* 2021;104(2): 164-170.
- Yingzhen Li, et.al. Association between depression and dysmenorrhea among adolescent girls: multiple mediating effects of binge eating and sleep quality. *Li et al. BMC Women's Health* <https://doi.org/10.1186/s12905-02302283-6>
- Tahir, A, et.al. The influence of macronutrient intake, stress and prostaglandin levels (pgf2) of urine with the incidence of dysmenorrhea in adolescents. *Gac Sanit.* 2021;35(S2):S298–S301
- Karishma Singh, et.al. Ethnobotanical, phytochemistry, toxicological and pharmacological significance of the underutilized indigenous Aloe species of West Africa. *South African Journal of Botany* 147 (2022). 1007-1015
- Sonawane, et.al. 2020. A comprehensive overview of functional and rheological properties of aloe vera and its application in foods. *J Food Sci Technol* (April 2021) 58(4):1217–1226. <https://doi.org/10.1007/s13197-020-04661-6>