

---

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK DAUN MINT TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENORE)

Oleh;

Gigih Kenanga Sari<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Farmasi, Universitas An Nuur, Email: [gigihkenangasariapt@gmail.com](mailto:gigihkenangasariapt@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri atau nyeri pada panggul dan perut saat menstruasi, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehingga memerlukan pengobatan. Namun beberapa pengobatan farmakologis menimbulkan efek samping pada saluran pencernaan dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, terapi komplementer diperlukan untuk pengobatan nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian ekstrak daun mint terhadap penurunan nyeri haid. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain eksperimen semu atau quasi eksperimen. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di Universitas An Nuur. Penelitian dilakukan selama dua bulan pada 20 sampel. Analisis yang digunakan adalah uji Independent T-test. Analisis bivariat efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap derajat nyeri haid. **Hasil :** Analisis bivariat efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap derajat nyeri haid menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, karena nilai p value  $0,002 < 0,05$ . **Kesimpulan :** pemberian ekstrak daun mint efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.

**Kata kunci :** ekstrak, daun mint, dismenore

**THE EFFECTIVENESS OF GIVING MINT LEAF EXTRACT ON  
THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORHORE)**

By;

Gigih Kenanga Sari<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Pharmacy Study Program, An Nuur University, Email:gigihkenangasariapt@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** Dysmenorrhea is a condition characterized by pain or tenderness in the pelvis and abdomen during menstruation, so it can interfere with activities and requires treatment. However, some pharmacological treatments cause side effects on the digestive tract and kidneys if used for a long time. Therefore, complementary therapies are needed for the treatment of menstrual pain. This study aims to determine the effect of administering mint leaf extract on reducing menstrual pain. **Method:** This research is a type of intervention research with a quasi-experimental or quasi-experimental design. The location used in this research was An Nuur University. The research was conducted for two months on 20 samples. The analysis used is the Independent T-test. Bivariate analysis of the effectiveness of administering mint leaf extract on the degree of menstrual pain. **Results:** Bivariate analysis of the effectiveness of giving mint leaf extract on the degree of menstrual pain shows that the intervention is effective in reducing the intensity of pain, because the p value is  $0.002 < 0.05$ . **Conclusion:** giving mint leaf extract is effective in reducing the intensity of menstrual pain, so it can be developed further.

**Key words:** extract, mint leaves, dysmenorrhea

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim yang menjadi tanda bahwa organ rahim sudah matang. usia 12- Usia 16 tahun merupakan usia umum remaja pertama kali mendapat menstruasi (Kusmiran, 2014). Siklus menstruasi biasanya berlangsung sekitar 30 hari (antara 28 hingga 32 hari), namun siklus ini dapat berbeda pada setiap wanita (Santi dkk, 2018). Saat menstruasi, wanita seringkali mengalami rasa tidak nyaman, salah satunya adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi. Dismenore merupakan suatu kondisi medis pada saat menstruasi dengan gejala nyeri atau nyeri pada panggul dan perut, sehingga sering mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan (Judha dkk, 2012). Setiap tahunnya, prevalensi dismenore mengalami perubahan. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 90% wanita di seluruh dunia mengeluhkan dismenore dan 10-15% mengalami nyeri hebat. Gejala yang sering ditimbulkan oleh dismenore antara lain nyeri, mual, dan muntah. Hal ini membawa dampak yang signifikan terhadap aktivitas remaja. Dismenore terdiri dari dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Berdasarkan intensitas nyeri yang ditimbulkan, dismenore dibedakan

menjadi dismenore ringan, sedang, dan berat. Dismenore sedang hingga berat memerlukan penanganan medis karena dapat mempengaruhi aktivitas akibat keterbatasan gerak pada wanita (Larasati, 2016).

Nyeri menstruasi dialami oleh remaja putri dapat mempengaruhi kesehatan mental serta fisik pada remaja putri. Orang yang mengalami nyeri berlebihan ketika menstruasi dapat berpotensi menyebabkan stress serta berdampak pada gangguan fisik seperti pusing, mual, bahkan pingsan (Meinarisa, 2021). Dismenore dapat diatasi dengan pemberian pengobatan farmakologis, termasuk NSAID (obat antiinflamasi nonsteroid). Namun, penggunaan NSAID dalam jangka panjang mempunyai efek sampingnya antara lain masalah saluran pencernaan dan masalah ginjal. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal dan dapat diterapkan secara non farmakologi (Ayu, 2023). Terapi komplementer yang dapat dipilih adalah pemberian aromaterapi dengan ekstrak daun mint.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa daun mint mengandung mentol (73,7-85,8%), menton, dan metil asetat sehingga sering digunakan sebagai bahan baku obat. Menthol yang ada dalam daun mint memiliki sifat antispasmodik,

karminatif, dan mengeluarkan keringat. Selain itu, daun mint juga membantu mengatasi infeksi. Daun mint dapat menurunkan tingkat nyeri haid sehingga terhindar dari keluhan nyeri haid (Fauziyah, 2020). Aroma daun mint juga dikatakan memiliki efek relaksasi dan mengurangi rasa sakit berkat mekanisme reseptor kappa-opioid yang membantu memblokir transmisi sinyal rasa sakit. Bau yang dihirup mempunyai efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman terstimulasi dan impuls diteruskan ke otak sehingga menyebabkan penurunan rasa sakit. Berdasarkan uraian diatas maka pada penelitian ini dilakukan pengujian efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap tingkat nyeri haid (Dismenore).

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain

## HASIL

Tabel 1.

Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint terhadap Derajat Nyeri Menstruasi

	Minimum	Maksimum	Mean	P value	95% Confidentinterval
Sebelum	4	6	5.27		
Setelah	3	6	4.29	0.002	0.37 - 1.57

Tabel 1 yang merupakan analisis bivariat tentang efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap derajat nyeri menstruasi menunjukkan bahwa intervensi

eksperimen semu atau quasi eksperimen. Peneliti akan menggunakan dua kelompok subjek yang akan mendapat intervensi berbeda tanpa dilakukan pengacakan kelompok. Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah di Universitas An Nuur pada tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan, apabila sampel berakhir masa intervensi maka penelitian selesai. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Pemberian ekstrak daun mint dilakukan dengan cara memberikan 10 lembar daun mint segar ditambah 450 ml air dan gula pasir atau pemanis lainnya (tambahkan sesuai selera) kemudian direbus hingga mendidih dan diminum 2 kali sehari saat haid. Untuk pengambilan keputusan uji independen diberikan p-value, jika p-value > 0,05 maka Ho diterima.

tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, karena hasil p value  $0.002 < 0.05$  dengan interval kepercayaan (95% confident interval: 0.37-1.57).

## PEMBAHASAN

Kelompok pemberian ekstrak daun mint pada mahasiswa Universitas An Nuur dapat menurunkan rerata kadar nyeri haid. Sebelum pemberian ekstrak daun mint rerata nyeri haid adalah 5.27 dan setelah pemberian ekstrak daun mint secara rutin pada menstruasi berikutnya rata-rata nyeri haid berkurang menjadi 4.29. Meskipun demikian nilai maksimum nyeri haid masih berada pada skor 6 baik setelah ataupun sebelum intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Masan, 2022 yang melaporkan bahwa pemberian ekstrak mint (*Mentha Arvensis* Linn) dapat menurunkan rata-rata tingkat nyeri haid, dengan hasil rata-rata skor nyeri haid pre test adalah 3,64 dengan nyeri minimum 2 dan nyeri maximum 6. Sedangkan rata-rata skor nyeri haid post test adalah 1,58 dengan nyeri minimum 0 dan nyeri maximum 5. Hasil analisis bivariat tentang efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap derajat nyeri menstruasi menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid, karena hasil p value  $0.002 < 0.05$  dengan interval kepercayaan (95% confident interval: 0.37-1.57). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah, 2020 yang melaporkan bahwa berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat perbedaan nilai yang signifikan pada sebelum dan sesudah responden diberikan

ekstrak daun mint, dengan nilai  $Z = -3,557$  nilai  $P = 0,000 (<0,05)$ .

Daun mint mengandung menthol (73,7-85,8%), menthone dan metilasetat sehingga sering digunakan sebagai bahan baku obat. Menthol yang terdapat pada daun mint memiliki antispasmodik, obat karminatif dan diaforetik (Anita, 2018). Selain itu daun mint juga membantu mengobati infeksi. Daun mint dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi sehingga tidak muncul keluhan akibat nyeri menstruasi (Fauziah, 2020). Aroma pada daun mint juga dilaporkan dapat menimbulkan efek relaksasi dan pengurangan nyeri melalui mekanisme kappa-opioid reseptor, yang membantu blok transmisi sinyal nyeri. Aroma yang dihirup mempunyai efek paling cepat, yang mana sel-sel pada reseptor penciuman dirangsang serta impuls disalurkan ke otak yang menyebabkan nyeri berkurang (Qoyyimah, (2018).

## KESIMPULAN

Pemberian ekstrak daun mint efektif dalam mengurangi nyeri haid atau menstruasi atau dismenore. Hal ini dikarenakan daun mint dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri melalui mekanisme reseptor kappa-opioid yang membantu memblokir transmisi sinyal nyeri.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kusmiran. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Judha, Mohamad (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Solo: Surakarta
- Larasati, T. A., A. and Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*.5(3), pp. 79–84 Fitri, 2017
- Meinarisa, M. S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Kedekatan Ibu dan Pola Asuh Terhadap Kesiapan Remaja Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 99-107.
- Ayu, P. S. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Di Apotek Anggita Dalung. *Journal Pharmactive*, 2(1), 1-6.
- Fauziyah, P. N. (2020). tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2), 79-87.
- Masan, V. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Sma Regina Pacis Surakarta . (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Anita, A. A. (2018). Perbedaan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Ekstrak Daun Mint. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 253-261.
- Qoyyimah, A. U. ((2018, February)). Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten. In *Prosiding University Research Colloquium*, (pp. (pp. 155-162)).