

Mar'atus S.F.H.K, M.Tr. Keb
Prof. Noor Pramono, M. Med. Sc SpOG (K)
Dr. drg. Lanny Sunarjo, MDSc



Terapi

**PEPPERMINT, GINGER
DAN VITAMIN D**

UNTUK DYSMENORRHEA PRIMER



Terapi **PEPPERMINT, GINGER DAN VITAMIN D** *UNTUK DYSMENORRHEA PRIMER*

Gangguan menstruasi yang paling banyak dialami namun, kurang dipahami dan jarang dipertimbangkan saat menilai kesehatan dan pengalaman hidup perempuan adalah dysmenorrhea atau disebut dengan nyeri haid. Mayoritas perempuan memiliki minat yang sangat besar terhadap penggunaan tanaman obat sebagai pengobatan alternatif untuk dysmenorrhea. Beberapa tanaman obat dilaporkan dapat meredakan gejala menstruasi dengan memberikan efek analgesik, anti-spasmodik, penghambat prostaglandin atau anti inflamasi.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



**TERAPI *PEPPERMINT, GINGER* DAN
VITAMIN D UNTUK *DYSMENORRHEA*
PRIMER**

**Mar'atus S.F.H.K, M.Tr. Keb
Prof. Noor Pramono, M. Med. Sc SpOG (K)
Dr. drg. Lanny Sunarjo, MDSc**



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**TERAPI PEPPERMINT, GINGER DAN VITAMIN D UNTUK
DYSMENORRHEA PRIMER**

Penulis : Mar'atus S.F.H.K, M.Tr. Keb
Prof. Noor Pramono, M. Med. Sc SpOG (K)
Dr. drg. Lanny Sunarjo, MDSc

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-055-8

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JULI 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2022

Redaksi :

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil a'lamin, syukur kami panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'aala, atas karunia, rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan karya yang berjudul "Terapi *Ginger*, *Peppermint* dan Vitamin D Untuk *Dysmenorrhea Primer*". Buku ini disusun sebagai salah satu sarana untuk menambah referensi wawasan yang berhubungan dengan terapi untuk menurunkan tingkat dan durasi nyeri *dysmenorrhea primer* pada perempuan usia subur.

Buku ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi *Peppermint*, *Ginger* dan Vitamin D terhadap Tingkat dan Durasi Nyeri *Dysmenorrhea Primer: Systematic Literature Review*. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharap adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan buku ini.

Sebagai penutup, penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak turut serta dalam penyusunan dan penerbitan buku ini. Selamat membaca.

Semarang, Maret 2022

Salam Penulis

Mar'atus

S.F.H.K

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB 2 DYSMENORHEA	4
A. Pengertian.....	5
B. Epidemiologi	6
C. Patofisiologi	6
D. Diagnosis.....	7
E. Faktor Resiko.....	8
F. Penatalaksanaan.....	8
BAB 3 TERAPI ALTERNATIF & KOMPLEMENTER.....	16
A. <i>Ginger</i> (Jahe).....	16
B. <i>Cinnamon</i> (Kayu Manis).....	17
C. <i>Fennel</i> (Adas)	17
D. <i>Peppermint</i>	18
BAB 4 SUPPLEMENTASI VITAMIN	19
A. Vitamin D.....	19
B. Vitamin B	19
C. Vitamin E	20
DAFTAR PUSTAKA	21
TENTANG PENULIS.....	29

BAB

1

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan perempuan berhubungan dengan kesehatan seksual dan reproduksi, mulai dari menstruasi dan gangguan ginekologis seperti ovarium polikistik, kehamilan berisiko, aborsi, penyakit menular seksual dan infeksi saluran kemih (Ravi *et al.*, 2016). Perdarahan uterus abnormal dan gangguan menstruasi yang umum dialami perempuan meliputi nyeri pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*), berhentinya haid (*amenorrhea*) atau haid tidak teratur (*oligomenorrhe*), maupun haid yang berkepanjangan (*menorrhagia*) atau perdarahan uterus yang berlebihan (Ryan, 2017).

Gangguan menstruasi yang paling banyak dialami namun, kurang dipahami dan jarang dipertimbangkan saat menilai kesehatan dan pengalaman hidup perempuan adalah *dysmenorrhea* atau disebut dengan nyeri haid (Santina, Wehbe and Ziade, 2012). Prevalensi *dysmenorrhea* mencapai 45-95% pada perempuan usia subur (Chen *et al.*, 2018). Hasil tinjauan sistematik yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi nyeri haid pada perempuan usia subur antara 17% sampai 81% (Ryan, 2017).

Perempuan usia 20 tahun atau kurang dari itu, hampir selalu mengalami *dysmenorrhea* primer yang mengacu pada nyeri tanpa penyakit panggul patologis. Hal ini terjadi setelah siklus ovulasi teratur (Ju, Jones and Mishra, 2014). *Dysmenorrhea* sekunder disebabkan oleh kelainan panggul seperti endometriosis, dan perubahan sifat *dysmenorrhea* (intensitas, durasi) dari waktu ke waktu (Subasinghe *et al.*, 2016).

BAB

2

DYSMENORRHEA

A. Pengertian

Dysmenorrhea didefinisikan sebagai kram yang bersifat alamiah dan berpusat pada perut bagian bawah (Fritz, Marc A. Speroff, 2011; Mendiratta, 2012). Ada dua kategori *dysmenorrhea* yaitu primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer (*spasmodic*) berhubungan dengan siklus ovulasi yang disebabkan oleh kontraksi miometrium. Nyeri saat menstruasi yang berkaitan dengan nyeri panggul seperti, endometriosis, adenomiosis atau mioma uteri disebut *dysmenorrhea* sekunder (*congestive*) (Fritz, Marc A. Speroff, 2011). Biasanya sering disertai dengan gejala biologis seperti nyeri perut bagian bawah atau nyeri panggul dengan atau tanpa adanya penyebaran pada punggung bawah atau paha. Selain itu gejala sistemik yang umum adalah kelelahan (67%), sakit kepala (59%), nyeri punggung (56%), mual (55%) atau muntah (24%), takikardi, diare dan tremor. Nyeri umumnya dimulai sejak permulaan menstruasi dan dapat berlangsung selama 8 hingga 72 jam (Mendiratta, 2012; Ryan, 2017).

BAB 3

TERAPI ALTERNATIF & KOMPLEMENTER

Pengobatan herbal, suplemen gizi, dan metode *massage* banyak digunakan untuk pengobatan *dysmenorrhea*. Menurut WHO terapi herbal meliputi jamu, bahan jamu, olahan jamu dan produk jamu yang mengandung zat aktif dari tumbuhan, bagian dari tumbuhan atau kombinasi dari keduanya. Segala bentuk sediaan produk jamu yang berada di bawah payung judul “obat-obatan herbal” mengandung bahan dasar atau olahan dari salah satu atau lebih jenis tanaman. Bahan atau olahan yang berasal dari tumbuhan ini memiliki manfaat terapeutik atau kesehatan lainnya (Stocker and Cheong, 2014; Maqbool *et al.*, 2019). Berikut contoh terapi herbal untuk mengatasi *dysmenorrhea* primer:

A. *Ginger* (Jahe)

Akar *ginger* (*Zingiber officinal Roscoe*) digunakan sebagai penyedap rasa, bumbu dan obat tradisional diseluruh dunia. Jahe memiliki rasa pedas yang kuat dan mengandung unsur yang melimpah seperti *gingerols*, *shogaols*, *zingerone* dan *paradol* (Daily *et al.*, 2015). Jahe dan komponennya memiliki aktivitas farmakologi pleiotropik seperti gastrointestinal, antioksidan, kardiovaskular, analgesik dan anti-inflamasi (Dugasani *et al.*, 2010). Beberapa penelitian melaporkan bahwa *ginger* memberikan efek anti-inflamasi dengan menghambat induksi *cyclooxygenase* (COX)-2, NF- κ B dan *5-lipoxygenase* (5-LOX).

BAB

4

SUPLEMENTASI VITAMIN

Berbagai terapi vitamin dapat mengurangi tingkat keparahan *dysmenorrhea* seperti suplementasi vitamin E, B1, B6, dan D.

A. Vitamin D

Vitamin D memiliki peran penting dalam sistem reproduksi perempuan. Reseptor vitamin D ditemukan dalam jaringan ovarium, endometrium, sel epitel tuba fallopi desidua dan plasenta. (Bahrami *et al.*, 2018) Vitamin D berperan dalam metabolisme kalsium, selain itu *1,25 dihidroxyvitamin-D3* ($1,25(\text{OH})_2\text{D}_3$) memiliki anti-poliferatis / imunodulator di berbagai jaringan. Enzim 1-hidroksilase (1-OHase) yang diperlukan untuk reseptor vitamin D dan sintesis $1,25(\text{OH})_2\text{D}_3$ memiliki distribusi yang sangat luas di dalam tubuh dan banyak ditemukan pada jaringan endometrium. Sintesis vitamin D terjadi di uterus dan tepatnya endometrium. Vitamin D dapat menurunkan produksi prostaglandin, sehingga terjadi penurunan *cyclooxygenase-2* di endometrium, meningkatkan inaktivasi prostaglandin dengan adanya peningkatan regulasi pada enzim *15-hydroprostaglandin dehydrogenase*, dan mengatur produksi reseptor prostaglandin, sehingga efektif dalam mengurangi nyeri *dysmenorrhea* (Kucukceran *et al.*, 2019).

B. Vitamin B

Thiamine atau vitamin B1 bersifat larut dalam air, berfungsi dalam aktivitas saraf, tonus otot dan berbagai aktivitas tubuh seperti hematopoiesis, metabolisme karbohidrat, aktifitas sistem saraf pusat dan sistem neuromuskuler.

DAFTAR PUSTAKA

- A, I. *et al.* (2013) 'Levonorgestrel-releasing intrauterine device used for dysmenorrhea: five-year literature review.', *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 41(5), pp. 495-498.
- Abdi, F. *et al.* (2021) 'Role of vitamin D and calcium in the relief of primary dysmenorrhea: a systematic review', *Obstetrics & Gynecology Science*, 64(1), pp. 13-26. doi: 10.5468/ogs.20205.
- Abdollahifard, S., Rahmanian Koshkaki, A. and Moazamiyanfar, R. (2014) 'The effects of vitamin B1 on ameliorating the premenstrual syndrome symptoms', *Global journal of health science*, 6(6), pp. 144-153. doi: 10.5539/gjhs.v6n6p144.
- Agajani Delavar, M. *et al.* (2019) 'Effect of Peppermint Oil on Premenstrual Syndrome: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Study', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, In Press(In Press). doi: 10.5812/ircmj.84657.
- Altshuler, A. L. and Hillard, P. J. A. (2014) 'Menstrual suppression for adolescents', *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 26(5), pp. 323-331.
- Bahmani, M. *et al.* (2015) 'Effect of iranian herbal medicines in dysmenorrhea phytotherapy', *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, (2), pp. 519-526.
- Bahrami, A. *et al.* (2018) 'High dose vitamin D supplementation can improve menstrual problems, dysmenorrhea, and premenstrual syndrome in adolescents', *Gynecological Endocrinology*. Informa UK Ltd., 34(8), pp. 659-663. doi: 10.1080/09513590.2017.1423466.
- Chen, C. X. *et al.* (2018) 'Big Data and Dysmenorrhea: What Questions Do Women and Men Ask about Menstrual Pain?', *Journal of Women's Health*, 27(10), pp. 1233-1241. doi: 10.1089/jwh.2017.6732.

- Vyklický, L. *et al.* (2008) 'Calcium-dependent desensitization of vanilloid receptor TRPV1: A mechanism possibly involved in analgesia induced by topical application of capsaicin', *Physiological Research*, 57(SUPPL. 3). doi: 10.33549/physiolres.931478.
- Wang, S. F., Lee, J. P. and Hwa, H. L. (2009) 'Effect of transcutaneous electrical nerve stimulation on primary dysmenorrhea', *Neuromodulation*, 12(4), pp. 302-309.
- Xu, Y., Yang, Q. and Wang, X. (2020) 'Efficacy of herbal medicine (cinnamon/fennel/ginger) for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', *Journal of International Medical Research*, 48(6). doi: 10.1177/0300060520936179.
- Zafari, M., Aghamohammady, A. and Tofighi, M. (2011) 'Comparing the effect of vitamin B1 (vit. B1) and ibuprofen on the treatment of primary dysmenorrhea', *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 5(7), pp. 874-878. doi: 10.5897/AJPP11.197.
- Zahradnik, H. P., Hanjalic-Beck, A. and Groth, K. (2010) 'Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and hormonal contraceptives for pain relief from dysmenorrhea: a review', *Contraception*. Elsevier Inc., 81(3), pp. 185-196.

TENTANG PENULIS

Penulis 1



Mar'atus S.F.H.K., M.Tr. Keb lahir di Blitar pada Maret 1995. Penulis merupakan lulusan Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Kediri pada tahun 2017 dan melanjutkan jenjang pendidikan S2 di Poltekkes Kemenkes Semarang pada tahun 2018. Saat ini aktif sebagai dosen di salah satu sekolah tinggi kesehatan di Kota Blitar sejak tahun 2022. Sebagai akademisi penulis aktif mengikuti berbagai pelatihan, melakukan pengabdian masyarakat dan mengembangkan riset ilmiah.

Email: maratussholichahfitria@gmail.com

Penulis 2



Prof. dr. Noor Pramono, M.Med.Sc., Sp. OG Subsp. FER adalah Guru Besar Obstetri Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, lahir di Semarang pada tanggal 30 Desember 1943. Mulai berkarir sebagai dokter umum sejak 8 Januari 1970 dan sebagai Pendiri RSB Kusuma yang sekarang bernama RSIA Kusuma Pradja pada tahun 1993, masih aktif di Program Sarjana, Pasca Sarjana, Program Doktor di Undip, serta sebagai pengajar-penguji di Poltekes Semarang; Sampai saat ini

masih aktif dalam kegiatan ilmiah seperti webinar & symposium, berorganisasi di bidang profesi kedokteran Nasional : IDI, POGI, HIFERI, maupun Internasional : FIGO, ESHRE, ASRM dan lainnya. Saat ini Prof. dr. Noor Pramono, M.Med.Sc., Sp. OG Subsp. FER juga merupakan Dewan Penasihat PERSI daerah Jawa Tengah.

Email : noerpramana@gmail.com

Penulis 3



Penulis Lanny Sunarjo lahir di Semarang pada bulan Juni 1964. merupakan lulusan FKG Universitas Trisakti Jakarta tahun 1988, melanjutkan pendidikan S2 di Faculty of Medicine, Dentistry and Health Sciences, University of Melbourne, Australia dan lulus pada tahun 2003, kemudian menempuh pendidikan meraih gelar doktor di Prodi Doktor Ilmu Kedokteran /Kesehatan,

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang tahun 2017.

Bekerja sebagai dosen di Politeknik Kesehatan sejak tahun 1995 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampu antara lain PPAKG (Penggunaan dan Pemeliharaan Alat-Alat Kesehatan Gigi), Pengendalian Infeksi Silang, Dental Anatomi dan Histologi, Isu Terkini Masalah Kesehatan Gigi dan Mulut, Manajemen Kesehatan Gigi dan Mulut, dsb. Ikut berpartisipasi sebagai pengurus aktif PDGI (Persatuan Dokter Gigi Indonesia) Wilayah Jawa Tengah dan Cabang Semarang sejak tahun 2010 sampai sekarang serta mengikuti pelatihan, seminar dan hands on terkait kompetensi sebagai dosen maupun tenaga kesehatan yang professional antara lain Strategi Proses Belajar Mengajar di Era New Normal pada Pendidikan Vokasi Kesehatan - POLKESMAR, Training Course Oral Health Promotion and Prevention Management - Ministry of Health Thailand, Workshop Teori dan Ketrampilan Hands on Restorasi Estetik pada Fraktur Gigi Anterior - PDGI Jawa Tengah, Webinar Kesiapterapan Praktik dan New Technology Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi Di Era Tatanan Normal Baru - Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Workshop Item Development - BPPSDM RI,

Setiap tahun penulis melakukan publikasi ilmiah hasil penelitian ke jurnal Nasional terakreditasi maupun Internasional bereputasi antara lain tahun 2019: Peranan Pengolesan Pasta Kulit Manggis terhadap Pembentukan Jaringan Ikat Kolagen dalam Kesembuhan Ulkus Mukosa Mulut - Jurnal Kesehatan Gigi, tahun 2020: Impact of Mangosteen Rind on TNF- α Level of Diabetic Wound Healing - NeuroQuantology dan tahun 2021: Expression of COX-2 on Oral Ulcer Healing with Mangosteen Rind Paste - Journal of International Dental and Medical Research. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin dilakukan setiap bulan berupa promosi kesehatan dengan penyuluhan tentang cara pemeliharaan kebersihan gigi kepada pengunjung klinik Pratama tempat penulis bekerja sebagai tenaga kesehatan.

Email: lannysunarjo@gmail.com