

**PENGARUH DAUN JAMBU BIJI TERHADAP NYERI HAID
(DYSMENORRHEA) PADA WANITA USIA SUBUR****Eliyana¹, Sunarsih^{2*}, Rosmiyati³, Ledy Octaviani Iqmy⁴**^{1,2,3}Program Studi S1Kebidanan, Universitas Malahayati⁴Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: sunarsih@malahayati.ac.id

Disubmit: 18 Oktober 2024

Diterima: 10 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i12.17836>**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is a menstrual disorder characterized by pain or cramps in the abdomen. The pain is not only felt in the lower abdomen but can also be experienced in other areas such as the suprapubic region, lower back, thighs, and sides of the abdomen. One way to alleviate dysmenorrhea pain is by consuming guava leaves. The aim of this study is to determine the effectiveness of guava leaves in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in women of reproductive age in Mujimulyo Hamlet, Muara Putih Village, Natar District, South Lampung Regency in 2023. This study is quantitative research with a pre-experimental design using a one-group pretest and posttest approach. The population in this study consisted of women of reproductive age who experienced menstrual pain at BPM Eliyana based on medical records from November 2022 to February 2023, totaling 32 individuals, with a saturated sampling technique where all members of the population were included as the sample. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The average dysmenorrhea pain score before administering guava leaves was 7.84, and after administering guava leaves, the average score dropped to 2.46. There is a significant effect of guava leaves in reducing menstrual pain or dysmenorrhea in women of reproductive age, with a p-value of $0.000 < 0.05$. It is recommended that women of reproductive age consume guava leaves as an effort to reduce menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, Guava Leaves, Women of Childbearing Age***ABSTRAK**

Disminore adalah gangguan saat menstruasi berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan diperut bagian bawah, tetapi juga dilokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen. Upaya yang dapat mengatasi nyeri disminore yaitu dengan mengkonsumsi daun jambu biji. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efektifitas daun jambu biji terhadap nyeri haid (*dysminorrhea*) pada wanita usia subur di Dusun Mujimulyo Desa Muara Putih Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *pre experiment* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang mengalami nyeri haid di BPM Eliyana berdasarkan data rekam medik pada bulan November 2022-Februari 2023 berjumlah 32 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana semua anggota populasi

dijadikan sampel. Analisis data yang digunakan uji *wilcoxon*. Didapatkan nilai rata-rata nyeri disminore sebelum diberikan daun jambu biji adalah 7,84 dan sesudah diberikan daun jambu biji didapatkan rata-rata 2,46. Ada pengaruh pemberian daun jambu biji terhadap nyeri haid atau disminore pada wanita usia subur dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Diharapkan wanita usia subur dapat mengkonsumsi daun jambu biji sebagai upaya mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci: Desminore, Daun Jambu Biji, Wanita Usia Subur

PENDAHULUAN

Nyeri haid *dysmenorrhea* adalah gangguan saat menstruasi yang dirasakan berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan diperut bagian bawah, tetapi juga dilokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen yaitu mual, muntah, nyeri kepala, pusing, diare dan fatigue (Sakti, 2022)

World Health Organization (WHO) tahun 2020 angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Presentase *dysmenorrhea* di negara Indonesia angka kejadian nyeri haid sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (58,49%) mengalami nyeri haid primer 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder (Natalia & Fitriani, 2021) Angka kejadian *dysmenorrhea* di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan diri ke petugas kesehatan dan data di Kabupaten Lampung selatan diperkirakan 5% sampai 9% yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020)

Penelitian pada 42.879 wanita di dunia menunjukkan bahwa gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan adalah *dysmenorrhea* dengan gejala yang paling umum adalah nyeri atau kram pada perut (85%)

dan gangguan psikologis (77%) (Schoep et al., 2019). Dampak yang terjadi saat mengalami *dysmenorrhea* yaitu terganggunya aktivitas rutin mereka sehari-hari seperti melaksanakan pekerjaan rumah (Dito, 2011)

Dampak mikro dalam kasus *dysmenorrhea* yaitu penurunan minat terhadap aktifitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan. Dampak makro dalam kasus *dysmenorrhea* ialah pada *dysmenorrhea* primer tidak ditemukan kelainan ginekolog (Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, 2022). Sedangkan pada *dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital yakni haid disertai dengan infeksi, *endometriosis*, *mioma uteri*, *polip endometrial* dan *polip serviks* (Kurniawati, 2018).

Penanganan *dysmenorrhea* bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik contohnya seperti paracetamol, asam mefenamat dan ibuprofen (Hendra et al., 2024). Pemberian obat-obatan analgesik terdapat resiko jangka panjang yang dapat menimbulkan efek samping fisiologis seperti mual, muntah, konstipasi dan toleransi farmakologi. Analgesik juga dapat menimbulkan efek samping gangguan psikologis, termasuk diantaranya gangguan depresi,

gangguan cemas, gangguan tidur, *delirium*, dan disfungsi seksual (Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, 2022).

Salah satu alternatif yang bisa digunakan sebagai terapi non farmakologi ialah daun jambu biji. Daun jambu biji mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti *tanin*, *flavonoid*, dan *saponin*, dan telah diteliti sifat farmakologisnya, antara lain efek antiinflamasi, antibakteri, antispasmodik, dan antidiare (Ni Nyoman Ayu Prastiwi Tenaya & Ketut Widyani Astuti, 2025), (Dian et al., 2025)

Dalam sebuah penelitian terhadap 197 wanita dengan *dismenore* primer, penurunan signifikan dalam intensitas nyeri haid dilaporkan setelah 4 bulan mengonsumsi ekstrak daun jambu biji 6 mg/hari (distandarkan menjadi 6 mg kandungan *flavonol* per hari) (Drugs.com, 2024)(Daswani et al., 2017)(Gutiérrez et al., 2008). Tinjauan sistematis *Cochrane* dan meta-analisis suplemen makanan untuk *dismenore* hanya mengidentifikasi penelitian berkualitas rendah atau sangat rendah dengan ukuran sampel yang sangat kecil. Tidak ditemukan bukti konsisten tentang efektivitas jambu biji dalam pengobatan *dismenore* primer dibandingkan dengan plasebo atau tanpa pengobatan; namun, tidak ditemukan perbedaan antara ekstrak jambu biji 3 mg dan 6 mg dibandingkan dengan ibuprofen 400 mg (1 uji klinis acak; N=155).(Pattanittum et al., 2016)

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari Dusun Mujimulyo Desa Muara Putih Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan didapatkan data jumlah wanita usia subur berusia 14-40 tahun yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak

32 orang berdasarkan data rekam medik BPM Eliyana pada bulan November 2022 - Februari tahun 2023. Kejadian paling umum dari *dysmenorrhea* pada kehidupan sehari-hari yaitu seorang wanita usia subur yang mengalami gangguan kemampuan untuk berkonsentrasi yang menyebabkan kegelisahan dan depresi (40%) dan perubahan dalam aktivitas fisik yang normal seperti mengganggu kinerja kegiatan rutinitas sehari-hari (60%). Peningkatan kontraksi uterus pada wanita usia subur menyebabkan munculnya nyeri *dysmenorrhea* dengan karakteristik nyeri perut bagian bawah disertai mual sebelum dan selama menstruasi yang terjadi secara reguler dan periodik.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh pemberian daun jambu biji terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada wanita usia subur?”

TINJAUAN PUSTAKA

Dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani (Greek) *Dys*, yang sulit, nyeri, abnormal, *meno*, yang berarti bulan, dan *rhea*, yang berarti aliran atau arus. Sehingga *dysmenorrhea* didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang nyeri. *Dysmenorrhea* adalah nyeri haid yang disertai mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan terkadang pingsan. Dari penelitian yang dilakukan di *North Shore University* tahun 1999 didapatkan bahwa hampir semua subjek penelitian melaporkan bahwa paling sedikit ada satu perubahan premenstrual minimal (96%) atau sedang (89%), sedangkan yang mengalami perubahan berat (59%) atau extreme (43%). Perubahan fisik

yang terjadi adalah nyeri, gejala retensi cairan dan fatigue(Heni Setyowati, 2018)

Penanganan dismenorhea dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal, terapi obat steroid (ibuprofen dan asam mefenamat).Sedangkan terapi nonfarmakologi dapat dengan pengibatan herbal dengan membuat minuman dari tumbuh-tumbuhan(seperti kayu manis kedelai (mengandung *phytoestrogens* untuk menyeimbangkan hormon), kunyit asam, temulawak, asam jawa, daun pepaya dan daun jambu biji), *massage* dan distraksi (Dhito, 2019)

Daun jambu biji (*psidium guajava* L) adalah tumbuhan yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, dikarenakan daun jambu biji memiliki banyak senyawa kimia yang dapat digunakan sebagai obat(Jannah et al., 2024). Kandungan pada daun jambu biji lainnya seperti *Tanin*, *Alkaloid*, *Terpenoid*, *Saponin* dan *Flavonoid* (Simbolon et al., 2021). Kegunaan dari daun jambu biji sangat banyak dan beberapa diantaranya adalah sebagai obat diare, maag, masuk angin, sakit perut, prolapsni, sariawan, penyakit kulit dan luka baru(Ratu Chairany Syah & Lucia Firsty Puspita Krishna, 2023). Hasil skrining fitokimia pada bagian daun jambu biji terdapat *terpenoid* 575mg/g zat senyawa alami yang berkhasiat sebagai antiinflamasi dan analgesik. *Terpenoid* berfungsi untuk menghambat sintesis prostaglandin dalam darah yang merangsang penurunan kontraksi uterus sehingga terjadi peningkatan aliran darah dan oksigen ke uterus hal ini mengakibatkan penurunan tingkat rasa nyeri (*dysmenorrhea*) pada wanita yang mengalami

menstruasi(Yunus, A., Novika, R. G. H., Sumarno, L., Wahidah, N. J., Nurhidayati, S., & Maulina, 2023)

Daun jambu biji (*Psidium guajava* L.) diketahui mengandung berbagai senyawa flavonoid yang berperan penting dalam aktivitas farmakologisnya. Penelitian menunjukkan bahwa dari ekstrak etanol daun jambu biji berhasil diisolasi enam jenis flavonoid, termasuk quercetin (aglikon) dan beberapa bentuk glikosidanya, seperti quercetin-3-O- α -D-arabinopyranoside dan quercetin-3-O- α -D-ribopyranoside, yang semuanya memiliki aktivitas antioksidan yang signifikan(Yu-Jing Zhao 1 , Jian-Kuan Li 1 , Xin Zhang 1, 2018)

Uji fitokimia telah dilakukan pada kelompok mencit jantan. Didapatkan hasil infus daun jambu biji berdaging merah (*Psidium guajava* Linn.) memiliki efek analgetik terhadap mencit jantan. Pada konsentrasi yang tepat,infus daun jambu biji berdaging merah (*Psidium guajava*Linn.)memberikan efekanalgetik paling kuat terhadap mencit yang dilihat dari hasil persentase efektivitas yang mendekati persentase efektivitas analgetik parasetamol(Prambudi, 2020)

Dismenorhea yang dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan. Oleh sebab itu perlu ditangani. Terapi non farmakologi menjadi terapi yang aman dan minim efek samping, seperti penggunaan daun jambu biji. Rumusan masalah apakah ada pengaruh daun jambu biji terhadap nyeri *dismenorhea*?

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan menggunakan quasi eksperimental

design dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Observasi dilakukan dua kali yaitu *pretest* untuk observasi skala nyeri pada hari pertama kemudian peneliti menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan pada responden berupa pemberian daun jambu biji dikonsumsi 1x1 sebanyak 200 ml selama 3 hari kemudian *post test* dilakukan di hari ke 3 pukul 15.00 WIB. Penelitian dilakukan pada bulan april - juni tahun 2023 di Dusun Mujimulyo Desa Muara Putih Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur yang mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu pengambilan sampel dengan semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi yaitu penelitian yaitu WUS yang berusia antara 14-40 tahun, siklus menstruasi teratur, haid hari pertama dengan dismenorea. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu WUS yang memiliki komplikasi penyakit atau gangguan ginekologi (kista, tumor ovarium, dll), memiliki penyakit *irritated bowel syndrome*/sindrom iritasi usus, WUS mempunyai alergi daun jambu biji, tidak mengkonsumsi

obat pereda nyeri selama penelitian berlangsung. Penelitian yang dilakukan sudah melalui tahap uji komisi etik penelitian dan dinyatakan laik etik dengan nomor 3432/EC/KEP-UNMAL/V/2023. Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Instrumen penelitian kegiatan mengumpulkan lembar kuisioner dengan panduan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui responden dalam mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*). Analisis univariat dilakukan menggunakan program komputer untuk melihat distribusi frekuensi kejadian dismenore pada responden. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal ($p\text{-value} < 0,05$). Oleh karena itu, analisis bivariat dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik *non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia		
	14 - 20 Tahun	10	31,2
	21 - 30 Tahun	9	28,2
	31 - 49 Tahun	13	40,6
2	Paritas		
	Belum menikah	13	40.6%
	➤ 1 anak	19	59.4%

3	Usia awal menstruasi		
	12 - 14 Tahun	20	62,5
	15 - 17 tahun	12	37,5
4	Siklus menstruasi		
	28 Hari	18	56,3
	29 Hari	14	43,7
5	Lama Menstruasi		
	< 5 Hari	7	21,9
	> 6 Hari	25	78,1
	TOTAL	32	100%

Berdasarkan Tabel 1, dari total 32 responden diketahui bahwa sebagian besar berusia 31-49 tahun (40,6%), dengan paritas terbanyak memiliki 1 anak (59,4%). Mayoritas

responden mengalami menarche pada usia 12-14 tahun (62,5%), memiliki siklus menstruasi 28 hari (56,3%), dan lama menstruasi lebih dari 6 hari (78,1%).

Tabel 2. Rata-Rata Nyeri Disminore Pada Wanita Usia Subur Sebelum Sebelum Dan Setelah Diberikan Daun Jambu Biji

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	Min	Max
WUS	Sebelum intervensi	32	7,84	1,194	0,211	6	9
WUS	Sesudah intervensi	32	2,46	0,507	0,089	2	3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan Sebelum diberikan intervensi, rata-rata skor nyeri dismenore responden adalah $7,84 \pm 1,194$, yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Setelah tiga hari diberikan daun jambu biji, rata-rata skor nyeri menurun secara

signifikan menjadi $2,46 \pm 0,507$, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Penurunan rata-rata sebesar 5,38 poin ini menunjukkan bahwa konsumsi daun jambu biji efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada wanita usia subur

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi Daun Jambu Biji Terhadap Nyeri Desminore Pada Wanita Usia Subur

Nyeri desminore	N	rata-rata	p-value
Sebelum intervensi	32	7,84	
Sesudah intervensi	32	2,46	0,000

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon memperoleh p-value = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian daun jambu biji terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur di Kecamatan Tanjung Karang Pusat,

Bandar Lampung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian daun jambu biji berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia subur, berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 95%.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Disminore Pada Wanita Usia Subur Sebelum Dan Setelah Diberikan Daun Jambu Biji

Nyeri haid/dismenore adalah gangguan saat menstruasi yang dirasakan berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan diperut bagian bawah, tetapi juga dilokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen yaitu mual, muntah, nyeri kepala, pusing, diare dan fatigue(Sakti, 2022). Penelitian yang dilakukan pada 42.879 wanita di dunia menunjukkan bahwa gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan adalah dysmenorrhea dengan gejala yang paling umum adalah nyeri atau kram pada perut (85%) dan gangguan psikologis (77%). Dampak yang terjadi saat mengalami dysmenorrhea yaitu terganggunya aktivitas rutin mereka sehari-hari seperti melaksanakan pekerjaan rumah (Schoep et al., 2019)

Dampak mikro dalam kasus dysmenorrhea yaitu penurunan minat terhadap aktifitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan. Dampak makro dalam kasus dysmenorrhea ialah pada dysmenorrhea primer tidak ditemukan kelainan ginekolog. Sedangkan pada dysmenorrhea sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital yakni haid disertai dengan infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial dan polip serviks(Lintan Mega Puspita et al., 2024)(Putri et al., 2022)

Penanganan *dysmenorrhea* bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan

pemberian obat-obatan analgesik contohnya seperti paracetamol, asam mefenamat dan ibu profen, namun terdapat resiko jangka panjang yang dapat menimbulkan efek samping fisiologis seperti mual, muntah, konstipasi dan toleransi farmakologi. Analgesik juga menimbulkan efek samping gangguan psikologis, diantaranya gangguan depresi, cemas, gangguan tidur, delirium, dan disfungsi seksual (Dhito, 2019)

Daun jambu biji (*psidium guajava* L) adalah tumbuhan yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, dikarenakan daun jambu biji memiliki banyak senyawa kimia yang dapat digunakan sebagai obat(Aziz & Ridwan, 2016). Kandungan pada daun jambu biji lainnya seperti Tanin, Alkaloid, Terpenoid, Saponin dan Flavonoid (Simbolon et al., 2021).Kegunaan dari daun jambu biji sangat banyak dan beberapa diantaranya adalah sebagai obat diare, maag, masuk angin, sakit perut, prolapsni, sariawan, penyakit kulit dan luka baru (Afiyati & Widyaningsih, 2023).

Menurut peneliti berdasarkan hasil dan uraian diatas menunjukan perlu adanya upaya untuk menurunkan nyeri saat haid dengan berbagai cara salah satu diantaranya adalah cara pemberian daun jambu biji. Diketahui bahwa pemberian daun jambu biji terhadap penurunan nyeri haid mulai mengalami penurunan pada hari ke 1-3, sehingga pemberian daun jambu biji dapat dijadikan alternatif pengurangan rasa nyeri haid.

2. Pengaruh Pemberian Daun Jambu Biji Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea)

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore setelah diberikan intervensi daun jambu biji pada wanita usia subur. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian daun jambu biji. Nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 7,84, termasuk kategori nyeri berat, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,46, termasuk kategori nyeri ringan.

Secara alamiah daun jambu biji sering dimanfaatkan sebagai antiseptik, antipiretik, analgesik, antidiare, antiinflamasi, menghentikan pendarahan, dan antimikroba (Hasibuan, n.d.). Kandungan pada daun jambu biji lainnya seperti tanin, Alkaloid, Terpenoid, Saponin dan Flavonoid. Kegunaan dari daun jambu biji sangat banyak dan beberapa diantaranya adalah sebagai obat diare, maag, masuk angin, sakit perut, prolapsni, sariawan, penyakit kulit dan luka baru (Afiyati & Widyaningsih, 2023)

Hasil penelitian pengaruh daun jambu biji terhadap nyeri haid disminore pada setiap responden mengalami penurunan haid yang tidak sama dikarenakan nyeri haid bisa meningkat karena faktor psikologis seperti ansietas dan ketegangan pikiran serta aktivitas berlebihan juga dapat menunjang terjadinya disminore. Dengan bertambahnya usia wanita, nyeri

cenderung hilang dan kadang akan hilang sama sekali setelah melahirkan anak (Azwar, 2021)

Uji fitokimia telah dilakukan pada kelompok mencit jantan. Didapatkan hasil infus daun jambu biji berdaging merah (*Psidium guajava* Linn.) memiliki efek analgetik terhadap mencit jantan. Pada konsentrasi yang tepat, infus daun jambu biji berdaging merah (*Psidium guajava* Linn.) memberikan efek analgetik paling kuat terhadap mencit yang dilihat dari hasil persentase efektivitas yang mendekati persentase efektivitas analgetik parasetamol (Prambudi, 2020)

Selain itu, efek analgesik daun jambu biji juga diperkuat oleh kandungan quercetin, suatu antioksidan kuat yang dapat mengurangi stres oksidatif dan inflamasi yang sering muncul selama fase menstruasi. Kombinasi zat aktif ini menjadikan daun jambu biji sebagai alternatif alami yang relatif aman untuk mengatasi dismenore tanpa menimbulkan efek samping seperti obat sintesis (misalnya NSAID) (Zygmuntowicz et al., 2021), (Sen et al., 2015),

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, peneliti menyimpulkan bahwa efektivitas daun jambu biji dalam menurunkan nyeri dismenore tidak hanya disebabkan oleh kandungan zat aktifnya, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor fisiologis individu, seperti ambang nyeri, pola menstruasi, dan tingkat stres responden. Dengan demikian, intervensi daun jambu biji dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer berbasis herbal yang aman dan terjangkau,

namun penggunaannya tetap perlu mempertimbangkan faktor individu dan dilakukan secara berulang untuk mendapatkan efek optimal.

KESIMPULAN

Rata-rata nyeri disminore pada WUS sebelum hari ke 1 diberikan daun jambu biji adalah 7,84. setelah hari ke 3 diberikan daun jambu biji adalah 2,46. Ada pengaruh daun jambu biji terhadap nyeri desminore pada WUS di Dusun Mujimulyo Desa Muara Putih Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023 dengan nilai P-value 0,000.

SARAN

Bagi Tempat Peneliti dapat mempertimbangkan pemberian daun jambu biji sebagai pengobatan herbal alternatif dalam mengatasi nyeri disminore yang dialami wanita usia subur dalam membantu meredakan nyeri dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental murni (*true experiment*) menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi agar hasil lebih valid dan dapat digeneralisasi

DAFTAR PUSTAKA

afiyati, L., & Widyaningsih, T. S. (2023). Penerapan Pemberian Air Rebusan Daun Jambu Biji Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Application Of Water Decoction Of Guava Leaves To Overcome The Instability Of Blood Glucose Levels In Patients With Typ. *Prosiding*

Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 5(1), 104-107.

Aziz, S. A., & Ridwan, T. (2016). *Jambu Biji*.

Azwar. (2021). *Terapi Non Farmakologi Nyeri Disminore*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.

Daswani, P., Gholkar, M., & Birdi, T. (2017). Psidium Guajava: A Single Plant For Multiple Health Problems Of Rural Indian Population. *Pharmacognosy Reviews*, 11(22), 167. https://doi.org/10.4103/Phrev.Phrev_17_17

Dhito, D. P. (2019). *Penanganan Disminore*. Deepublish Cv Budi Utama.

Dian, E., Marbun, S., Suryani, M., Zahra, I., & Amelia, R. (2025). Komponen Fitokimia Daun Jambu Biji (Psidium Guajava L.) Dan Aktivitas Farmakologisnya Phytochemical Components Of Guava Leaves (Psidium Guajava L.) And Their Pharmacological Activities. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 02(02), 2779-2788. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2020*. <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-2020-2/>

Dito, A. W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Desminorea)*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.

Drugs.Com. (2024). *Guava Uses, Benefits & Dosage - Drugs.Com Herbal Database*. <https://www.drugs.com/npp/guava.html>

Gutiérrez, R. M. P., Mitchell, S., & Solis, R. V. (2008). Psidium

- Guajava: A Review Of Its Traditional Uses, Phytochemistry And Pharmacology. *Journal Of Ethnopharmacology*, 117(1), 1-27.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2008.01.025>
- Hasibuan, F. N. (N.D.). *Efikasi Daun Jambu Biji Dan Daun Jambu Mete Sebagai Penyembuhan Luka* (P. Cv. Sarnu Untung (Ed.)).
- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). Perbandingan Efektivitas Antara Ibuprofen Dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(1), 70-78.
<https://doi.org/10.37776/Zked.V14i1.1382>
- Heni Setyowati. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita*. Magelang: Unimma Press.
- Jannah, M., Rahmah, M., Naufal, M., Oktavia Winda, N., & Rakhman Hakim, A. (2024). Literatur Review: Efektifitas Daun Jambu Biji (Psidium Guajava L.) Sebagai Obat Tradisional. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6512-6520.
<https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/13083>
- Kurniawati, A. A. (2018). Penerapan Massage Counter Pressure Dalam Menurunkan Dysmenorrhea Pada Siswi Sma Muhammadiyah 7 Surabaya. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
<https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/3330/>
- Lintan Mega Puspita, N., Putri Ardela, M., & Fatma Saputri, I. (2024). Pengaruh Pemberian Efflurage Massage Terhadap Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(2), 78-87.
<https://doi.org/10.29407/Judika.V8i2.23994>
- Natalia, L., & Fitriani, P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smpn 2 Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 350-354.
<https://doi.org/10.26751/Jikk.V12i2.1082>
- Ni Nyoman Ayu Prastiwi Tenaya, & Ketut Widayani Astuti. (2025). Studi Kandungan Fitokimia Ekstrak Daun Jambu Biji (Psidium Guajava L.) Sebagai Antibakteri. *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi*, 3, 109-119.
<https://doi.org/10.24843/Wsnf.2024.V03.P11>
- Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Penerbit Nem.
- Pattanittum, P., Kunyanone, N., Brown, J., Sangkomkamhang, U. S., Barnes, J., Seyfoddin, V., & Marjoribanks, J. (2016). Dietary Supplements For Dysmenorrhoea. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2016(3).
<https://doi.org/10.1002/14651858.Cd002124.Pub2>
- Prambudi, H. (2020). Uji Analgetik Infus Daun Jambu Biji Berdaging Merah Pada Mencit Jantan Dengan Metode

- Rangsangan Kimia. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 76-85. <https://doi.org/10.36990/Hi.jp.Vi.168>
- Putri, D. R., Pratami, E., Kusumaningtyas, K., & Sukesu. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Man Bangkalan. *Gema Bidan Indonesia*, 11(2), 72-77. <https://doi.org/10.36568/Gebindo.V11i2.66>
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4i. https://books.google.co.id/books/about/Atasi_Dismenorea_Pada_Remaja_Dengan_Terapi_Komplementer?hl=id&id=Hzoxeaaqbaaj&redir_esc=y
- Schoep, M. E., Nieboer, T. E., Van Der Zanden, M., Braat, D. D. M., & Nap, A. W. (2019). The Impact Of Menstrual Symptoms On Everyday Life: A Survey Among 42,879 Women. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 220(6), 569.E1-569.E7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.048>
- Sen, S. S., Sukumaran, V., Giri, S. S., & Park, S. C. (2015). Flavonoid Fraction Of Guava Leaf Extract Attenuates Lipopolysaccharide-Induced Inflammatory Response Via Blocking Of Nf-Kb Signalling Pathway In Labeo Rohita Macrophages. *Fish & Shellfish Immunology*, 47(1), 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.fsi.2015.08.031>
- Simbolon, R. A., Halimatussakdiah, H., & Amna, U. (2021). Uji Kandungan Senyawa Metabolit Sekunder Pada Ekstrak Daun Jambu Biji (Psidium Guajava L Var. Pomifera) Dari Kota Langsa, Aceh. *Quimica: Jurnal Kimia Sains Dan Terapan*, 3(1), 12-18. <https://doi.org/10.33059/Jq.V3i1.3493>
- Yu-Jing Zhao 1 , Jian-Kuan Li 1 , Xin Zhang 1, J.-P. G. (2018). Study On Antioxidant Activity Of Flavonoids From Leaves Of Psidium Guajava. *Pubmed*. <https://doi.org/10.19540/J.Cnki.Cjcm.20180104.013>
- Yunus, A., Novika, R. G. H., Sumarno, L., Wahidah, N. J., Nurhidayati, S., & Maulina, R. (2023). *Apium, Echinacea, Dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Rena Cipta Mandiri.
- Zygmuntowicz, A., Markiewicz, W., Grabowski, T., Burmańczuk, A., Vyniarska, A., & Jaroszewski, J. J. (2021). Quercetin Affects Uterine Smooth Muscle Contractile Activity In Gilts. *Plos One*, 16(7), E0252438. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252438>