



## **Pengaruh Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria Chamomilla*) terhadap Nyeri Desminore Primer pada Remaja Putri Usia 15 – 18 Tahun di SMK PGRI Ampelgading**

**Sayyidaty Lailatul Jannahuthor<sup>1\*</sup>, Nila Widya Keswara<sup>2</sup>, Anik Sri Purwanti<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Universitas Iitsk RS dr.Soepraoen Malang, Jawa Timur, Indonesia, [sayyidaty1@gmail.com](mailto:sayyidaty1@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Iitsk RS dr.Soepraoen Malang, Jawa Timur, Indonesia, [nilakeswara35@gmail.com](mailto:nilakeswara35@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Iitsk RS dr.Soepraoen Malang, Jawa Timur, Indonesia, [aniksri@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:aniksri@itsk-soepraoen.ac.id)

\*Corresponding Author: , [sayyidaty1@gmail.com](mailto:sayyidaty1@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** Primary dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common health complaint experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One non-pharmacological approach widely used to alleviate this pain is the consumption of chamomile tea (*Matricaria chamomilla*). This study aimed to evaluate the effectiveness of chamomile tea in reducing menstrual pain intensity among adolescent girls aged 15–18 years at SMK PGRI Ampelgading. The research employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest approach without a control group. The sample consisted of 45 female students experiencing primary dysmenorrhea, selected through consecutive sampling. The intervention involved the administration of chamomile tea over a period of three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The statistical results revealed a significance value (2-tailed) of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating a significant decrease in pain levels following the intervention. In conclusion, chamomile tea is effective in reducing primary dysmenorrhea in adolescent girls. It is recommended that young women consider using chamomile tea as a natural and safe alternative for managing menstrual pain.

**Keywords:** chamomile tea, primary dysmenorrhea, menstrual pain, adolescent girls.

**Abstrak:** Dismenore primer, atau nyeri menstruasi, adalah keluhan kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi rasa sakit ini adalah konsumsi teh chamomile (*Matricaria chamomilla*). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teh chamomile dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi di kalangan remaja putri berusia 15–18 tahun di SMK PGRI Ampelgading. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 45 siswa perempuan yang mengalami dismenore primer, yang dipilih melalui sampling berurutan. Intervensi melibatkan pemberian teh chamomile selama tiga hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum

dan sesudah intervensi. Hasil statistik mengungkapkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ), menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat nyeri setelah intervensi. Sebagai kesimpulan, teh chamomile efektif dalam mengurangi dismenore primer pada remaja putri. Disarankan agar perempuan muda mempertimbangkan penggunaan teh chamomile sebagai alternatif alami dan aman untuk mengelola nyeri menstruasi.

**Kata Kunci:** teh chamomile, dismenore primer, nyeri menstruasi, remaja perempuan.

## PENDAHULUAN

Masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana perubahan fisik dan seksual yang signifikan untuk membentuk identitas diri disebutkan sebagai remaja. Pada remaja perempuan, terjadi perubahan primer dan sekunder. Perubahan primer termasuk pertumbuhan organ reproduksi wanita selama pubertas dan dimulainya terjadi menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina karena lapisan endometrium (dinding rahim bagian dalam) yang pecah. Menstruasi biasanya terjadi secara teratur dan memiliki siklus reproduksi setiap bulan. Namun, menstruasi sering menyebabkan ketidaknyamanan bagi Wanita yang disebut *desminore* atau juga dikenal sebagai nyeri haid, adalah salah satu keluhan yang paling umum. (Shabani et al., 2022). *Desminore* ini adalah suatu gangguan yang terjadi pada daerah abdomen atau daerah perut yang dirasakan oleh sebagian remaja, nyeri yang dirasakan bisa berupa kram perut atau mules saat menstruasi. *Desminore* yang terjadi pada remaja putri biasanya disebut dengan *desminore* primer, *desminor* primer sendiri yaitu Nyeri tekan di perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi yang tidak disertai dengan keluhan panggul. (Mulyati et al., 2022).

Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, kejadian dismenore cukup tinggi secara global. Diketahui bahwa tingkat kejadian dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8 hingga 81%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut, Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, di Indonesia, prevalensi dismenore berkisar antara 45 hingga 95% pada periode usia produktif. Data tersebut mencakup hasil dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%, sedangkan di Jawa Timur, angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, dengan 54,89% menderita dismenore primer dan 9,36% menderita dismenore sekunder. Pada tahun 2023, di Kota Malang, angka kejadian dismenore di kalangan remaja sebesar 58% dan 20%. (Tugurejo et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK PGRI Ampelgading pada 9 November 2025, menunjukkan bahwa terdapat 50 siswi dari 80 siswi yang ada di SMK PGRI Ampelgading yang mengalami *desminore* diantaranya, siswi yang mengalami *desminore* ringan sebanyak 30 siswi, *desminore* sedang sebanyak 15 siswi sedangkan *desminore* berat sebanyak 5 siswi dengan rentan usia 15-18 tahun yang mengalami masalah *desminore* primer pada saat menstruasi, dari jumlh siswi yang mengalami *desminore* primer tersebut terdapat 45 siswi yang dapat diwawancarai untuk penelitian lebih lanjut .

Tingginya kadar prostaglandin yang diproduksi endometrium dapat menyebabkan dismenore yang dipengaruhi oleh progesteron, sebuah hormon yang bekerja selama fase luteal siklus menstruasi. Saat menstruasi bermula, prostaglandin mencapai puncaknya, yang dapat memicu kontraksi miometrium yang intens dan menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan nyeri, perdarahan, iskemia, dan degenerasi endometrium, dismenore sendiri yaitu kram perut, yang biasanya dialami oleh wanita setelah dua hingga tiga tahun menarke. (Shabani et al., 2022). *Desminore* sendiri banyak menimbulkan permasalahan terutama terhadap aktifitas fisik pada remaja. sebagai contoh siswi yang mengalami

dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.

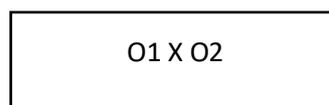
Banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenor, yaitu dengan melakukan tindakan keperawatan manajemen nyeri. Tindakan manajemen nyeri ini mencakup tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Obat analgetik digunakan untuk mengurangi nyeri, sedangkan tindakan nonfarmakologis termasuk menggunakan kompres hangat dan minum jamu atau yang lainnya.(Fadliah et al., 2025) Teh chamomile adalah salah satu herbal yang dapat mengurangi nyeri saat haid. Ada zat dalam teh chamomile yang dapat membantu meningkatkan tingkat hippurate dalam tubuh.(Mulyati et al., 2022). Teh chamomile mengandung senyawa bernama Apigenin yang membantu mengurangi efek neurotransmitter dan hormon rangsang pada tubuh dan pikiran, membantu menenangkan sistem saraf simpatik yang bekerja terlalu keras. Teh chamomile juga memodulasi fungsi dopamin dan serotonin, sehingga mengimbangi atau setidaknya mengurangi efek gejala depresi. Teh chamomile tidak hanya mengurangi respons inflamasi sistem kekebalan, tetapi juga membantu mengurangi sensasi nyeri dengan menghentikan enzim COX. Efek anti inflamasi dan analgesiknya juga telah digunakan untuk meringankan gejala *desminore* yang mana sudah terdaftar dan dianggap aman oleh FDA. Dosis pemberian teh chamomile sebesar 250 mg diseduh dengan air panas dengan suhu 70°C dengan air sebanyak 150 ml dikonsumsi 2x dalam sehari (Khalesi et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian teh chamomile, serta menentukan signifikansi penurunan rasa nyeri yang terjadi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan one grup pretest – posttest desaign, yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum dilakukan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan terakhir). Peneliti memilih jenis peneliti ini untuk mengetahui pengaruh dari teh chamomil terhadap nyeri disminore primer pada remaja putri.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan nyeri dimenore sebelum dan setelah perlakuan dengan teh chamomile.



Gambar 4.1 Desain Penelitian

### Keterangan :

- O1 : nilai nyeri dismenore primer remaja putri sebelum diberikan teh chamomile
- X : pelakuan pemberian teh chamomile kepada remaja putri
- O2 : nilai nyeri dismenore primer remaja putri setelah diberikan teh chamomile

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di SMK PGRI Kecamatan Ampelgading Kabupaten Malang yang berjumlah 80 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri usia 15-18 tahun di SMK PGRI Kecamatan Ampelgading Kabupaten Malang yang berjumlah 45 siswi. Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI Kecamatan Ampelgading Kabupaten Malang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan The Chamomile

| Tingkat Nyeri           | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Tingkat Nyeri Pre Test  |               |                |
| Berat                   | 5             | 11             |
| Ringan                  | 25            | 56             |
| Sedang                  | 15            | 33             |
| Total                   | 45            | 100            |
| Tingkat Nyeri Post Test |               |                |
| Ringan                  | 5             | 11             |
| Tidak Nyeri             | 40            | 89             |
| Total                   | 45            | 100            |

(Sumber : Data Primer, Maret 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menyatakan bahwa pada tingkat nyeri pre test sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 25 orang (56%), hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 15 orang (33%), dan sebagian kecil dalam kategori berat sebanyak 5 orang (11%). Sedangkan pada tingkat nyeri post test hampir seluruhnya dalam tidak nyeri sebanyak 40 orang (89%), dan sebagian kecil dalam kategori ringan sebanyak 5 orang (11%).

**Tabel 5.3 Pengaruh Pemberian The Chamomile Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer**  
**Tabel 5.3 Paired Samples Test**

| Pair   | Mean                 | Paired Differences |                 |   |         | t       | df     | Sig. (2-tailed) |      |
|--------|----------------------|--------------------|-----------------|---|---------|---------|--------|-----------------|------|
|        |                      | Std. Deviation     | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |         |         |        |                 |      |
|        |                      |                    |                 | Lower                                     | Upper   |         |        |                 |      |
| Pair 1 | Skor_pre - Skor_post | 1.44444            | .50252          | .07491                                    | 1.29347 | 1.59542 | 19.282 | 44              | .000 |

(Sumber : Data Primer, Maret 2025)

**Tabel 5.4 Crosstabulation**  
 Count

|         |        | SESUDAH |        | Total |
|---------|--------|---------|--------|-------|
|         |        | RINGAN  | SEDANG |       |
| SEBELUM | SEDANG | 40      | 0      | 40    |
|         | BERAT  | 0       | 5      | 5     |
| Total   |        | 40      | 5      | 45    |

(Sumber : Data Primer, Maret 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa Dari 40 responden yang awalnya mengalami nyeri sedang, seluruhnya (100%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan setelah pemberian teh chamomile. Dari 5 responden yang sebelumnya mengalami nyeri berat, seluruhnya (100%) turun menjadi nyeri sedang setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat penurunan signifikan pada tingkat nyeri dismenore setelah pemberian teh chamomile.
2. Tidak ada responden yang tetap berada pada tingkat nyeri sebelumnya atau mengalami peningkatan nyeri.
3. Hal ini menunjukkan efektivitas teh chamomile dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

**Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum Pemberian Teh Chamomile**

Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 orang (56%), nyeri sedang 15 orang (33%), dan nyeri berat 5 orang (11%). Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada organ reproduksi,

biasanya mulai 6–12 bulan setelah menarche (Sutrisno, 2018). Nyeri ini terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin oleh endometrium yang menimbulkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, yang memicu rasa nyeri (Durain, 2004). Remaja putri usia 15–18 tahun merupakan kelompok rentan karena sistem reproduksi mereka sedang berada dalam tahap pematangan, dan belum sepenuhnya seimbang secara hormonal (Harlow & Campbell, 2004). Menurut opini peneliti tingginya persentase nyeri ringan hingga sedang sebelum intervensi menunjukkan bahwa dismenore merupakan keluhan yang umum dialami remaja. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan preventif dan edukatif sejak usia sekolah agar nyeri haid tidak mengganggu aktivitas belajar dan kualitas hidup mereka.

### **Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sesudah Pemberian Teh Chamomile**

Setelah pemberian teh chamomile, nyeri dismenore menurun drastis dengan 89% responden tidak merasakan nyeri sama sekali, dan hanya 11% yang masih mengalami nyeri ringan. Teh chamomile (*Matricaria chamomilla*) mengandung senyawa aktif seperti flavonoid (apigenin), azulene, dan bisabolol yang memiliki efek antiinflamasi dan antispasmodik, membantu meredakan kontraksi otot polos pada uterus dan menurunkan produksi prostaglandin (Srivastava et al., 2010). Chamomile juga memiliki efek sedatif ringan yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri (Amsterdam et al., 2009). Menurut opini peneliti penurunan nyeri yang signifikan menunjukkan efektivitas chamomile sebagai terapi non-farmakologis yang aman, alami, dan ekonomis. Intervensi ini dapat menjadi alternatif pilihan bagi remaja yang ingin menghindari obat analgesik kimia yang berisiko efek samping jangka panjang.

### **Pengaruh Pemberian Teh Chamomile terhadap Nyeri Dismenore Primer**

Hasil uji statistik menunjukkan nilai Sig (2-tailed) = 0.000 < 0.05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian teh chamomile. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teh chamomile efektif dalam mengurangi nyeri haid. Misalnya, studi oleh Modarresi et al. (2013) menunjukkan bahwa konsumsi chamomile selama menstruasi secara signifikan menurunkan nyeri dibandingkan plasebo. Mekanisme kerja chamomile melalui penurunan sintesis prostaglandin dan relaksasi otot polos uterus. Menurut opini peneliti temuan ini mendukung penggunaan terapi herbal seperti chamomile dalam praktik keperawatan komunitas maupun sekolah. Intervensi ini juga sejalan dengan pendekatan holistic nursing yang tidak hanya berfokus pada pengobatan fisik tetapi juga kesejahteraan psikologis klien.

### **KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pada tingkat nyeri pre test sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 25 orang (56%), hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 15 orang (33%), dan sebagian kecil dalam kategori berat sebanyak 5 orang (11%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pada tingkat nyeri post test hampir seluruhnya dalam tidak nyeri sebanyak 40 orang (89%), dan sebagian kecil dalam kategori ringan sebanyak 5 orang (11%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa dari 40 responden yang awalnya mengalami nyeri sedang, seluruhnya (100%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan setelah pemberian teh chamomile. Dari 5 responden yang sebelumnya mengalami nyeri berat, seluruhnya (100%) turun menjadi nyeri sedang setelah intervensi.

## REFERENSI

- Amsterdam, J. D., Shults, J., Soeller, I., Mao, J. J., Rockwell, K., & Newberg, A. B. (2009). Chamomile (*Matricaria recutita*) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: An exploratory study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 44-49.
- Durain, D. (2004). Primary dysmenorrhea: Assessment and management update. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 520-528.
- Fadliah, S. H., Dinengsih, S., & Syamsiah, S. (2025). Effectiveness Of Chamomile Tea On Dysmenorrhoea Pain Scale In Adolescent Girls. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(7), 669–674. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i7.14362>
- Harlow, S. D., & Campbell, O. M. (2004). Epidemiology of menstrual disorders in developing countries: A systematic review. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 111(1), 6-16.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., Bokaie, M., & Kunci, K. (2019). *Khasiat Chamomile dalam Pengobatan Sindrom Premenstruasi : Tinjauan Sistematis. 1992*, 204–209.
- Khan, S. M., & Farooq, F. (2021). *Khasiat Obat Chamomile terhadap Dismenore. 26384–26388*.
- Mulyati, I., Lestari, S., & Yuliani, M. (2022). Analisis Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile Disalah Satu Sekolah Menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, 23(2), 608–613. <https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i2.1911>
- Pokhrel, S. (2025). No TitleEΛENH. *Αγαν*, 15(1), 37–48.
- Modarresi, M., Hashemipour, M., & Nazari, M. (2013). The effect of chamomile capsule on the intensity of primary dysmenorrhea. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 16(53), 16–23.
- Najafi Mollabashi, E., Ziaie, T., & Bostani Khalesi, Z. (2021). The effect of *Matricaria chamomile* on menstrual related mood disorders. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2021.100134>
- Noor, M. S., Husaini, Puteri, A. O., Rosadi, D., Anhar, V. Y., Laily, N., Yulidasari, F., Sari, A. R., Rahman, F., Setiawan, M. I., Anggraini, L., Hadianor, & Fatimah, H. (2022). Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja. In *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* (Vol. 4, Issue 1).
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901.
- Sutrisno, T. (2018). *Ginekologi Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Shabani, F. (2020). *Perbandingan efek Chamomile dan Asam Mefenamat terhadap dismenore primer , gejala terkait dan perdarahan menstruasi – Sebuah studi uji klinis acak Abstrak Metode Hasil Kesimpulan. 1–22*.
- Shabani, F., Narenji, F., Vakilian, K., Zareian, M. A., Bozorgi, M., Bioos, S., & Nejatbakhsh, F. (2022). Comparing the Effect of Chamomile and Mefenamic Acid on Primary Dysmenorrhea Symptoms and Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial. *The Open Public Health Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e2205190>
- Sulistiyowati, W. (2023). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Tugurejo, D., Ngasem, K., Pilates, L., & Putri, R. (2025). *Received 13 June ; received in revised from 2 July 2025 ; accepted 10 July 2025. 4(2)*.

Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0A> <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0A> <https://www.researchgate.net/publication/305320484>  
\_SISTEM\_PEMBETUNGAN\_TERPUSAT\_STRATEGI\_MELESTARI