



Efektivitas Pemberian Air Teh Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Bunga Uum Khairunnisa¹, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 16 Juli 2025 Direvisi: 1 Agustus 2025 Diterima: 31 Oktober 2025</p>	<p>Banyak remaja wanita yang mengalami permasalahan terkait menstruasi salah satunya adalah dismenorea. Masalah yang dirasakan biasanya munculnya kram di area perut bawah yang kemudian menyebar ke bagian punggung. Cara alami untuk mengurangi nyeri yang disebabkan oleh dismenorea salah satunya dengan mengonsumsi air teh hijau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian air teh hijau terhadap penurunan dismenorea. Penelitian dilakukan pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma dengan rancangan penelitian studi kasus deskriptif. Subjek yang diambil dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan menggunakan 2 sample penelitian. Hasil studi kasus sebelum pemberian air teh hijau pada subjek 1 dan 2 dengan skala 6. Setelah pemberian air teh hijau pada subjek 1 dengan skala 1 dan subjek 2 dengan skala 2. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah air teh hijau dengan dosis 2,4 gram / 200 ml diminum pada pagi dan sore hari dapat menurunkan skala nyeri menstruasi dan dianjurkan kepada wanita yang mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan – sedang.</p>
<p>Kata kunci: Nyeri menstruasi Teh Hijau Remaja</p>	<p><i>Many adolescent females experience menstrual-related problems, one of the most common being dysmenorrhea. This condition is typically characterized by cramping pain in the lower abdominal area that radiates to the lower back. A natural method to help reduce pain caused by dysmenorrhea is by consuming green tea. The purpose of this study was to determine the effectiveness of green tea consumption in reducing dysmenorrhea symptoms. The research was conducted among female students of the Faculty of Health Sciences at Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma using a descriptive case study design. Subjects were selected based on inclusion and exclusion criteria, with two participants involved in the study. The results showed that before green tea administration, both subjects reported a pain scale of 6. After consuming green tea, the pain scale decreased to 1 in subject 1 and 2 in subject 2. It can be concluded that consuming green tea at a dose of 2.4 grams per 200 ml, taken in the morning and evening, can effectively reduce menstrual pain intensity. Therefore, green tea consumption is recommended for women experiencing mild to moderate dysmenorrhea.</i></p>
<p>Keywords: Menstrual Pain Greentea Teeneger</p>	<p>.Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</p>
<p>Penulis Korespondensi: Bunga Uum Khairunnisa Email: bungauumk121@gmail.com</p>	

I. PENDAHULUAN

Masa remaja wanita merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi. Seorang wanita muda dikatakan matang secara reproduktif setelah ia mengalami menstruasi. Banyak remaja wanita yang mengalami permasalahan terkait menstruasi, termasuk sakit kepala, lemas, mual, diare, nyeri payudara, jerawat, perubahan suasana hati, dan bahkan nyeri menstruasi (Khairunnisa, 2024). Pada wanita yang mempunyai reproduksi sehat dapat dilihat dengan menstruasi yang sehat. Namun, pada wanita yang mempunyai sistem reproduksi tidak sehat, biasanya terdapat masalah seperti dismenorea, premenstruasi sindrom (PMS), serta siklus yang tidak teratur atau adanya pendarahan di luar siklus (Achyar, 2020). Dismenorea merupakan kondisi nyeri yang timbul bersamaan dengan siklus menstruasi, dengan tingkat keparahan yang berpotensi menghambat pelaksanaan aktivitas harian. Patofisiologi kondisi ini dipicu oleh kontraksi abnormal myometrium yang menyebabkan spektrum nyeri mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga nyeri hebat, dengan lokalisasi utama di regio pelvis (perut bawah) yang dapat menjalar ke regio lumbal (punggung bawah), femoral (paha), dan abdomen (Dwimisti, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), 1.769.425 wanita 90% menderita dismenorea pada tahun 2020, dengan 10% hingga 16% menderita dismenorea berat. Sementara itu, Sebanyak 64,25% perempuan di Indonesia mengalami dismenorea, baik yang bersifat primer maupun sekunder (Fikadila, 2024). Di Jakarta, dismenorea primer terjadi pada 87,5% orang dan dismenorea sekunder sebanyak 12,5% orang (Istianah, 2022).

Dalam penanganan dismenorea, terdapat dua strategi terapi utama yaitu penggunaan obat-obatan (farmakologis) dan metode non-obat (nonfarmakologis) melibatkan pemberian obat pereda nyeri seperti NSAID. Sementara pengobatan nonfarmakologis melibatkan cara alami untuk mengurangi nyeri yang disebabkan oleh dismenorea, salah satunya dengan mengkonsumsi air teh hijau (Rozni, 2024).

Teh hijau (*camellia sinensis*) merupakan teh yang tidak melalui proses fermentasi, artinya dibuat dengan cara menonaktifkan enzim fenolase yang terdapat dalam pucuk daun teh hijau melalui pemanasan, sehingga terjadi oksidasi dalam jumlah minimal. Proses oksidasi dihentikan dengan pemanasan, baik dengan menggunakan uap ataupun menggoreng di atas wajan panas (Jannah, 2021). Teh hijau memiliki manfaat untuk meningkatkan kinerja otak dan dapat digunakan sebagai obat analgetik serta anti inflamasi. Teh hijau mengandung berbagai senyawa bioaktif dengan aktivitas antioksidan kuat, terutama dari golongan polifenol, katekin, dan flavonoid. Dimana antioksidan ini dapat melindungi tubuh dari radikal bebas, mencegah penuaan dini, serta dapat membantu menurunkan berat badan (Kusmiyati, 2024).

Kadar *Epigallocatechin gallate* (EGCG) dalam teh hijau lebih tinggi dibandingkan dengan jenis teh lainnya, sehingga dapat menyebabkan apoptosis serta dapat menghentikan siklus sel yang telah mengalami kerusakan DNA. Flavonoid berfungsi sebagai anti oksidan, anti inflamasi, analgetik, anti alergi, dan anti bakteri (Novilla, 2023). Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan nyeri menstruasi.

II. METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif yang berfokus pada dua remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada tahapannya peneliti melakukan pengkajian keperawatan, menegakkan diagnosa keperawatan, membuat intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan, dan serta melakukan evaluasi dan dokumentasi keperawatan. Fokus studi pada penelitian ini adalah mengidentifikasi Implementasi Pemberian Air Teh Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan kuesioner, jika calon responden sudah ditemukan maka lakukan kontrak dengan responden, jelaskan penelitian yang akan dilakukan, jika calon responden setuju dapat menandatangani *informed consent*, kemudian peneliti melakukan pengkajian gangguan reproduksi, memberikan intervensi pemberian air teh hijau selama 3

hari diwaktu pagi dan sore hari. Setelah itu peneliti melakukan observasi untuk mengetahui perubahan sebelum dilakukannya pemberian air teh hijau dan sesudah pemberian air teh hijau.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

3.1.1 Pengkajian Keperawatan

Subjek 1, dengan inisial Nn. A berusia 21 tahun, berdasarkan hasil pengkajian didiagnosis mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri berada pada skala 6. Nyeri tersebut disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang memicu ketidaknyamanan. Hal serupa juga dialami oleh subjek 2, Nn. I yang juga berusia 21 tahun. Berdasarkan diagnosis medis, Nn. I mengalami dismenorea dengan intensitas nyeri pada skala 6, yang dipicu oleh kontraksi otot rahim sebagai mekanisme fisiologis utama penyebab nyeri Hasil pemeriksaan tanda – tanda vital Nn. A hasil Tekanan Darah TD: 110/80 mmHg, Nadi: 84 x/menit, Suhu: 36,6 °C, pernapasan 22 x/menit, BB : 57 kg. Sedangkan pada subjek 2 Tekanan Darah: 100/70 mmHg, Nadi: 76 x/menit, Suhu: 36,6 °C, pernapasan 21 x/menit, BB : 65 kg. dari hasil pemeriksaan tanda – tanda vital kedua subjek didapatkan kesimpulan semua normal.

Subjek 1 menyatakan bahwa nyeri menstruasi dirasakan sejak hari pertama. Nn. A mengaku menggunakan kompres hangat pada area perut sebagai upaya untuk meredakan nyeri. Berdasarkan hasil observasi, nyeri dikaji dengan pendekatan PQRST: P (*provoking factor*): haid, Q (*quality*): nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, R (*region*): perut bagian bawah, S (*severity*): skala nyeri 6, dan T (*timing*): nyeri bersifat hilang timbul. Dari pengkajian tersebut, masalah keperawatan yang teridentifikasi adalah nyeri akut Sementara itu, subjek 2 menyampaikan bahwa nyeri haid juga mulai dirasakan sejak hari pertama. Namun, Nn. I tidak melakukan tindakan apa pun untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Hasil observasi menunjukkan data serupa: P: haid, Q: nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: perut bagian bawah, S: skala nyeri 6, dan T: hilang timbul. Diagnosis keperawatan yang muncul berdasarkan temuan ini juga adalah nyeri akut.

Subjek 1, Nn. A, mengalami menarche pada usia 13 tahun. Ia menyatakan bahwa siklus haidnya teratur dengan durasi menstruasi selama 7 hari. Keluhan utama yang dirasakan adalah nyeri saat menstruasi atau dismenorea. Sementara itu, subjek 2, Nn. I, menyebutkan bahwa menarche terjadi pada usia 12 tahun. Ia juga melaporkan bahwa siklus haidnya teratur dengan durasi yang sama, yaitu 7 hari, dan mengeluhkan nyeri menstruasi serupa berupa dismenorea.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada subjek 1 dan 2 adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Rencana keperawatan dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan mengkonsumsi air teh hijau sebanyak 2x sehari selama 3 hari pada pagi dan sore hari. Tujuan diberikannya air teh hijau, diharapkan skala nyeri menstruasi menurun

3.1.2 Implementasi Keperawatan

Penerapan pemberian air teh hijau pada remaja merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang ada pada intervensi keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Penerapan pemberian air teh hijau selama 3 hari yang dilakukan di rumah secara mandiri.

Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre	Post	Pre	Post
Selasa/22 April 2025	6	5	5	4
Rabu/23 April 2025	4	3	3	2
Kamis/24 April 2025	2	1	1	1

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa pemberian teh hijau mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada subjek 1. Sebelum intervensi dilakukan, subjek mengalami nyeri pada skala 6, dan setelah hari ketiga pemberian teh hijau, skala nyeri menurun secara signifikan menjadi 1.

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre	Post	Pre	Post
Rabu/7 Mei 2025	6	5	6	5
kamis/8 Mei 2025	5	4	4	3
jumat/9 Mei 2025	3	2	3	2

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian teh hijau dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada subjek 1, di mana sebelum intervensi nyeri berada pada skala 6 dan menurun menjadi skala 2 setelah hari ketiga pemberian teh hijau.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengkajian dan Intervensi Keperawatan

Dari hasil pengkajian terhadap dua subjek remaja putri, ditemukan keluhan utama berupa nyeri perut bagian bawah yang dirasakan sejak hari pertama menstruasi. Keduanya memiliki keluhan serupa, namun pendekatan terhadap nyeri berbeda. Pada Nn. A terbiasa mengompres air hangat sebagai penanganan nyeri, sedangkan pada Nn. I tidak melakukan Upaya apapun untuk meredakan nyeri menstruasi.

Dismenorea mengacu pada kram perut bagian bawah yang terjadi menjelang atau saat menstruasi, seringkali cukup menyakitkan hingga membatasi mobilitas penderitanya. Sebanyak 40-70% wanita mengalami ketidaknyamanan haid, dan sekitar 10% merasakan nyeri parah yang mengganggu aktivitas normal. Kasus dismenorea paling banyak ditemui pada remaja (70-90%) (Yudrika, 2025).

Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada subjek 1 dan subjek 2 dalam penelitian ini adalah nyeri akut berhubungan dengan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), yang menyatakan bahwa diagnosa utama pada klien dengan dismenorea adalah nyeri akut akibat proses fisiologis yang menimbulkan cedera atau rasa nyeri. Berdasarkan data yang diperoleh dari kedua subjek, tidak ditemukan adanya perbedaan antara teori yang ada dan kondisi nyata dilapangan.

3.2.2 Intervensi dan Implementasi Keperawatan

Intervensi yang digunakan dengan cara menggunakan terapi non-farmakologis. Dimana hal ini sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan pada terapeutik yaitu dengan pemberian air teh hijau 200 ml setiap pagi dan sore hari selama 3 hari. Menurut Jannah (2021), Teh hijau memiliki kandungan *Epigallocatechin Gallate* (EGCG) yang dapat menghambat produksi prostaglandin, yaitu senyawa pemicu kontraksi berlebihan pada rahim. *Epigallocatechin Gallate* (EGCG) bekerja dengan cara mengurangi kontraksi uterus dan meredakan iskemia dengan menghaluskan pembuluh darah, sehingga meredakan ketegangan, meningkatkan aliran darah, dan meredakan nyeri menstruasi dengan meredakan penyumbatan pembuluh darah di area panggul.

Implementasi dilakukan pada subjek 1 dan subjek 2 dengan memberikan air teh hijau sebanyak 200 ml, diberikan sebanyak dua kali sehari pada pagi dan sore selama tiga hari berturut turut. Pada subjek 1, terjadi penurunan bertahap pada skala nyeri, hari pertama dari skala 6 menjadi 5, hari kedua dari 4 menjadi 3, dan hari ketiganya dari 2 menjadi 1. Sementara itu, subjek 2 juga menunjukkan penurunan nyeri yang serupa, hari pertama dari skala 6 menjadi 5, hari kedua dari 4 menjadi 3, dan hari ketiga dari 3 menjadi 2.

3.2.3 Evaluasi Keperawatan

Pada evaluasi keperawatan, adanya perbedaan respons antara subjek 1 dan subjek 2 terhadap intervensi pemberian teh hijau selama tiga hari. Subjek 1 menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan, dari skala 6 menjadi 1. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan subjek menggunakan kompres hangat sebagai strategi tambahan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Sementara itu subjek 2 mengalami

penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2, namun dengan tingkat penurunan yang lebih lambat. Perbedaan ini karena kurangnya upaya khusus yang dilakukan subjek 2 untuk meredakan nyeri

IV. KESIMPULAN

Studi kasus ini melibatkan dua remaja perempuan yang mengalami keluhan nyeri saat menstruasi. Subjek pertama adalah Nn. A dan subjek kedua adalah Nn. I. sebelum diberikan air teh hijau, peneliti mengukur skala nyeri dan didapatkan hasil yang sama pada kedua subjek, yaitu skala nyeri 6. Setelah mengkonsumsi air teh hijau selama tiga hari, dilakukan evaluasi ulang terhadap penurunan tingkat nyeri. Pada Nn. A, terjadi penurunan nyeri dari skala 6 menjadi skala 1. Sementara pada Nn. I, nyeri menurun dari skala nyeri 6 menjadi skala 2. Hasil ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi air teh hijau dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Meskipun tingkat penurunan intensitas nyeri setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa teh hijau memiliki efek positif terhadap penurunan nyeri menstruasi

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penelitian dan penulisan ini, khususnya terimakasih kepada responden yang bersedia dalam mengikuti penelitian ini, terimakasih kepada dosen pembimbing dan staff di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, serta pihak – pihak yang terlibat secara tidak langsung dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achyar, K., & Rofiqoch, I. (2020). Stress, lama tidur, lama penggunaan HP dan hubungannya dengan dismenore. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 1–4.
- Dwimisti, L. P., & Adiwiryo, R. M. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan dismenore primer pada remaja siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(1), 61–75.
- Fikadila, A. L., Tresya, E., & Sarwili, I. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 46–58.
- Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021). Pengaruh konsumsi green tea terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 12–17.
- Khairunnisa, F. C. (2024). Penerapan terapi massage effleurage untuk menurunkan dismenore pada remaja. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), 29–35.
- Kusmiyati, M., et al. (2024). Pelatihan dan pemanfaatan minuman herbal teh hijau sebagai upaya meningkatkan imunitas tubuh di Desa Sindangsari dan Talagasari Kecamatan Ciamis: *Training and utilization of green tea herbal beverage as an effort to enhance body immunity in Sindangsari and Talagasari villages, Ciamis subdistrict. Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(8), 1414–1419.
- Novilla, A., Khairinisa, G., & Davidson, D. (2023). Pendidikan kesehatan potensi teh hijau (*Camellia sinensis* L.) Gambung pada mahasiswa teknologi laboratorium medis. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 5(1), 35–42.
- Oktaviani, N., & Istianah, I. (2022). Nutritional status, menstrual cycle and stress with primary dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(3), 493–500.
- Rozni, Z. C. L., Susaldi, S., & Purnama, A. (2024). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMK Tunas Bangsa (DECES) jurusan keperawatan tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 69–81.

Yudrika, F., Rahayu, S., & Supriyadi, S. (2025). Pemberian kombinasi coklat kayu manis efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea primer. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), 1–10.