

## PENGARUH RAMUAN JAMU MACAN KERAH SEBAGAI PEREDA NYERI HAID WANITA

Pingkan Angeliadara Fortuna<sup>1</sup>, Aurellia Riyandita Putri<sup>2</sup>, Mochammad Afif Zahir Prasetyo<sup>3</sup>, Agus Refli Pangestu<sup>4</sup>, Denny Oktavina Radianto<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia  
<sup>2,3,4,5</sup>Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia  
pingkanangeliadara@student.ppns.ac.id

**Abstract:** *Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes extends to the waist, lower back, and thighs. For every young woman who will enter menstruation. Menstrual pain can be relieved by consuming chemical drugs or traditional medicines such as herbs. The herbal medicine in question is a macan kera herbal medicine that is known to be efficacious for maintaining the health of the female organs, especially for relieving menstrual pain. The method used in this experiment with interviews. The results of interviews during the socialization were as much as 80% of respondents felt dystonia or menstrual pain, as many as 95% of respondents understood the socialization material regarding dystonia that had been delivered, and 85% of respondents were able to make tiger-collar herbal medicine at home. After a few days of consuming macabre herbal medicine, the researchers conducted interviews showing that as many as 90% of respondents felt the effect of tiger mackerel herb in relieving menstrual pain.*

**Keywords:** *Herb Macan Kera, Menses, Pain, dysmenorrhea*

**Abstrak:** Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri Haid dapat diredakan dengan mengkonsumsi obat-obatan kimia ataupun obat tradisional seperti jamu. Jamu yang dimaksud adalah jamu macan kera yang dikenal berkhasiat untuk menjaga kesehatan organ kewanitaan terutama dapat meredakan nyeri haid. Metode yang digunakan dalam percobaan ini dengan wawancara. Hasil wawancara saat sosialisasi sebanyak 80% responden merasakan dismonera atau nyeri haid, sebanyak 95% responden paham akan materi sosialisasi mengenai dismonera yang telah disampaikan, serta 85% responden mampu membuat jamu macan kera di rumah. Setelah beberapa hari mengkonsumsi jamu macan kera, peneliti melakukan wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 90% responden merasakan pengaruh dari jamu macan kera dalam meredakan nyeri haid.

**Kata kunci:** Jamu Macan Kera, Haid, Nyeri, dismenorea

### Pendahuluan

Kesehatan wanita merupakan topik yang penting dan tak ada habisnya untuk dibahas. Tingkat kesehatan wanita, mencerminkan tingkat pelayanan kesehatan di suatu negara, salah satunya adalah menstruasi pada perempuan (Rustam, 2015). Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina yang terjadi sebagai dampak dari siklus bulanan. Siklus yang menjadi bagian dari proses organ reproduksi wanita dalam mempersiapkan kehamilan ini berlangsung secara alami. Menstruasi pertama terjadi pada usia 12 tahun atau 2 sampai 3 tahun setelah payudara tumbuh. Normalnya, siklus menstruasi muncul setiap 21 sampai 35 hari dengan lama menstruasi antara 3 hingga 7 hari. Selama fase menstruasi berlangsung, wanita akan mengeluarkan darah dengan volume rata-rata tidak lebih dari 80 mililiter (Fadli, 2022).

Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari

mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. (Tim Promkes RSST, 2022). Nyeri yang dirasakan di masa menstruasi dapat menjadi indikator adanya penyakit atau kondisi tertentu. Nyeri haid umumnya dirasakan sebagian wanita pada awal masa menstruasi (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2018).

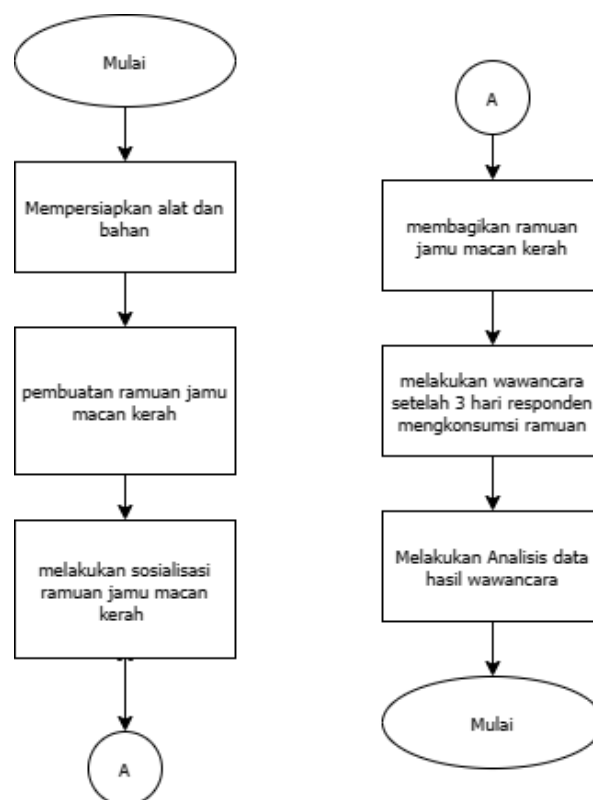
Menurut Febriansyah et al. (2021) angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat persentasenya sekitar 60% perempuan mengalami nyeri menstruasi dan di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi diperkirakan terjadi pada 55% perempuan usia subur. Menurut Proverawati. angka kejadian Dismenore tipe primer di Indonesia sekitar 54,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu.

Nyeri haid dapat diredakan dengan penggunaan obat-obat anti inflamasi, namun penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi, oleh karena itu diperlukan suatu alternatif lain untuk mengatasi nyeri haid, terutama nyeri haid primer. Dalam hal ini penggunaan bahan-bahan alami akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi kesehatan, diantaranya yang sering digunakan adalah jamu (Utari, 2017). Jamu merupakan ramuan herbal tradisional Indonesia yang sudah digunakan turun temurun. Jamu memiliki banyak khasiat yang dapat digunakan untuk mengobati penyakit hingga menjaga kesehatan tubuh. Salah satu yang dikenal yaitu jamu macan kerah. (Orami, 2022). Berdasarkan Buku Jamu dan Kesehatan (2014) Jamu dapat digunakan untuk pengobatan dan pemeliharaan kesehatan. Meskipun rasanya pahit, namun sejak berabad-abad yang lalu Jamu selalu mendapat tempat yang penting dalam kehidupan sebagian besar masyarakat Indonesia. Ramuan jamu macan kerah yang dikenal berkhasiat untuk menjaga kesehatan organ kewanitaan terutama dapat meredakan nyeri haid. Jamu macan kerah adalah budaya nenek moyang di Malang Jawa Timur, yang terdiri dari berbagai macam bunga (Devi Rahmayanti ST, n.d.). Beberapa alasan yang mendasari pemilihan jamu sebagai alternatif pengobatan diantaranya adalah diyakini lebih aman. Tradisi minum jamu membuat konsumen lebih "cocok" dengan obat herbal ketimbang obat modern (Lingga et al., 2018).

Menurut Orami (2022), selain dapat meredakan nyeri haid jamu ini juga memiliki banyak manfaat diantaranya: menyuburkan kandungan menghilangkan keputihan, menurunkan suhu tubuh atau demam, menjaga kesehatan kulit, melancarkan siklus haid, merawat organ kewanitaan, membasmi bau tidak sedap, menghilangkan bau badan, menghangatkan tubuh, dan melancarkan sistem pencernaan.

## Metode

Metode yang digunakan dalam percobaan ini dengan wawancara. Perolehan data dari penelitian ini diperoleh dari studi pustaka, buku jurnal dan internet. Data dalam penelitian ini adalah data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari praktek pembuatan jamu macan kerah melalui pendekatan fenomenologi, yaitu berfokus pada penelitian wanita yang merasakan nyeri ketika haid datang. Pembuatan jamu macan kerah ini dibuat di salah satu kediaman penulis yang berada di Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 20-21 Februari 2023 dan di uji cobakan pada mahasiswi Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya pada tanggal 24 Februari 2023.



**Skema 1. Alur pembuatan ramuan jamu macan kerah**

Langkah-langkah pembuatan

Ada 2 tahapan dalam melakukan pembuatan ramuan Jamu Macan Kerah ini meliputi tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

a. Persiapan

Dalam tahapan persiapan alat yang digunakan meliputi:

**Tabel 1. Alat Penelitian**

No	Alat	Banyak	Satuan
1	Spatula	1	Buah
2	Panci sedang	1	Buah
3	Kompor	1	Buah

4	Gas elpiji	1	Buah
5	Saringan	1	Buah
6	Gelas 100 ml	20	Buah

Dalam tahapan persiapan bahan yang digunakan meliputi:

**Tabel 2. Bahan Penelitian**

No	Bahan	Banyak	Satuan
1	Bunga Mawar	30	Gram
2	Kantil	10	Gram
3	Bunga Kenanga	15	Gram
4	Bubuk Jamu	10	Gram
5	Ampo	3	Gram
6	Jeruk Nipis	2	Buah
7	Madu	200	Milliliter
8	Air	2	Liter

#### b. Pelaksanaan

Tahap pembuatan ramuan Jamu Macan Kerah dapat dilakukan dengan cara berikut:

1. Cuci bersih semua bahan dengan air mengalir.
2. Isi panci dengan air lalu masukkan semua bahan yang dibutuhkan.
3. Aduk hingga semua bahan tercampur.
4. Tunggu hingga mendidih. Usahakan api dalam kondisi sedang.
5. Setelah mendidih, matikan api. Diamkan hingga dingin.
6. Siapkan gelas, lalu saring ramuan jamu tersebut pada gelas.
7. Produk siap dikonsumsi.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan judul artikel yaitu "Pengaruh Ramuan Jamu Macan Kerah sebagai Pereda Nyeri Haid Wanita" mengerahui pengaruh dari jamu macan kerah ini adalah permasalahan wanita yaitu nyeri saat haid datang dapat ditangani dengan mengonsumsi jamu macan kerah tanpa harus mengonsumsi obat-obatan kimia.

Bunga mawar yang menjadi salah satu bahan utama dalam jamu macan kerah yang memiliki beberapa kandungan. Kandungan kimia bunga mawar cukup beragam, yaitu tannin, geraniol, nerol, citronellol, asam geranik, terpen, flavonoid, pektin polyphenol, vanillin, karotenoid, stearopten, farnesol, eugenol, feniletilalkohol, vitamin B, C, E, dan K. Banyaknya kandungan pada bunga mawar merah menjadi alasan bunga ini dapat dijadikan sebagai bahan baku obat, antara lain sebagai pengobatan aroma terapi, anti kejang, pengatur haid, menyembuhkan sekresi empedu, dan menurunkan panas badan (daun dan kelopak bunga mawar). Aroma wangi pada bunga mawar disebabkan kandungan minyak atsiri di dalamnya, minyak atsiri pada mawar mengandung senyawa phenyl ethyl alcohol, geraniol, nerol, dan citronellol. Kandungan senyawa tersebut merupakan bahan parfum yang harum. Mawar merah

dapat digunakan sebagai antiseptik, antispasmodik, antiviral dan antibakteri (dalam Windi, dalam Wulandari,dkk, 2016).

Menurut Hayakawa (dalam Yuan Shan & Iskandar, 2018). Selain mawar terdapat juga kunyit, dimana kandungan Kunyit memiliki kandungan kimia yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan mengandung senyawa yang berkhasiat sebagai obat, yaitu kurkuminoid yang terdiri dari (kurkumin atau 1,7-bis(4-hidroksi-3- metoksifenil)-1,6-heptadiena-3,6-dion, 10% desmetoksikumin atau 1-(4-hidroksi-3-metoksifenil)-7-(4-hidroksifenil)-1,6- heptadiena-3,5-dion dan 1-5% bisdesmetoksikurkumin atau 1,7-bis (4- hidroksifenil)-1,6-heptadiena-3,5-dion).

Dan bahan utama terakhir yaitu bunga kenanga yang memiliki senyawa yang ditemukan dalam bunga kenanga antara lain saponin, flavonoid, serta senyawa minyak atsiri yang mengandung polifenol (Sholihah, 2019). Saponin dan flavonoid merupakan senyawa aktif yang berfungsi sebagai anti nyeri dengan menurunkan kadar prostaglandin. Hasil penelitian tentang Pengaruh Ramuan Jamu Macan Kerah Sebagai Pereda Nyeri Haid Wanita diperoleh dari wawancara yang dilakukan kepada 20 orang responden yang merupakan mahasiswi Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya yang berusia 18-22 tahun. Responden sebelumnya telah melakukan sosialisasi mengenai dismonera (nyeri haid) dan pembuatan jamu macan kerah Dismonera merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Setelah dilakukan sosialisasi, peneliti melakukan wawancara kepada responden dan didapatkan bahwa sebanyak 80% responden atau 16 responden merasakan dismonera atau nyeri haid, sebanyak 95% responden atau 19 responden paham akan materi sosialisasi mengenai dismonera yang telah disampaikan, serta 85% responden atau 17 responden mampu membuat jamu macan kerah di rumah.

Setelah itu, responden diberikan jamu macan kerah untuk dikonsumsi bagi yang mengalami nyeri haid selama tiga hari berturut-turut. Setelah beberapa hari mengkonsumsi jamu macan kerah, peneliti melakukan wawancara kepada 20 orang responden mengenai pengaruh konsumsi jamu macan kerah pada nyeri haid yang kerap dirasakan oleh responden. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 90% responden atau 18 responden merasakan pengaruh dari jamu macan kerah dalam meredakan nyeri haid namun sebanyak 10% responden atau 2 responden masih belum merasakan pengaruh dari jamu macan kerah ini.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan praktek pembuatan jamu macan kerah yang telah dilakukan oleh penulis, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Pemanfaatan ramuan jamu macan kerah dapat digunakan sebagai pereda nyeri haid wanita.

2. Dengan dilakukan pembuatan jamu macan kerah, khususnya wanita mampu membuat jamu macan kerah secara mandiri.
3. Menambah wawasan mengenai pemanfaatan jamu macan kerah untuk kesehatan.
4. Memberikan solusi dan manfaat bagi wanita dalam meredakan nyeri haid.
5. Ramuan jamu kerah cukup efektif untuk mengatasi nyeri haid

## Ucapan Terima Kasih

Sehubungan dengan terbitnya artikel ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Tuhan YME yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam jalannya penelitian ini. Tidak hanya itu, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang turut membantu berupa arahan dan masukan dalam proses penulisan artikel ini. Dan tidak lupa kami mengucapkan terimakasih juga kepada akademisi dan praktisi Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

## Referensi

- Aditama, T. Y. (2014). *JAMU DAN KESEHATAN*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/141>
- Devi Rahmayanti ST. (n.d.). *Jamu Macan Kerah Warisan Budaya Nenek Moyang*. Cipta Media Ekspresi. <https://ciptamedia.org/hibahcme/509#:~:text=Jamu macan kerah merupakan budaya,memiliki khasiat bagi organ kewanitaan.&text=Kita harus bangga pada produksi,budaya yang harus dijaga kelestariannya>.
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2018). *Penyebab Nyeri Haid Yang Tidak Tertahankan*. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/penyebab-nyeri-haid-yang-tidak-tertahanakan/>
- dr. Rizal Fadli. (2022). *Menstruasi*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/menstruasi>
- Febriansyah et al. (2021). PENGARUH COKELAT HITAM TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOORE PRIMER PADA MAHASISWI AKADEMI KEBIDANAN SALEHA BANDA ACEH. *Penelitian Kesehatan*, 8(2), 97.
- Lingga, H. N., Fadlilaturrahmah, F., & Susilowati, E. (2018). Pelatihan Pembuatan Jamu Instan Sebagai Diversifikasi Produk Pengrajin Jamu Di Kampung Pejabat Kelurahan Loktabat Selatan Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEDITEG*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.34128/mediteg.v3i1.24>
- Orami. (2022). *Jamu Macan Kerah, Diduga Berkhasiat untuk Menyuburkan Kandungan*. <https://www.orami.co.id/magazine/jamu-macan-kerah>
- Ratna Wulandari, dkk. (2016). PENGARUH BERBAGAI KONSENTRASI EKSTRAK BUNGA MAWAR MERAH (*Rosa damascena* Mill) TERHADAP STABILITAS WARNA ANTOSIANIN AGAR-AGAR SEBAGAI SUMBER BELAJAR BIOLOGI THE INFLUENCE OF VARIOUS CONCENTRATION OF RED ROSES (*ROSA DAMASCENA* MILL) FLOWER EXTRACT TO ANTHOCY. *Pendidikan Biologi Indonesia*, 2(1), 48–56.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sholihah, R. (2019). Uji efektivitas ekstrak bunga kenanga (*Cananga odorata*) terhadap zona hambat bakteri *Staphylococcus epidermidis* (dimanfaatkan sebagai sumber belajar biologi). *Skripsi*, 9–27. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/53010>
- Tim Promkes RSST. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid)*. KemenkesRI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/545/dismenore-nyeri-haid](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid)
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.681>
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). STUDI KANDUNGAN KIMIA DAN AKTIVITAS FARMAKOLOGI TANAMAN KUNYIT (*Curcuma longa* L.). *Jurnal Farmaka*, 16(2), 547–555. <http://journal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17610/pdf>.