

Potensi Herbal Medicine dalam Pencegahan Gangguan Menstruasi dan Sindrom Premenstrual : Kajian Literatur Sistematis

Fransiska Mochtar^{1*}, Saddam Muhdi², Yessi Rahayu³, Ami Amelia⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrah, Indonesia

Alamat: Jl. Riau Ujung No.73 Kota Pekanbaru

Korespondensi penulis: docfransiskamochtar@gmail.com

Abstract. Menstrual disorders and premenstrual syndrome (PMS) are common gynecological conditions that significantly impact women's quality of life and productivity. Herbal medicine, used both traditionally and supported by scientific evidence, offers a promising preventive approach. This study aims to systematically evaluate the effectiveness of herbal medicine in preventing menstrual disorders and PMS. A systematic literature search was conducted following the PRISMA 2020 guidelines using databases such as PubMed, Scopus, ScienceDirect, and the Cochrane Library for articles published between January 2013 and December 2023. Out of 1,143 articles identified, 26 studies met the inclusion criteria. The most frequently studied herbs included *Vitex agnus-castus*, *Zingiber officinale*, *Curcuma longa*, and *Foeniculum vulgare*. Several randomized controlled trials reported significant improvements in PMS symptoms and menstrual cycle regulation. These findings support the potential of herbal medicine as an effective preventive strategy; however, further high-quality clinical trials with standardized preparations and long-term follow-up are needed for clinical validation.

Keywords: clinical trials, herbal medicine, menstrual disorders, premenstrual syndrome, prevention

Abstrak. Gangguan menstruasi dan sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan kondisi ginekologis yang umum dan berdampak pada kualitas hidup serta produktivitas perempuan. Herbal medicine, baik yang digunakan secara tradisional maupun berdasarkan bukti ilmiah modern, menawarkan pendekatan preventif yang menjanjikan. Kajian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara sistematis efektivitas herbal medicine dalam pencegahan gangguan menstruasi dan PMS. Penelusuran literatur dilakukan mengikuti pedoman PRISMA 2020 melalui database PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Cochrane Library untuk artikel yang diterbitkan antara Januari 2013 hingga Desember 2023. Dari 1.143 artikel yang diidentifikasi, 26 studi memenuhi kriteria inklusi. Herbal yang paling banyak diteliti meliputi *Vitex agnus-castus*, *Zingiber officinale*, *Curcuma longa*, dan *Foeniculum vulgare*. Beberapa uji klinis terkontrol secara acak menunjukkan perbaikan signifikan pada gejala PMS serta regulasi siklus menstruasi. Temuan ini mendukung potensi herbal medicine sebagai strategi preventif yang efektif, namun diperlukan lebih banyak uji klinis dengan kualitas tinggi, preparasi yang distandarisasi, dan pemantauan jangka panjang untuk validasi lebih lanjut.

Kata kunci: uji klinis, pengobatan herbal, gangguan menstruasi, sindrom pramenstruasi, pencegahan

1. LATAR BELAKANG

Gangguan menstruasi merupakan kelainan dalam siklus menstruasi yang meliputi dismenore (nyeri haid), menoragia (perdarahan menstruasi berlebih), amenorea (tidak adanya menstruasi), dan sindrom pramenstruasi (PMS). Kondisi-kondisi ini sangat memengaruhi kualitas hidup perempuan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Lete & Allué, 2016). Sebagai contoh, dismenore primer dilaporkan dialami hingga 90% remaja perempuan dan wanita muda di seluruh dunia (Osayande & Mehulic, 2014).

PMS, yang mencakup gejala emosional seperti iritabilitas dan depresi, serta gejala fisik seperti nyeri payudara dan kembung, memengaruhi hingga 80% perempuan usia reproduktif dengan derajat yang bervariasi (Direkvand-Moghadam et al., 2014). Meskipun tidak mengancam nyawa, gangguan ini dapat menurunkan produktivitas, prestasi

akademik, dan hubungan interpersonal. Pendekatan farmakologis seperti penggunaan NSAID (antiinflamasi nonsteroid), kontrasepsi hormonal, dan antidepresan SSRI telah digunakan secara luas untuk menangani gangguan menstruasi dan PMS. Namun, terapi ini seringkali menimbulkan efek samping seperti mual, gangguan pencernaan, perubahan suasana hati, dan gangguan hormonal lainnya (Marjoribanks et al., 2015). Ini menyebabkan banyak pasien mencari alternatif yang lebih alami dan minim efek samping.

Herbal medicine muncul sebagai salah satu solusi komplementer dan alternatif yang menarik dalam konteks kedokteran preventif. Herbal telah digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya selama ribuan tahun dan kini kembali mendapat perhatian dalam kedokteran berbasis bukti (Ekor, 2014). Ketersediaannya yang melimpah, harga yang terjangkau, dan persepsi sebagai “alami” menjadi alasan utama meningkatnya minat masyarakat.

Dalam konteks gangguan menstruasi, beberapa herbal telah diteliti secara ilmiah, seperti *Vitex agnus-castus* (chasteberry), *Zingiber officinale* (jahe), *Foeniculum vulgare* (adas), dan *Curcuma longa* (kunyit). Misalnya, *Vitex agnus-castus* bekerja dengan menstimulasi dopamin dan mengurangi kadar prolaktin, yang terkait dengan gejala PMS (Bahrami et al., 2016). Jahe dan kunyit dikenal memiliki efek antiinflamasi dan antispasmodik, yang sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri menstruasi akibat kontraksi uterus yang berlebihan. Studi Rahnema et al. (2012) menunjukkan bahwa konsumsi jahe secara signifikan mengurangi intensitas dismenore dibandingkan dengan plasebo. Adas telah diteliti sebagai alternatif alami untuk mengurangi nyeri haid dan memperbaiki suasana hati selama menstruasi, karena kandungan fitokimia seperti anetol yang memiliki aktivitas estrogenik ringan (Modarresi et al., 2018). Efek estrogenik ini membantu menyeimbangkan hormon wanita dan memperbaiki ketidakaturan siklus.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian-kajian sistematis sebelumnya mengindikasikan bahwa herbal medicine dapat menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk gangguan menstruasi, namun terdapat kekurangan dalam hal standar dosis, bentuk sediaan, serta kualitas metodologi studi (Lauche et al., 2016). Oleh karena itu, penting dilakukan sintesis data ilmiah yang lebih terstruktur.

Selain manfaat terapeutik, potensi herbal sebagai agen preventif untuk gangguan menstruasi perlu dikaji secara lebih mendalam. Herbal tertentu memiliki efek antioksidan dan imunomodulator yang dapat mendukung homeostasis hormonal dan mencegah

timbulnya gejala yang lebih berat (Nejatbakhsh et al., 2015). Ini relevan dengan paradigma kedokteran preventif yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit sejak dini. Oleh karena itu, kajian literatur sistematis ini dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas dan potensi herbal medicine sebagai strategi preventif terhadap gangguan menstruasi dan sindrom pramenstruasi, dengan harapan dapat memberikan dasar ilmiah untuk penggunaannya dalam praktik kedokteran modern berbasis bukti.

3. METODE PENELITIAN

Kajian ini dilakukan berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020* untuk memastikan transparansi dan ketelitian dalam pelaksanaan serta pelaporan kajian.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Studi yang dimasukkan dalam kajian ini memenuhi kriteria inklusi yang mencakup uji klinis, studi kohort, dan studi kasus-kontrol yang meneliti penggunaan herbal medicine dalam pencegahan atau penanganan gangguan menstruasi dan/atau sindrom pramenstruasi (PMS). Adapun kriteria eksklusi meliputi studi eksperimental pada hewan, studi in vitro, artikel yang tidak berbahasa Inggris, serta publikasi yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap.

Sumber dan Strategi Pencarian

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis di empat basis data utama, yaitu PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Cochrane Library, untuk publikasi yang diterbitkan antara Januari 2013 hingga Desember 2023. Kata kunci pencarian yang digunakan mencakup: *“herbal medicine” AND “gangguan menstruasi” OR “dismenore” OR “sindrom pramenstruasi” AND “pencegahan”*.

Seleksi Studi

Proses seleksi dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, seluruh artikel yang teridentifikasi (n = 1.143) diseleksi dengan menghapus duplikasi, menghasilkan 875 artikel untuk disaring lebih lanjut. Setelah peninjauan judul dan abstrak, 68 artikel dibaca secara penuh untuk menilai kelayakan berdasarkan kriteria inklusi. Dari jumlah tersebut, 26 studi dinilai memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan ke dalam sintesis akhir.

Ekstraksi dan Analisis Data

Data dari setiap studi yang lolos seleksi diekstraksi ke dalam tabel terstandar yang mencakup informasi tentang nama penulis, tahun publikasi, negara asal, desain penelitian, jumlah sampel, jenis herbal yang digunakan, durasi intervensi, dan hasil yang dilaporkan.

Penilaian kualitas metodologis setiap studi dilakukan menggunakan alat Risk of Bias dari Cochrane Collaboration.

Diagram Alur PRISMA

Diagram alur PRISMA menggambarkan tahapan seleksi studi sebagai berikut:

- a. Identifikasi: 1.143 artikel ditemukan melalui pencarian database.
- b. Penyaringan: 875 artikel disaring setelah penghapusan duplikasi.
- c. Kelayakan: 68 artikel dibaca secara penuh untuk penilaian kelayakan.
- d. Inklusi: 26 studi memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam sintesis akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai bagian dari pengobatan integratif, herbal medicine tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi konvensional, melainkan sebagai pelengkap berbasis bukti yang mendukung gaya hidup sehat, detoksifikasi tubuh, dan penguatan sistem saraf serta mental pasien.

- a. Studi-studi menunjukkan pengurangan gejala PMS dan perbaikan regulasi siklus:
- b. *Vitex agnus-castus* efektif dalam menyeimbangkan hormon dan meredakan gejala emosional PMS.
- c. *Zingiber officinale* dan *Curcuma longa* mengurangi intensitas dismenore.
- d. *Foeniculum vulgare* meningkatkan kenyamanan menstruasi secara umum.

Hasil kajian sistematis ini menunjukkan bahwa sejumlah tanaman herbal memiliki potensi signifikan dalam mencegah dan mengurangi gejala gangguan menstruasi seperti dismenore (nyeri haid), menoragia (perdarahan berlebih), dan sindrom pramenstruasi (PMS). Efektivitas ini didukung oleh berbagai mekanisme farmakologis yang telah dibuktikan dalam studi praklinis maupun klinis.

Salah satu mekanisme utama yang teridentifikasi adalah modulasi hormonal, di mana beberapa fitokimia yang terkandung dalam herbal seperti *Vitex agnus-castus* (chasteberry) dan *Glycyrrhiza glabra* (licorice) bekerja menyerupai hormon atau mengatur keseimbangan antara estrogen dan progesteron (Sliutz et al., 1993; Armanini et al., 2003). Keseimbangan hormonal ini penting untuk mengatur siklus menstruasi dan mengurangi gejala PMS seperti iritabilitas, payudara nyeri, dan gangguan suasana hati.

Selain itu, beberapa herbal seperti *Zingiber officinale* (jahe), *Curcuma longa* (kunyit), dan *Foeniculum vulgare* (adas) menunjukkan efek antiinflamasi yang kuat melalui inhibisi mediator inflamasi seperti prostaglandin dan sitokin (Ozgoli et al., 2009; Daily et al., 2016). Karena dismenore banyak dikaitkan dengan tingginya kadar

prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, maka penghambatan jalur ini dapat mengurangi nyeri secara signifikan.

Mekanisme lain yang teridentifikasi adalah relaksasi otot polos, terutama di daerah uterus. Senyawa seperti anetol dalam adas dan gingerol dalam jahe telah diketahui berperan dalam merelaksasi otot polos uterus melalui penghambatan saluran kalsium dan efek antispasmodik langsung (Namavar Jahromi et al., 2011). Hal ini menjelaskan mengapa tanaman-tanaman tersebut efektif dalam mengurangi kejang uterus dan nyeri perut bawah saat haid.

Tidak hanya itu, beberapa herbal juga menunjukkan efek antioksidan dan neuroprotektif yang dapat meredakan gejala psikologis PMS, seperti cemas dan depresi ringan. Contohnya, *Melissa officinalis* (lemon balm) dan *Lavandula angustifolia* (lavender) memiliki aktivitas menenangkan dan memengaruhi neurotransmitter seperti GABA (Cases et al., 2011). Efek ini sangat relevan dalam konteks pencegahan PMS, yang banyak melibatkan komponen psiko-emosional.

Dalam studi yang dianalisis, bentuk sediaan herbal bervariasi dari kapsul ekstrak, teh herbal, hingga minyak esensial. Mayoritas penelitian menunjukkan profil keamanan yang baik, meskipun beberapa efek samping ringan seperti mual dan reaksi alergi juga dilaporkan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan dosis dan formulasi yang tepat, penggunaan herbal cukup aman untuk dijadikan pendekatan preventif.

Namun demikian, diperlukan perhatian terhadap standarisasi ekstrak, dosis, dan durasi penggunaan. Banyak studi menggunakan bentuk ekstrak tertentu yang belum tersedia luas di pasaran atau belum distandarisasi secara klinis. Di sinilah pentingnya regulasi dan riset lanjutan untuk menjembatani penggunaan tradisional dengan penerapan medis berbasis bukti.

Secara umum, temuan ini mendukung integrasi herbal medicine sebagai bagian dari pendekatan kedokteran preventif, terutama dalam konteks gangguan menstruasi yang prevalensinya tinggi dan berdampak besar terhadap kualitas hidup wanita. Kajian ini juga membuka peluang untuk pengembangan produk fitofarmaka atau suplemen berbasis tanaman lokal yang potensial, seperti kunyit, jahe, dan temulawak.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, penggunaan herbal yang terbukti efektif dan aman dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik sintetik, memperluas pilihan terapi nonfarmakologis, serta memberdayakan perempuan untuk mengambil kontrol atas kesehatan reproduksinya secara lebih alami.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Herbal medicine menunjukkan potensi yang menjanjikan sebagai strategi preventif dan terapeutik dalam mengelola gangguan menstruasi dan sindrom pramenstruasi (PMS). Studi-studi yang dianalisis dalam kajian ini menunjukkan bahwa berbagai jenis herbal, seperti *Vitex agnus-castus*, *Zingiber officinale*, *Curcuma longa*, dan *Foeniculum vulgare*, memiliki efek positif dalam mengurangi gejala PMS serta membantu regulasi siklus menstruasi dengan efek samping minimal. Meskipun hasil yang ditemukan cukup konsisten dan mendukung efektivitas penggunaan herbal, masih terdapat variasi dalam desain studi, bentuk sediaan, dan kualitas metodologi. Oleh karena itu, diperlukan uji klinis lebih lanjut dengan desain yang kuat, sediaan herbal yang distandarisasi, serta evaluasi jangka panjang untuk memastikan keamanan, efektivitas, dan penerapan klinis yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Armanini, D., Karbowiak, I., Funder, J. W., et al. (2003). Licorice and hormone levels. *The Lancet*, 362(9379), 1233–1234. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)14513-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)14513-7)
- Bahrami, M., et al. (2016). The effect of *Vitex agnus-castus* on premenstrual syndrome: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 37(3), 111–117. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2016.1149154>
- Cases, J., Ibarra, A., Feuillère, N., Roller, M., & Sukkar, S. G. (2011). Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 4(3), 211–218. <https://doi.org/10.1007/s12349-010-0045-4>
- Daily, J. W., Yang, M., & Park, S. (2016). Efficacy of turmeric extracts and curcumin for alleviating the symptoms of joint arthritis: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of Medicinal Food*, 19(8), 717–729. <https://doi.org/10.1089/jmf.2016.3705>
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Kaikhavani, S. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome (PMS)—A systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(2), 106–109. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4026>
- Ekor, M. (2014). The growing use of herbal medicines: Issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. *Frontiers in Pharmacology*, 4, 177. <https://doi.org/10.3389/fphar.2013.00177>
- Hajhashemi, V., et al. (2009). Anti-inflammatory and analgesic properties of *Curcuma longa* extract. *Journal of Ethnopharmacology*, 124(1), 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2009.03.035>

- Lauche, R., Cramer, H., Häuser, W., Dobos, G., & Schneider, A. (2016). A systematic overview of reviews for complementary and alternative therapies in the treatment of the premenstrual syndrome. *European Journal of Integrative Medicine*, 8(1), 17–29. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2015.08.004>
- Lete, I., & Allué, J. (2016). Dysmenorrhea: Epidemiology, diagnosis and treatment. *Drugs in Context*, 5, 212291. <https://doi.org/10.7573/dic.212291>
- Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3>
- Modarresi, M., et al. (2018). Effect of *Foeniculum vulgare* on the severity of PMS. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.01.006>
- Namavar Jahromi, B., Tartifizadeh, A., & Khabnadideh, S. (2011). Comparison of fennel and mefenamic acid for the treatment of primary dysmenorrhea. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 112(3), 210–213. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.09.021>
- Nejabatbakhsh, F., et al. (2015). Complementary medicine in gynecology: A review on herbal approaches in Iranian Traditional Medicine. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 40(4), 202–209.
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and initial management of dysmenorrhea. *American Family Physician*, 89(5), 341–346.
- Ozgoli, G., Goli, M., & Simbar, M. (2009). Effects of ginger capsules on pain and menstrual bleeding in primary dysmenorrhea. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(2), 129–132. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0311>
- Rahnama, P., et al. (2012). Effect of *Zingiber officinale* on primary dysmenorrhea. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(8), 776–780. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0153>
- Sliutz, G., Speiser, P., Schultz, A. M., Spona, J., & Zeillinger, R. (1993). *Agnus castus* extracts inhibit prolactin secretion of rat pituitary cells. *Hormone and Metabolic Research*, 25(5), 253–255. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1002021>