



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Daun Kelor sebagai Obat Tradisional untuk Mengurangi Gejala Nyeri Haid

Rara Hamidah Maelani¹, Cahyo Hasanudin², Mariya Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4} Program Studi DIII Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Indonesia

²Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
raramaelani06@gmail.com , cahyo.hasanudin@ikipgribojonegoro.ac.id
ulfah053@gmail.com , arirahayu25b@gmail.com

abstrak – Nyeri haid merupakan kondisi kesehatan yang umum dialami oleh wanita saat menstruasi, menyebabkan ketidaknyamanan dan gangguan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan penanganan medis untuk mengatasi gejala ini. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi manfaat teh daun kelor sebagai obat tradisional untuk mengurangi nyeri haid. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan data sekunder yang dikumpulkan melalui observasi langsung dan pencatatan data. Untuk memastikan ketepatan data, analisis ini juga menggunakan teknik konfirmasi data. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat tiga manfaat yaitu berupa 1) meningkatkan kadar hemoglobin 2) mendukung sistem kekebalan tubuh dan 3) sebagai anti inflamasi.

Kata kunci – Gejala nyeri haid, obat tradisional, daun kelor

Abstract – Menstrual pain is a common health condition experienced by women during menstruation, causing discomfort and disruption of daily activities. Therefore, medical treatment is needed to overcome these symptoms. This study aims to investigate the benefits of moringa leaf tea as a traditional medicine to reduce menstrual pain. The research method used is Systematic Literature Review (SLR) with secondary data collected through direct observation and data recording. To ensure the validity of the data, this study also uses a data triangulation technique. The results of this study show that this study has three benefits, namely 1) increasing hemoglobin levels, 2) supporting the immune system, and 3) as an anti-inflammatory.

Keywords – Symptoms of menstrual pain, traditional medicine, moringa leaves.

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan suatu kondisi kesehatan yang dialami oleh beberapa wanita saat menstruasi, juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memerlukan penanganan medis (Rustam, E 2014). Selain itu nyeri haid merupakan gejala menstruasi yang umum terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi (Adnyani, Yana, & Sari, 2024). Nyeri haid (Dismenorea) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif seperti rasa kram di perut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menempel ke punggung, dengan gejala gastrointestinal. Oleh karena itu memaksa pasien harus istirahat dan menghentikan sementara atau mengabaikan rutinitas harian selama waktu tertentu atau bahkan sepekan lebih (Wiknjastro, 2011). Jadi nyeri haid atau dismenore ialah kondisi sewaktu haid yang mengganggu aktifitas dan gejala ini umum terjadi pada wanita usia reproduktif.

Nyeri dismenore harus ditangani secara efektif untuk mencegah gangguan pada aktivitas harian sebelum atau selama menstruasi. Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi (pengobatan dengan obat) dan non-farmakologi (pengobatan tanpa obat). Dalam terapi farmakologi, dapat digunakan obat-obatan seperti analgetik, terapi hormonal, dan obat penghilang nyeri untuk meredakan nyeri dan mengurangi peradangan (Nugroho, 2014). Selain menggunakan obat-obatan, nyeri dismenorea bahkan dapat diturunkan dengan beberapa cara alami, seperti mendapatkan istirahat yang cukup, melakukan olahraga secara teratur, memijat area yang nyeri, serta menggunakan kompres hangat di perut untuk meredakan ketidaknyamanan (Suparyanto, 2011). Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu contoh penanganan non-farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender, yang dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan kenyamanan (Potter, 2011). Jadi, penanganan nyeri haid dapat diatasi dengan dua cara, yaitu pengobatan medis dan non medis. Serta dapat dicegah melalui istirahat yang cukup, dan bisa juga dengan pemberian aroma terapi lavender.

Obat tradisional yaitu suatu bentuk pengobatan yang menggunakan bahan alami herbal berdasarkan pengalaman dan pengetahuan masyarakat (Nursiyah, 2013). Putri & Sari (2021) mengatakan bahwa obat tradisional ialah suatu bentuk pengobatan yang telah lama dipercaya oleh warga untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, dan umumnya ditemukan melalui cara alami di lingkungan sekitar. Obat tradisional ini merupakan suatu ramuan yang terdiri dari bahan herbal terdiri atau ekstrak tumbuhan yang diolah dan digunakan, serta diyakini oleh masyarakat secara adat istiadat memiliki kemampuan untuk menyembuhkan berbagai penyakit (Septiana, E dkk., 2024). Jadi, obat tradisional adalah berupa tumbuhan berbahan alami, obat ini digunakan masyarakat adat istiadat dan dipercaya untuk mengobati penyakit.

Safitri, Y (2018) mengatakan bahwa kelompok masyarakat telah memanfaatkan tanaman kelor (*Moringa oleifera* Lam) sebagai pengobatan tradisional. Ekstrak daun kelor memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah sebagai pengobatan ikterus. caranya adalah dengan membuat racikan dari daun kelor yang dihaluskan, kemudian dicampur dengan air kelapa, disaring dan diolah dengan madu sebelum diminum (Saputra, Arfi & Yulian, 2020). Selain itu tanaman kelor secara keseluruhan memiliki khasiat yang luas, termasuk menurunkan kadar antioksidan, kolesterol, serta memiliki sifat anti-diabetes, anti-jamur, dan antibakteri, sehingga sering dimanfaatkan sebagai bahan obat-obatan dan pangan (Rahayu & Hasibuan, 2023). Jadi, tanaman kelor digunakan dalam pengobatan tradisional karena kaya akan manfaat, salah satu manfaatnya bisa untuk mengobati penyakit kuning serta dapat menurunkan kolesterol.

Diantoro dkk (2015) menjelaskan bahwa tanaman kelor yang mudah berkembang di Indonesia ini kaya akan zat gizi, termasuk asam amino, vitamin A dan vitamin C, serta berbagai minerale esensial. Selain itu kelor juga merupakan sumber makanan yang sangat bergizi, karena memiliki kandungan unsur penting yang bagi tubuh. Nilai gizi daun kelor yang tinggi sebagai dukungan untuk kesehatan ibu menyusui dan balita (Rahayu & Nurindahsari, 2018). Kelor merupakan tanaman herbal yang terbukti efektif bagi masyarakat (Tjong dkk, 2019). Jadi, pengertian daun kelor adalah tanaman yang mengandung zat besi dan kalsium dan dimanfaatkan pada ibu menyusui juga terbukti berkhasiat.

Tanaman kelor memiliki 539 jenis kandungan kimia yang telah lama digunakan dalam pengobatan alami Afrika dan India guna mengurangi dan mengobati berbagai penyakit, lebih dari 300 jenis. Tanaman ini memiliki berbagai khasiat, antara lain sebagai stimulan jantung dan peredaran darah, serta memiliki sifat antitumor, antipiretik, antiepilepsi, antiinflamasi, antiulcer, diuretik, antihipertensi, menurunkan kolesterol, antioksidan, antidiabetes, antibakteri, dan anti jamur (Toripah dkk, 2014). Tanaman kelor kaya akan kandungan zat kimia yang bermanfaat, termasuk minyak moringa, minyak esensial, emulsin, alkaloida, serta vitamin penting yang semuanya tidak beracun dan bermanfaat bagi kesehatan (Wahyuni dkk, 2013). Tanaman kelor juga dapat menjadi sumber nutrisi yang sangat bermanfaat, terutama untuk ibu menyusui dan anak balita yang sedang dalam masa pertumbuhan aktif (Winahyu dkk, 2023). Jadi tanaman kelor merupakan sumber daya alam yang sangat berpotensi karena kaya akan senyawa bermanfaat untuk pengobatan tradisional dan mengandung zat kimia yang penting. Kemudian, moringa leaves juga memiliki kekayaan hayati sehingga menjadi sumber nutrisi yang ideal bagi ibu menyusui dan anak balita yang sedang dalam masa pertumbuhan aktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah metode pendekatan yang digunakan guna mengevaluasi, dan menyelidiki serta menafsirkan kemungkinan mengenai topik dan pertanyaan dari penelitian (Triandini dkk., 2019).

Data penelitian ini dalam bentuk data sekunder. Data sekunder yaitu data dari jurnal nasional, buku, skripsi maupun dokumen terkait dengan penelitian yang dilakukan. Data sekunder dalam analisis ini berupa suatu kata, frasa, klausa yang diambil dari buku maupun artikel jurnal yang telah terbit secara nasional (Umaroh dan Hasanudin, 2024).

Teknik dalam pengumpulan data menggunakan metode simak serta catat. definisi Metode simak serta catat yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengamati penggunaan bahasa, kemudian teknik catat dilakukan dengan cara mencatat hasil pengamatan dalam penerapan metode tersebut (Azwardi, 2018). Metode simak penelitian ini yaitu membaca jurnal serta buku secara berulang-ulang. Metode catat dalam penelitian ini yaitu dengan cara mencatat kata kunci yang ada di jurnal dan buku.

Teknik validasi data memakai teknik triangulasi. Teknik triangulasi yaitu teknik guna untuk meningkatkan kualitas dan memastikan keakuratan dengan cara menggabungkan berbagai sumber data (Puspita dan Hasanudin, 2024). Triangulasi analisis ini yaitu menggunakan teknik analisis prioritas. Analisis ini teori dijadikan suatu validasi atas pernyataan yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat daun kelor sebagai obat tradisional untuk mengurangi gejala nyeri haid

1. Peningkatan kadar hemoglobin

Daun kelor membantu meningkatkan pembentukan eritrosit, yang dapat mengoptimalkan jumlah komponen darah merah dengan bantuan Vitamin C yang berperan sebagai pembantu absorpsi ion besi. Hal ini diperkuat oleh pendapat Hastuty dalam Ernawati (2022) yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak herbal daun kelor secara optimal dapat meningkatkan jumlah eritrosit pada wanita muda yang menderita anemia.

2. Mendukung sistem kekebalan tubuh

Moringa kaya akan mineral penting merupakan nutrisi penting yang berperan besar dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan optimal serta dapat mendukung fungsi kekebalan tubuh. Hal ini diperkuat oleh pendapat Nasution dkk., (2025) yaitu teh daun kelor memiliki berbagai manfaat, diantaranya seperti meningkatkan sistem imun, memperbaiki kesehatan kulit, serta membantu mengatur berat badan secara efektif.

3. Sebagai anti Inflamasi

Moringa leaves juga memiliki sifat anti peradangan yang efektif dalam mencegah peradangan dan rasa nyeri. Hal ini didukung oleh Pratiwi (2020) yang menunjukkan bahwa kuersetin yaitu suatu antioksidan alami yang terdapat dalam daun kelor, memiliki kemampuan sebagai anti-inflamasi dan dapat memperlancar siklus menstruasi.

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat daun kelor sebagai obat tradisional untuk mengurangi gejala nyeri haid, yaitu 1) Peningkatan kadar hemoglobin , 2) mendukung sistem kekebalan tubuh dan 3) sebagai anti inflamasi.

REFERENSI

- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/32>
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri stikes banyuwangi tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90-103. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/download/147/91>
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore): Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 36. <https://core.ac.uk/download/pdf/539500867.pdf>
- Diantoro, A., Rohman, M., Budiarti, R., & Palupi, H. T. (2015). Pengaruh penambahan ekstrak daun kelor (*Moringa Oleifera* L.) terhadap kualitas yoghurt. *Teknologi Pangan: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2). <https://doi.org/10.35891/tp.v6i2.469>
- Ernawati, D., & Syamsiah, N. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Munawwir. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(12), 1983-1994. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4579>
- Isrul, M., Andriani, R., Said, A., Ningtias, D. W., Ali, L., Achmad, B. K., ... & Septiana, E. (2024). Penyuluhan dan Pemanfaatan Obat Tradisional dalam Aplikasi Herbal Instan dan Tanaman Obat Keluarga di Desa Wonua Jaya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 454-457. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.513>

- Nadliroh, U. (2013). Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 5(1). <https://doi.org/10.55316/hm.v5i1.69>
- Nasution, M. S., Agustin, T., Jasmin, S., & Devi, S. (2025). Edukasi Masyarakat Mengenai Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Di PT Keloria Moringa Jaya Medan. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(2), 65-72. <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i2.3796>
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan hemoglobin pada remaja anemia di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39-44. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.458>
- Purwaningsih, D., Hikma, N., Rumata, N. R., Rahman, N. F., Handayani, T., Wahyuddin, N., & Marwati, M. (2022). Penyuluhan pada kelompok masyarakat desa patani kecamatan mappakasunggu tentang pemanfaatan obat tradisional. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1087-1092. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i2.1536>
- Putra, I. W. D. P., Dharmayudha, A. A. G. O., & Sudimartini, L. M. (2016). Identifikasi senyawa kimia ekstrak etanol daun kelor (*Moringa oleifera* L) di Bali. *Indonesia Medicus Veterinus*, 5(5), 464-473.
- Rahayu, S., & Hasibuan, R. (2023). Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Obat Tradisional di Dusun Aek Kulim Mandalasena Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 11(1), 386-393. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v11i1.7472>
- Rahayu, T. B., & Nurindahsari, Y. A. W. (2018). Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 9(2), 87-91. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.14>
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286-290. <https://www.academia.edu/download/64532243/Gambaran%20Pengetahuan%20Remaja%20Puteri%20Terhadap%20Nyeri%20Haid.pdf>
- Safitri, Y. (2018). Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Kelurahan Bangkinang kota wilayah kerja puskesmas tahun 2017. *Jurnal Ners*, 2(2). <https://doi.org/10.31004/jn.v2i2.191>
- Sari, F. A., Putri, M. H., Praptiwi, Y. H., & Sirait, T. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Penggunaan Obat Tradisional Untuk Pengobatan Sakit Gigi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sukaluyu Kecamatan Cibeunying Kaler

- Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 3(2), 5-10. <https://doi.org/10.36086/jkgm.v3i2.834>
- Sari, G. A. P. L. P., Yana, I. G. A. A. K., & Adnyani, N. P. L. (2024). Potensi Kayu Manis sebagai Obat untuk Meredakan Nyeri Haid: Literature Review: Potensi Kayu Manis Sebagai Obat Untuk Meredakan Nyeri Haid: Literature Review. *Usadha*, 3(1), 21-26. <https://doi.org/10.36733/usadha.v3i1.8916>
- Tjong, A., Assa, Y. A., & Purwanto, D. S. (2021). Kandungan antioksidan pada daun kelor (*Moringa oleifera*) dan potensi sebagai penurun kadar kolesterol darah. *Ebiomedik*, 9(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.33452>
- Toripah, S. S. (2014). 4. Aktivitas antioksidan dan kandungan total fenolik ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* LAM). *Pharmacon*, 3(4). <https://doi.org/10.35799/pha.3.2014.6043>
- Wahyuni, S., Asrikan, M. A., Sabana, M. C. U., Sahara, S. W. N., Murtiningsih, T., & Putriningrum, R. (2013). Uji Manfaat Daun Kelor (*Moringa aloifera* Lamk) Untuk Mengobati Penyakit Hepatitis B. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/68>
- Winahyu, D. A., Fatmawati, R., Putri, S. N., & Safitri, N. K. D. A. (2023). Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor. *Journal Of Public Health Concerns*, 3(1), 13-18. <https://doi.org/10.56922/phc.v3i1.310>