

The Relationship between the Consumption of the Local Herbal Drink Sarabba and a Healthy Lifestyle with Menstrual Cycle Regularity among Adolescent Girls

Hubungan Konsumsi Ramuan Lokal Sarabba dan Pola Hidup Sehat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

¹Rohani Mustari*, ¹A. Maryam, ¹A. Indrawati, ¹A. Elis & ²Rahmi Yulianti

ABSTRACT

Introduction: Menstrual cycle irregularity is a common reproductive health issue among adolescent girls, influenced by various factors such as hormonal changes, physical activity, diet, and lifestyle. Beyond pharmacological treatments, communities often utilize traditional remedies rooted in local wisdom such as sarabba to maintain health. However, research regarding the use of sarabba in relation to menstrual cycle regularity among adolescents remains limited. This study aims to analyze the association between the consumption of the local sarabba remedy and healthy lifestyle habits with menstrual cycle regularity among adolescent girls at SMP Tunas Bangsa. **Methods:** This study employed an analytic observational design with a case-control approach. The sample consisted of 40 adolescent girls selected via total population sampling, comprising a case group of 20 (irregular menstrual cycles) and a control group of 20 (regular menstrual cycles). Data were collected using questionnaires covering sarabba consumption, healthy lifestyle habits, and menstrual cycles. Data analysis was performed using the chi-square test with SPSS software. **Results:** The results indicate a significant association between sarabba consumption and menstrual cycle regularity ($\chi^2 = 5.33$; $p = 0.021$), as well as between a healthy lifestyle and menstrual cycle regularity ($\chi^2 = 7.11$; $p = 0.008$). Among adolescents who regularly consumed sarabba, 65.2% had regular menstrual cycles, compared to only 29.4% in the non-regular consumption group. Additionally, 64.0% of adolescents with a healthy lifestyle had regular menstrual cycles, whereas only 26.7% of those with an unhealthy lifestyle did. **Conclusion:** There is a significant association between the consumption of the local sarabba remedy and a healthy lifestyle with menstrual cycle regularity among adolescent girls at SMP Tunas Bangsa. These findings indicate that both factors are linked to menstrual cycle regularity. However, since the study employed a case-control design, the results indicate only an association and cannot be used to establish a causal relationship. These findings can serve as a basis for developing adolescent reproductive health promotion initiatives that leverage local wisdom and the adoption of healthy lifestyles.

ABSTRAK

Pendahuluan: Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormonal, aktivitas fisik, pola makan, dan pola hidup. Selain terapi farmakologis, pemanfaatan ramuan tradisional berbasis kearifan lokal, seperti sarabba, juga digunakan masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan. Namun, penelitian mengenai pemanfaatan sarabba dalam kaitannya dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi ramuan lokal sarabba dan pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Tunas Bangsa. **Metode Penelitian:** ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain case-control. Sampel penelitian berjumlah 40 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik total population sampling, terdiri atas 20 kelompok kasus (siklus menstruasi tidak teratur) dan 20 kelompok kontrol (siklus menstruasi teratur). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai konsumsi ramuan sarabba, pola hidup sehat, dan siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan bantuan program SPSS. **Hasil penelitian:** menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ramuan sarabba dengan keteraturan siklus menstruasi ($\chi^2 = 5.33$; $p = 0.021$) serta antara pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi ($\chi^2 = 7.11$; $p = 0.008$). Sebanyak 65,2% remaja yang rutin mengonsumsi sarabba memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan pada kelompok yang tidak rutin hanya 29,4%. Selain itu, 64,0% remaja dengan pola hidup sehat memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan pada kelompok dengan pola hidup kurang sehat hanya 26,7%. **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ramuan lokal sarabba dan pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Tunas Bangsa. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi. Namun, karena penelitian menggunakan desain case-control, hasil penelitian hanya menunjukkan hubungan (asosiasi) dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan promosi kesehatan reproduksi remaja melalui pemanfaatan kearifan lokal dan penerapan pola hidup sehat.

¹ Universitas Kurnia Jaya Persada

² Universitas Graha Edukasi

Korespondensi e-mail:
rohanimustari18@gmail.com

Submitted: 20-01-2026

Revised: 20-07-2026

Accepted: 02-08-2026

How to Cite: Mustari, R., Maryam, A., Indrawati, A., Elis, A., & Yulianti, R. (2026). The Relationship Between The Consumption of The Local Herbal Drink Sarabba and a Healthy Lifestyle With Menstrual Cycle Regularity among Adolescent Girls. Jurnal Midwifery, 8(2).
<https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.64820>

Kata Kunci:

Sarabba; Pola Hidup Sehat; Siklus Menstruasi; Remaja Putri

Keywords:

Sarabba; Healthy Lifestyle; Menstrual Cycle; Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam perkembangan kehidupan seorang perempuan, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan biologis, termasuk pematangan sistem reproduksi. Menstruasi merupakan salah satu indikator utama kematangan reproduksi, namun gangguan siklus menstruasi seperti siklus yang tidak teratur, keterlambatan menstruasi, maupun siklus yang terlalu pendek atau terlalu panjang masih sering ditemukan pada remaja putri. (Anggreani & Fadjriyah, 2022), (Antara & Istanti, 2022) Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, aktivitas belajar, dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat menjadi indikator adanya gangguan kesehatan reproduksi apabila berlangsung secara berkelanjutan. (Putri et al., 2024), (Maedy et al., 2022), (Agustina, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi pada remaja di Indonesia. Sekitar 11,7% remaja putri mengalami ketidakaturan siklus menstruasi, sedangkan di wilayah perkotaan prevalensinya mencapai 14,9%. Secara nasional, sekitar 13,7% perempuan usia 10–59 tahun melaporkan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Nuraini, 2022), (Habibah Itna Husnatul, Putriana Dittasari, 2024). Penelitian di berbagai negara juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja berkisar antara 20–35% dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, serta pola makan yang kurang sehat (Priya et al., 2024), (Daily et al., 2015).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pola hidup sehat berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, kualitas tidur yang baik, serta pengelolaan stres berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal sehingga dapat mendukung keteraturan menstruasi. (Lara Sapti et al., 2024), (James et al., 2024), (Fauziyyah et al., 2021), (Sakti, 2022), (Husna et al., 2022). Kajian sistematis terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja karena berkontribusi terhadap keseimbangan fungsi endokrin dan metabolisme (Priya et al., 2024), (Maedy et al., 2022), (Nilasari et al., 2024), (Oktaviani et al., 2023).

Selain modifikasi gaya hidup, pemanfaatan tanaman obat dan minuman tradisional sebagai functional beverage semakin banyak mendapat perhatian dalam penelitian kesehatan reproduksi. Beberapa studi internasional melaporkan bahwa tanaman herbal yang mengandung senyawa bioaktif, seperti polifenol, flavonoid, gingerol, dan antioksidan lainnya, berpotensi membantu mengurangi inflamasi, memperbaiki keseimbangan hormonal, serta mendukung kesehatan reproduksi perempuan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada herbal tunggal seperti jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), atau kayu manis (*Cinnamomum verum*), terutama dalam mengurangi dismenore atau gejala pramenstruasi, bukan terhadap keteraturan siklus menstruasi (Chauhan et al., 2021), (Gindaba et al., 2024), (Ummah & Ismarwati, 2024).

Sarabba merupakan minuman tradisional khas Sulawesi yang dibuat dari campuran jahe, gula merah, santan, dan berbagai rempah-rempah. Minuman ini telah lama dikonsumsi masyarakat sebagai bagian dari kearifan lokal untuk menjaga stamina, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menghangatkan tubuh. Kandungan gingerol, shogaol, senyawa fenolik, dan antioksidan pada bahan penyusun sarabba diduga memiliki potensi dalam mendukung

keseimbangan metabolisme dan fungsi hormonal. (Ma et al., 2026), (Armour et al., 2019), (Kementerian Kesehatan, 2024). Dibandingkan herbal tunggal, sarabba dipilih dalam penelitian ini karena merupakan kombinasi beberapa bahan alami yang secara tradisional dikonsumsi masyarakat Sulawesi, mudah diperoleh, memiliki nilai budaya yang tinggi, serta belum banyak diteliti dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja. (Critchley et al., 2020)

Namun demikian, penelitian terdahulu mengenai sarabba masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian hanya mengkaji kandungan fitokimia, aktivitas antioksidan, manfaat sebagai minuman fungsional, atau pengaruhnya terhadap kesehatan secara umum, tanpa mengevaluasi hubungannya dengan keteraturan siklus menstruasi. Di sisi lain, penelitian mengenai siklus menstruasi pada remaja umumnya hanya menilai faktor gaya hidup, status gizi, atau stres secara terpisah. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang menganalisis hubungan konsumsi ramuan lokal sarabba yang dikombinasikan dengan penerapan pola hidup sehat terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri menggunakan desain case-control, khususnya pada konteks sekolah di Indonesia. (Bull et al., 2019)

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (research novelty) dengan mengintegrasikan dua pendekatan nonfarmakologis, yaitu konsumsi ramuan lokal sarabba dan penerapan pola hidup sehat, dalam menganalisis hubungannya dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri menggunakan desain case-control. Penelitian ini juga mengangkat pemanfaatan minuman tradisional berbasis kearifan lokal Sulawesi sebagai variabel yang belum banyak dikaji dalam penelitian kesehatan reproduksi remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai pemanfaatan pangan fungsional lokal dalam promosi kesehatan reproduksi, sekaligus menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan remaja yang mengintegrasikan pola hidup sehat dengan pemanfaatan kearifan lokal secara berbasis bukti (*evidence-based*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain case-control yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi ramuan lokal sarabba dan penerapan pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMP Tunas Bangsa pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP Tunas Bangsa sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total population sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian. Kelompok kasus terdiri atas remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan kelompok kontrol terdiri atas remaja putri yang memiliki siklus menstruasi teratur. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang memuat karakteristik responden, kebiasaan konsumsi ramuan sarabba, penerapan pola hidup sehat, dan riwayat siklus menstruasi. Variabel independen penelitian adalah konsumsi ramuan sarabba dan pola hidup sehat, sedangkan variabel dependen adalah keteraturan siklus menstruasi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hubungan dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Kurnia Jaya Persada dengan Nomor: 147/IKB-KJP/LPPM/P/VI/2025. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian. Karena

responden merupakan remaja, persetujuan penelitian juga diperoleh dari orang tua/wali sesuai ketentuan yang berlaku.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	13–15 tahun	26	65,0
	16–17 tahun	14	35,0
Kelas	VII	15	37,5
	VIII	15	37,5
	IX	10	25,0
Status Gizi (IMT)	Kurang	2	5,0
	Normal	34	85,0
	Lebih	4	10,0
Usia Menarche	<12 tahun	5	12,5
	12–13 tahun	33	82,5
	>13 tahun	2	5,0
Aktivitas Fisik	Sedang–Tinggi	24	60,0
	Rendah	16	40,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13–15 tahun sebanyak 26 orang (65,0%), sedangkan 14 orang (35,0%) berusia 16–17 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas VII dan VIII masing-masing sebanyak 15 orang (37,5%), sedangkan kelas IX sebanyak 10 orang (25,0%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu 34 orang (85,0%), sedangkan status gizi kurang sebanyak 2 orang (5,0%) dan status gizi lebih sebanyak 4 orang (10,0%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12–13 tahun sebanyak 33 orang (82,5%), sedangkan usia <12 tahun sebanyak 5 orang (12,5%) dan >13 tahun sebanyak 2 orang (5,0%). Berdasarkan aktivitas fisik, sebanyak 24 orang (60,0%) memiliki aktivitas fisik sedang hingga tinggi, sedangkan 16 orang (40,0%) memiliki aktivitas fisik rendah.

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Siklus Menstruasi	Teratur	20	50,0
	Tidak Teratur	20	50,0
Konsumsi Sarabba	Rutin	23	57,5
	Tidak Rutin	17	42,5
Pola Hidup Sehat	Baik	25	62,5
	Kurang	15	37,5

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (50,0%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 20 responden (50,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sebagian besar responden rutin mengonsumsi ramuan sarabba sebanyak 23 orang (57,5%), sedangkan 17 orang (42,5%) tidak rutin mengonsumsi sarabba. Berdasarkan pola hidup sehat, sebanyak 25 responden (62,5%) menerapkan pola hidup sehat yang baik dan 15 responden (37,5%) memiliki pola hidup sehat yang kurang baik.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Ramuan Sarabba dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Konsumsi Sarabba	Siklus Teratur	Siklus Tidak Teratur	Total	OR (95% CI)	χ^2	p-value
Rutin	15	8	23	4,50 (1,15–17,61)	5,33	0,021
Tidak Rutin	5	12	17	Ref		
Total	20	20	40			

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 23 remaja yang rutin mengonsumsi ramuan sarabba, sebanyak 15 orang (65,2%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 8 orang (34,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak rutin mengonsumsi sarabba, hanya 5 orang (29,4%) yang memiliki siklus menstruasi teratur dan 12 orang (70,6%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,021$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ramuan sarabba dengan keteraturan siklus menstruasi. Analisis *odds ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja

yang rutin mengonsumsi sarabba memiliki peluang sekitar 4,5 kali lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi yang teratur dibandingkan remaja yang tidak rutin mengonsumsi sarabba (OR = 4,50; 95% CI: 1,15–17,61).

Tabel 4. Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Pola Hidup Sehat	Siklus Teratur	Siklus Tidak Teratur	Total	OR (95% CI)	χ^2	p-value
Baik	16	9	25	4,89 (1,20–19,95)	7,11	0,008
Kurang	4	11	15	Ref		
Total	20	20	40			

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 25 remaja yang menerapkan pola hidup sehat dengan baik, sebanyak 16 orang (64,0%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 9 orang (36,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Pada kelompok dengan pola hidup sehat kurang baik, hanya 4 orang (26,7%) yang memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 11 orang (73,3%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,008$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi. Analisis Odds Ratio menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan pola hidup sehat memiliki peluang sekitar 4,89 kali lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi yang teratur dibandingkan remaja dengan pola hidup sehat kurang baik (OR = 4,89; 95% CI: 1,20–19,95).

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Ramuan Sarabba dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ramuan sarabba dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri ($\chi^2 = 5,33$; $p = 0,021$). Sebanyak 65,2% remaja yang rutin mengonsumsi sarabba memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan pada kelompok yang tidak rutin mengonsumsi sarabba hanya 29,4% yang memiliki siklus menstruasi teratur. Analisis Odds Ratio menunjukkan bahwa remaja yang rutin mengonsumsi sarabba memiliki peluang sekitar 4,50 kali lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi teratur dibandingkan remaja yang tidak rutin mengonsumsi sarabba (OR = 4,50; 95% CI: 1,15–17,61). Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi sarabba berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [Lara Sapti et al. \(2024\)](#) yang melaporkan bahwa pemanfaatan herbal tradisional berhubungan dengan perbaikan kesehatan menstruasi melalui kandungan senyawa bioaktif yang bersifat antioksidan dan antiinflamasi. Meskipun penelitian tersebut menggunakan jenis herbal yang berbeda, yaitu kayu manis, mekanisme biologis yang mendasari relatif serupa, yaitu potensi senyawa bioaktif dalam membantu menjaga keseimbangan fisiologis tubuh yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi ([Lara Sapti et al., 2024](#)).

Sarabba merupakan minuman tradisional khas Sulawesi yang tersusun atas jahe, gula merah, santan, dan rempah-rempah. Jahe diketahui mengandung gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, sedangkan rempah lainnya mengandung senyawa fenolik yang berpotensi mendukung keseimbangan metabolisme tubuh (James et al., 2024; Nilasari et al., 2024). Namun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain case-control, hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi sarabba dan keteraturan siklus menstruasi, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa konsumsi sarabba merupakan penyebab langsung terjadinya siklus menstruasi yang lebih teratur.

Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi ($\chi^2 = 7,11$; $p = 0,008$). Sebanyak 64,0% remaja yang menerapkan pola hidup sehat memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan pada kelompok dengan pola hidup kurang sehat hanya 26,7% yang memiliki siklus menstruasi teratur. Analisis Odds Ratio menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan pola hidup sehat memiliki peluang sekitar 4,89 kali lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi teratur dibandingkan remaja yang memiliki pola hidup kurang sehat (OR = 4,89; 95% CI: 1,20–19,95).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Oktaviani et al. (2023) yang melaporkan bahwa gaya hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pengelolaan stres, berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Gaya hidup yang sehat berperan dalam mempertahankan keseimbangan hormonal sehingga dapat mendukung fungsi reproduksi yang optimal (Oktaviani et al., 2023; Agustina, 2024).

Secara fisiologis, pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta manajemen stres yang baik berkontribusi terhadap regulasi sistem endokrin, terutama hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Sebaliknya, pola hidup yang kurang sehat dapat mengganggu keseimbangan hormonal sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Meskipun demikian, hasil penelitian ini hanya menunjukkan hubungan statistik sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Hubungan Konsumsi Sarabba dan Pola Hidup Sehat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang rutin mengonsumsi sarabba dan menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki proporsi siklus menstruasi teratur yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak rutin mengonsumsi sarabba atau memiliki pola hidup kurang sehat. Nilai Odds Ratio pada kedua variabel menunjukkan bahwa konsumsi sarabba maupun penerapan pola hidup sehat sama-sama berhubungan dengan meningkatnya peluang memiliki siklus menstruasi yang teratur. Meskipun demikian, besarnya nilai OR tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian ini melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Habibah Itna Husnatul dan Putriana Dittasari (2024) yang melaporkan bahwa pola konsumsi sarabba dan gaya hidup sehat merupakan dua faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Meskipun variabel yang diteliti berbeda, penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehari-hari memiliki kontribusi terhadap kondisi kesehatan reproduksi perempuan.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengkaji konsumsi ramuan lokal sarabba dan pola hidup sehat secara bersamaan dalam kaitannya dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Pendekatan ini masih jarang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya yang umumnya hanya meneliti faktor gaya hidup atau penggunaan herbal secara terpisah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menambah bukti empiris mengenai potensi pemanfaatan kearifan lokal sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan reproduksi remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil (40 responden) sehingga dapat memengaruhi presisi estimasi dan menghasilkan rentang confidence interval yang cukup lebar. Kedua, data konsumsi sarabba diperoleh melalui kuesioner sehingga berpotensi menimbulkan bias recall. Ketiga, penelitian ini belum mengendalikan beberapa faktor perancu seperti tingkat stres, riwayat penyakit endokrin, maupun faktor hormonal lainnya yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, meskipun analisis Odds Ratio menunjukkan adanya peningkatan peluang pada kelompok yang rutin mengonsumsi sarabba dan menerapkan pola hidup sehat, desain case-control yang digunakan tidak dapat membuktikan hubungan kausal. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil (40 responden) sehingga dapat memengaruhi presisi estimasi dan menghasilkan rentang confidence interval yang cukup lebar. Kedua, data konsumsi sarabba diperoleh melalui kuesioner sehingga berpotensi menimbulkan recall bias. Ketiga, penelitian ini belum mengendalikan beberapa faktor perancu seperti tingkat stres, riwayat penyakit endokrin, maupun faktor hormonal lainnya yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, meskipun analisis Odds Ratio menunjukkan adanya peningkatan peluang pada kelompok yang rutin mengonsumsi sarabba dan menerapkan pola hidup sehat, desain case-control yang digunakan tidak dapat membuktikan hubungan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort atau eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar serta melakukan analisis multivariat, seperti regresi logistik, agar pengaruh faktor-faktor perancu dapat dikendalikan.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengkaji konsumsi ramuan tradisional lokal sarabba bersama pola hidup sehat sebagai faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Hingga saat ini penelitian mengenai pemanfaatan sarabba sebagai kearifan lokal dalam kesehatan reproduksi remaja masih sangat terbatas sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan promosi kesehatan berbasis budaya lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ramuan sarabba dan pola hidup sehat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Tunas Bangsa. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja yang rutin mengonsumsi ramuan sarabba memiliki proporsi siklus menstruasi teratur lebih tinggi (65,2%) dibandingkan remaja yang tidak rutin mengonsumsi sarabba (29,4%), dengan hasil uji chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,021$). Selain itu, remaja yang menerapkan pola hidup sehat memiliki proporsi siklus menstruasi teratur sebesar 64,0%, lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan pola hidup kurang sehat (26,7%), dengan hubungan yang juga signifikan secara statistik ($p = 0,008$).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi ramuan sarabba dan penerapan pola hidup sehat merupakan faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi

pada remaja putri. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain case-control dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan (asosiasi) dan belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Selain itu, kemungkinan adanya recall bias pada pelaporan konsumsi sarabba serta faktor perancu lain, seperti tingkat stres, gangguan endokrin, dan faktor hormonal yang belum dianalisis dalam penelitian ini, perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Penelitian ini memberikan tambahan bukti ilmiah mengenai potensi pemanfaatan ramuan tradisional lokal sarabba yang didukung penerapan pola hidup sehat sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan reproduksi remaja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan populasi yang lebih luas, serta menerapkan analisis multivariat, seperti regresi logistik, untuk mengendalikan faktor-faktor perancu apabila jumlah sampel memadai. Selain itu, penggunaan desain prospektif atau eksperimental juga disarankan agar hubungan antarvariabel dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. E. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Penerbit NEM.
- Anggreani, G. N., & Fadrijah, R. N. (2022). Perilaku Remaja Putri Dalam Menyikapi Manajemen Kebersihan Menstruasi Di SMP Negeri 9 Kota Palu. *Jurnal Doppler*, 6(1), 31–45.
- Antara, A. N., & Istanti, N. (2022). Literature Review: Manfaat Jahe (Ginger) untuk Kesehatan terkait Masalah Nyeri dan Mual Muntah. *Gorontalo Journal of Public Health*, 5(2), 100–113. <https://doi.org/10.32662/gjph.v5i2.2106>
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & MacMillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2433-8>
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Chauhan, S., Kumar, P., Patel, R., Srivastava, S., Jean Simon, D., & Muhammad, T. (2021). Association of lifestyle factors with menstrual problems and its treatment-seeking behavior among adolescent girls. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 12(November), 100905. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100905>
- Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J. Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Daily, J. W., Zhang, X., Kim, D. S., & Park, S. (2015). World Health Organization. (2023). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. *Pain Medicine (Malden, Mass.)*, 16(12), 2243–2255. <https://doi.org/10.1111/pme.12853>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan

- Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Gindaba, B. G., Abera Gudeta, T., Sebu, L. D., Zerihun Gindaba, E., & Abdisa, M. T. (2024). Primary dysmenorrhea and its associated factors among female high school students in Nekemte town, East Wallaga Zone, Western Oromia, Ethiopia: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/frph.2024.1451551>
- Husnatul, H.I., Dittasari, P., Wahyu, H.R. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri The Correlation Between Fast Food Consumption Habits and Menstrual Cycle Disorders in Adolescent Girls Itna. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 240–249.
- Husna, M., Sudyan, M. S., Indriana, M., Samsinar, S., Fikri, M. H., Nurbaiti, S., Safridawati, S., Ridwan, M., Azura, A., & Ani, S. A. (2022). Pemanfaatan Rempah Herbal Di Desa Sungai Lekop Kabupaten Bintan. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau (JPPM Kepri)*, 2(1), 77–87.
- James, H., Kwatra, G., Mandrelle, K., & James, H. (2024). Determinants of self-medication and other self-care practices for dysmenorrhea among students of health sciences: implications for education and safety. *Journal Of Life Sciences*, 13(1), 528–538.
- Kementerian Kesehatan. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*, 1, 550.
- Lara Sapti, L., Susilawati, S., Utami, V. W., & Hermawan, D. (2024). The Effect Of Cinnamon Tea Consumption On Dysmenorrhea Pain In Adolescent Girls. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(9), 909–912. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i9.11769>
- Ma, W., Qiu, L., Dong, Y., & Zhou, H. (2026). Complementary and alternative therapies in the treatment of primary dysmenorrhea. *Frontiers in Reproductive Health*, 7(January), 1–18. <https://doi.org/10.3389/frph.2025.1730164>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Nilasari, H., Indriatmi, W., Gunardi, H., Kayika, I. P. G., Kekalih, A., Siregar, K. N., Kurniawan, K., Lesmana, E., & Haswinzky, R. A. (2024). Developing an online reproductive health module on sexually transmitted infections for Indonesian adolescents: a qualitative mixed methods study. *Medical Journal of Indonesia*, 33(4), 245–253. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.247635>
- Nuraini, D. (2022). Menstruasi Pada Remaja Putri. *Galang Tanjung*, 5(2504), 1–9.
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri Di Mts Negeri 13 Jakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510–517.
- Priya, M. R., T. Gunasundari, & R. Manivannan. (2024). Influence of lifestyle factors on menstrual disorders. *Journal of Innovations in Pharmaceutical and Biological Sciences*, 11(03), 21–29. <https://doi.org/10.56511/jipbs.2024.11303>
- Putri, S. M., Yulianti, R., & Suryani, D. (2024). ... consumption pattern and nutritional status with female adolescent menstrual cycles: Hubungan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja. ... *Gizi Masyarakat Indonesia (The ...)*, 67–77.

Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.

Ummah, T., & Ismarwati. (2024). The impact of complementary therapies on dysmenorrhea in young women. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 32(1), 29–38. <https://doi.org/10.20473/mog.v32i12024.29-38>