



MENGATASI KELUHAN KESEHATAN WANITA?

dr. Putri Wulandari

O*enothera biennis* yang dikenal sebagai *evening primrose* adalah bunga berwarna kuning yang mekar saat petang dan menjadi obat tradisional yang populer setelah diperkenalkan di Eropa pada abad ke-17.^{1,2} *Evening primrose oil* (EPO) diekstrak dari biji *O. biennis*, mengandung asam lemak omega-6 termasuk asam linoleat (60-80%) dan asam gamma linolenat (8-14%).¹ Pada artikel ini, penulis akan memaparkan hasil penelitian mengenai efikasi EPO sebagai terapi mastalgia, *premenstrual syndrome* (PMS), dan gejala menopause pada wanita.

Mastalgia/nyeri pada payudara sering menjadi penyebab kecemasan pada wanita dan membuatnya berkonsultasi ke klinik. Sekitar 60-70% wanita mengalami nyeri di payudara, sedangkan 10-20% mengalami kasus yang parah. Nyeri lebih umum terjadi pada wanita yang usianya lebih tua, ukuran payudara yang lebih besar, dan kurang fit. Mastalgia dapat dibagi menjadi mastalgia siklik, mastalgia non-siklik, dan nyeri *extra-mamary*.

Mastalgia siklik disebabkan karena perubahan hormon, terjadi pada 1-2 minggu sebelum menstruasi, dan membaik saat periode menstruasi. Wanita dengan mastalgia memiliki kadar asam gamma linolenat (GLA) yang rendah, sehingga pemberian EPO yang mengandung GLA diharapkan akan mengurangi keluhan mastalgia. Selain itu EPO dianggap lebih sesuai dengan tubuh manusia serta efek samping yang sedikit karena terbuat dari bahan alami.³

Lina et al melakukan telaah sistematis (*systematic review*) terhadap 13 penelitian untuk

mengetahui efektivitas EPO dibandingkan plasebo, NSAID topikal, danazol, dan vitamin E sebagai terapi mastalgia. Penelitian ini memberi hasil kesimpulan EPO tidak berbeda dalam mengurangi derajat keparahan mastalgia dibandingkan dengan plasebo, NSAID topikal, danazol, dan vitamin E.³

Telaah sistematis mengenai efikasi EPO terhadap mastalgia juga dilakukan Khadige et al dan memaparkan hasil penelitian Gateley et al (1992) yang membandingkan efektivitas EPO 6 x 500 mg selama 4 bulan dengan danazol 1 x 200 mg, juga bromocriptine 1 x 5 mg selama 2 bulan. Hasilnya didapatkan danazol menjadi obat yang paling efektif. Sedangkan efikasi bromocriptine setara dengan EPO, namun EPO memiliki efek samping lebih sedikit dibandingkan danazol dan bromocriptine. Pada penelitian lain yang dilakukan Parveen et al (2007) terhadap 100 wanita dengan mastalgia yang diberikan danazol 2 x 100 mg dan EPO 2 x 500 mg selama 3 bulan. Hasilnya adalah danazol 76% lebih efektif dibandingkan EPO (68%), namun efek samping karena danazol mencapai 32% dibandingkan EPO.⁴

Pre-menstrual syndrome (PMS) berhubungan dengan somatis, emosional, dan perilaku selama menstruasi yang dialami oleh 85% wanita. Kecemasan, depresi, jerawat, rasa lelah, dan sakit kepala merupakan gejala yang umum dirasakan.¹ Mandana et al melakukan penelitian terhadap 40 wanita yang mengonsumsi 3 kapsul EPO 500 mg sehari, dan 40 orang akan menerima plasebo selama 3 bulan. Setelah penelitian, didapatkan perubahan yang signifikan terhadap

skor keparahan pada kelompok EPO, sedangkan pada kelompok plasebo tidak ada perubahan yang signifikan. Asam linoleat (LA) dan GLA membantu sintesis prostaglandin E1 dengan antiinflamasi dan imunitas sehingga mengurangi keluhan PMS. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tak Falaha menunjukkan efek dari mengonsumsi EPO 3 x 1 gram setiap hari selama 2 siklus menstruasi akan menurunkan gejala secara signifikan dibandingkan plasebo.⁵

Menopause terjadi ketika 12 bulan mengalami amenorrhea di antara usia 45-55 tahun.⁶ Pada periode tersebut wanita biasanya mengalami masalah seperti *hot flashes*, keringat malam hari, vagina yang kering, gangguan tidur, depresi, dan sakit kepala yang berhubungan dengan penurunan kadar estrogen secara dramatis. Gejala ini terjadi pada 75% wanita selama masa transisi menopause dan 40% di antara mereka mencari saran medis untuk gejala mereka. *Hot flashes* merupakan keluhan yang paling banyak membuat wanita mencari pertolongan medis karena mengganggu pekerjaan mereka, mengurangi kualitas hidup, serta mengganggu tidur.^{6,7} *Hot flash* didefinisikan sebagai kemerahan di kulit kepala, leher, dan dada yang tiba-tiba muncul, disertai rasa panas pada tubuh dan kadang diakhiri dengan keringat berlebih yang dapat menyebabkan gangguan tidur.⁸

Terapi sulih hormon, atau *hormon replace therapy* (HRT) menjadi pilihan terapi, namun terdapat situasi kontraindikasi misalnya riwayat kanker payudara atau endometrium, penyakit tromboemboli, penyakit hepar, dan juga masih tidak diketahui keamanannya untuk

wanita dengan hipertensi, stroke, hipertriglisideremia, dan melanoma maligna.^{6,7,8} Phytoestrogen adalah estrogen herbal di mana struktur dan fungsinya mirip dengan estrogen yang dihasilkan tubuh manusia, yang banyak digunakan sebagai terapi alternatif dari HRT untuk mengurangi komplikasi menopause.^{8,9} Meskipun mekanisme aksi dari EPO belum diketahui, namun efektivitasnya terhadap gejala menopause, terutama *hot flash* telah dievaluasi.⁷

Farzaneh et al melakukan penelitian terhadap 56 wanita berusia lebih dari 40 tahun yang telah 12 bulan tidak menstruasi dan memiliki keluhan *hot flashes* lebih dari 4 kali sehari, diberikan 2 kapsul EPO 500 mg sehari selama 6 minggu. Hasil penelitian didapatkan serangan *hot flashes* berkurang 39%, keparahan serangan berkurang 42% dan durasi serangan berkurang 19% pada kelompok yang mengonsumsi EPO dibanding plasebo. Dua wanita dilaporkan mengalami mual ringan pada awal konsumsi EPO namun membaik secara spontan setelah 1-3 hari.¹⁷

Motaghi et al melakukan penelitian kepada 90 wanita menopause mengenai efek mengonsumsi EPO terhadap berkurangnya keparahan gejala menopause seperti keringat di malam hari dan *hot flash*, keluhan jantung (palpitasi, peningkatan detak jantung, kompresi dada), gangguan tidur dan gangguan muskuloskeletal (nyeri sendi dan

rheumatism). Sebanyak 1000 mg EPO dikonsumsi pada pagi dan malam hari selama 4 minggu. Didapatkan hasil secara signifikan mengurangi keluhan *flushing*, gangguan tidur, dan gangguan muskuloskeletal, namun tidak ada efek signifikan terhadap fungsi jantung. Diduga EPO memiliki efek yang signifikan terhadap gangguan muskuloskeletal kemungkinan karena efek antiinflamasi dari tanaman ini. Sedangkan penurunan keparahan dan frekuensi *flushing* karena efek dari phytoestrogen pada EPO. Dari penelitian tersebut, tanaman ini dianggap bisa menjadi metode noninvasif untuk wanita dengan masalah menopause, dengan dosis yang digunakan pun tidak menimbulkan efek samping.⁸

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, EPO memiliki potensi sebagai terapi untuk mengatasi keluhan mastalgia, PMS, dan *hot flash* pada wanita menopause. Meskipun pada penelitian Khadige et al tidak merekomendasikan EPO sebagai pilihan terapi dibandingkan obat medis untuk mengurangi keluhan mastalgia, namun pada beberapa pasien mungkin bisa didapatkan manfaat dalam mengurangi mastalgia dengan efek samping yang sedikit dibandingkan obat medis.⁴ Namun efek yang diharapkan tidak akan langsung diperoleh, EPO harus dikonsumsi rutin terlebih dahulu minimal 4 bulan.¹ MD



Daftar Pustaka

- Mahboubi M. Evening Primrose (*Oenothera biennis*) Oil in Management of Female Ailments. *J Menopausal Med.* 2019;25(2):74.
- Chung BY, Park SY, Jung MJ, et al. Effect of evening primrose oil on Korean patients with mild atopic dermatitis: A randomized, double-blinded, placebo-controlled clinical study. *Ann Dermatol.* 2018;30(4):409-16.
- Adni LLA, Norhayati MN, Rosli RRM, Muhammad J. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of evening primrose oil for mastalgia treatment. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(12).
- Sarayloo K, Ghazanfarpour M. Effects of the evening primrose oil on women's mastalgia: a systematic review of randomized controlled trial. *The Malaysian Journal of Nursing.* vol 9(2) 2017;(October).
- Saki M, Akbari S, Saki M, Tarrahi M, Gholami M, Pirdadeh S. The effect of primrose oil on the premenstrual syndrome among the female students in Lorestan University of Medical Sciences: A triple blind study. *J Nurs Midwifery Sci.* 2015;2(1):20.
- Kazemi F, Masoumi SZ, Shayan A, Oshvandi K. The Effect of Evening Primrose Oil Capsule on Hot Flashes and Night Sweats in Postmenopausal Women: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *J Menopausal Med.* 2021;27(1):8-14.
- Farzaneh F, Fatehi S. The effect of oral evening primrose oil on menopausal hot flashes: a randomized clinical trial. 2013;1075-9
- Motaghi DB, Safdari F, Raisi Z, Karimian Z. The Effect of Evening Primrose Plant on Physical Symptoms of Menopause. *JBUMS.* 2017; 19 (2):34-40
- Mehrpooya M, Rabiee S, Larki-Harchegani A, et al. A comparative study on the effect of "black cohosh" and "evening primrose oil" on menopausal hot flashes. *J Educ Health Promot.* 2018;7:36.