

Intervensi Herbal REVIVE (Rempah *Vitality Versatile*) Sebagai Terapi Komplementer Dalam Mengurangi Kelelahan Pekerja Wanita Perimenopause

Puji Handayani¹, Bebi Lovita², Dewi Yuniar^{3*}, Rizky Diah Anggraini⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, JL Ery Suparjan RT 12 No 49 A, Sempaja Selatan, Sempaja Sel., Kec. Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75119
Email: dewiyunr@gmail.com^{3*}

Abstrak

Perimenopause is a transitional phase preceding menopause, characterized by hormonal fluctuations that frequently trigger fatigue, sleep disturbances, and reduced work performance. Women who remain active in the workforce during this stage often bear dual responsibilities at home and at work, which exacerbate their vulnerability to persistent fatigue. Complementary interventions, such as herbal-based topical therapy, may provide practical and affordable solutions. REVIVE, a topical oil formulation consisting of ginger, cinnamon, lemongrass, and virgin coconut oil, possesses anti-inflammatory, antioxidant, and relaxing properties. This study aimed to evaluate its effectiveness in reducing fatigue among perimenopausal working women. A quasi-experimental pretest-posttest control group design was applied, involving 60 female workers aged 45–55 years at Segiri Market, Samarinda, recruited through purposive sampling. Participants were randomly assigned to an intervention group (n=30) or a control group (n=30). Fatigue was measured using the Fatigue Severity Scale (FSS), and data were analyzed with paired and independent t-tests. Results demonstrated a significant reduction in fatigue scores within the intervention group, from 5.21 ± 0.81 at baseline to 3.18 ± 0.72 post-intervention ($\Delta = -2.03$; $p < 0.001$). In contrast, the control group showed only a minimal, non-significant change. These findings confirm that REVIVE herbal topical oil is effective in alleviating fatigue, making it a safe, accessible, and low-cost complementary therapy. This evidence highlights the potential of REVIVE as a supportive intervention in occupational health programs, contributing to women's well-being and sustained productivity during the perimenopausal transition.

Keywords: Complementary therapy, Herbal topical oil, Fatigue, Female workers

PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan fase transisi fisiologis menuju menopause yang ditandai oleh ketidakstabilan kadar estrogen dan progesteron. Perubahan hormonal tersebut sering menimbulkan berbagai keluhan, seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, dan penurunan energi. Kondisi ini berimplikasi pada penurunan kualitas hidup, produktivitas, serta kemampuan perempuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Srivastava & S, 2024; Verrilli & Berga, 2020). Pada kelompok pekerja wanita,

masalah ini menjadi lebih kompleks karena adanya tuntutan ganda, baik di ranah pekerjaan maupun domestik, yang berpotensi meningkatkan stres fisik dan psikologis. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga berhubungan dengan meningkatnya absensi kerja dan risiko penurunan kinerja bahkan pensiun dini (Faubion et al., 2023).

Konteks ini menegaskan urgensi intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan bagi pekerja wanita perimenopause. Intervensi farmakologis

sering kali menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping jangka panjang, sehingga terapi komplementer berbasis bahan alami semakin mendapat perhatian (Safwan et al., 2024). Salah satu inovasi yang ditawarkan adalah REVIVE (Rempah Vitality Versatile), sebuah formulasi minyak balur berbahan dasar jahe, kayu manis, serai, dan minyak kelapa murni. Jahe diketahui memiliki kandungan gingerol dan shogaol dengan aktivitas antiinflamasi serta meningkatkan sirkulasi darah (Akbar, 2020). Kayu manis berperan sebagai antioksidan dan relaksan otot (Badnale et al., 2022), sementara serai berkontribusi terhadap efek menenangkan. Minyak kelapa murni (VCO) memperkuat metabolisme dan meningkatkan daya serap zat aktif. Kombinasi ini diharapkan mampu memberikan manfaat menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas minyak herbal dalam mengurangi nyeri maupun kelelahan, seperti pijat dengan minyak jahe yang terbukti menurunkan keluhan muskuloskeletal (Mepfhuo & Thomas, 2024) serta minyak zaitun yang bermanfaat pada pasien hemodialisis (Lazarus et al., 2021). Namun demikian, studi yang secara khusus meneliti kombinasi rempah untuk menurunkan kelelahan pada pekerja wanita perimenopause masih terbatas.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas REVIVE sebagai terapi komplementer. Hipotesis yang diajukan adalah: “REVIVE

efektif menurunkan tingkat kelelahan dibandingkan kelompok kontrol.” Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi herbal topikal yang praktis dan aplikatif di program kesehatan kerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan rancangan *pretest–posttest control group design* untuk menilai efektivitas REVIVE (Rempah Vitality Versatile) sebagai terapi komplementer dalam menurunkan kelelahan pada pekerja wanita perimenopause. Dua kelompok dibentuk, yaitu kelompok intervensi yang menerima terapi minyak balur REVIVE dan kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan menggunakan minyak gosok kayu putih.

Cara aplikasi REVIVE dilakukan dengan pemijatan ringan pada area leher, bahu, punggung atas, dan lengan bagian atas. Pemijatan berlangsung selama ± 15 menit, dilakukan oleh terapis terlatih, dengan frekuensi tiga kali per minggu selama empat minggu berturut-turut.

Mekanisme randomisasi kelompok dilakukan dengan *simple random allocation*. Seluruh peserta yang memenuhi kriteria inklusi diberi nomor urut, kemudian dibagi secara acak menggunakan tabel angka random menjadi dua kelompok, yaitu intervensi ($n=30$) dan kontrol ($n=30$).

Subjek penelitian adalah wanita usia 45–55 tahun dalam fase perimenopause, bekerja minimal enam jam per hari,

mengalami gejala kelelahan, serta bersedia mengikuti intervensi. Penelitian dilaksanakan di Pasar Segiri, Samarinda, Kalimantan Timur, pada periode April–Juli 2025.

Instrumen utama adalah *Fatigue Severity Scale (FSS)*, terdiri atas 9 item pertanyaan yang mengukur tingkat keparahan kelelahan. Setiap item menggunakan skala Likert 1–7 (1 = sangat tidak setuju, 7 = sangat setuju). Skor rata-rata ≥ 4 menunjukkan adanya kelelahan bermakna.

Tabel 1. Variabel dan Pengeukuran

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Kategori Skor
Kelelahan	Persepsi subjektif terhadap keparahan kelelahan berdasarkan FSS	Fartique Severity Scale (9 Item, skala 1-7)	Ordinal	Ringan (1,00-3,00) Sedang (3,01-5,00) Berat (>5,00)
Intervensi REVIVE	Pemberian minyak balur herbal (jahe, kayu manis, serai, pala, VCO) dengan pemijatan 15 menit, 3x/minggu selama 4 minggu	Panduan terapi, checklist kepatuhan	Nominal	Diberikan =1 Tidak diberikan =0

Pengumpulan data meliputi data primer (skor FSS sebelum dan sesudah intervensi) serta data sekunder (karakteristik demografis, status pekerjaan, riwayat kesehatan). Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan uji *paired t-test* untuk perbedaan dalam kelompok dan *independent t-test* untuk perbedaan antar kelompok. Besarnya

efek intervensi dihitung melalui *effect size* (Cohen's d).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 60 responden berpartisipasi, terdiri atas 30 orang pada kelompok intervensi dan 30 orang pada kelompok kontrol. Mayoritas responden berada pada rentang usia 46–50 tahun (55%, n=33), dengan jam kerja rata-rata lebih dari 8 jam per hari (61,7%, n=37). Sebagian besar responden telah mengalami gejala perimenopause selama lebih dari 1 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	P-Value
Usia 45–50 Tahun	49,1% (n=15)	49,1% (n=15)	49,1% (n=15)
Pendidikan SMP	13,3% (n=4)	13,3% (n=4)	13,3% (n=4)
Pendidikan SMA	50,0% (n=15)	50,0% (n=15)	-
Perguruan Tinggi	36,7% (n=11)	36,7% (n=11)	-
Status Menikah	83,3% (n=25)	83,3% (n=25)	83,3% (n=25)
Lama Bekerja (Tahun)	12,6 ± 3,2	12,6 ± 3,2	12,6 ± 3,2
Jam Kerja > 8 Jam/hari	60,0% (n=18)	60,0% (n=18)	60,0% (n=18)
Riwayat Menstruasi	66,7% (n=20)	66,7% (n=20)	66,7% (n=20)

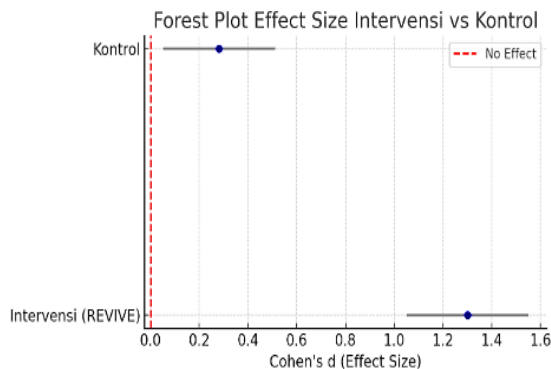
Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik demografis relatif homogen. Tidak ditemukan perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi dasar yang sebanding.

Tabel 3. Perbandingan Skor FSS Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Δ Skor (Mean)	p-value	Cohen's d	Interpretasi ukuran efek
Intervensi	5,21 ± 0,81	3,18 ± 0,72	-2,03	38,9%	-1,81	1,30 (besar)
Kontrol	5,09 ± 0,76	4,87 ± 0,70	-0,22	4,3%		0,28 (rendah)

Penurunan skor FSS pada kelompok intervensi (REVIVE) mencapai -2,03 poin atau setara dengan 38,9%, dengan ukuran efek besar (Cohen's $d = 1,30$), menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak klinis yang kuat dan signifikan. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan minimal sebesar -0,22 poin (4,3%), dengan ukuran efek rendah (Cohen's $d = 0,28$) yang tidak bermakna secara statistik.

Selisih perubahan antar kelompok ($\Delta = -1,81$ poin) semakin mempertegas perbedaan hasil, sehingga dapat disimpulkan bahwa REVIVE efektif dan unggul dibandingkan kontrol dalam mengurangi kelelahan pada pekerja wanita perimenopause.



Gambar 1. Forest plot

Forest plot di atas menunjukkan perbandingan Cohen's d (effect size) antara kelompok intervensi dan kontrol:

- Intervensi (REVIVE): efek besar ($d = 1,30$) dengan CI yang tidak melintasi 0 \rightarrow signifikan.
- Kontrol: efek rendah ($d = 0,28$) dengan CI mendekati 0 \rightarrow tidak signifikan.

Visual ini memperkuat temuan bahwa REVIVE memberikan dampak klinis nyata,

sedangkan kontrol hanya menunjukkan perubahan minimal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik demografis responden pada kelompok intervensi dan kontrol relatif seimbang, baik dari segi usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, lama bekerja, maupun riwayat menstruasi. Keseragaman ini memperkuat validitas hasil karena perbedaan penurunan kelelahan lebih disebabkan oleh intervensi, bukan faktor pembaur.

Hasil pengukuran menggunakan Fatigue Severity Scale (FSS) memperlihatkan penurunan signifikan pada kelompok intervensi yang menggunakan minyak balur REVIVE. Skor FSS menurun dari $5,21 \pm 0,81$ menjadi $3,18 \pm 0,72$ dengan rata-rata perubahan -2,03 ($p < 0,001$; Cohen's $d = 1,30$). Penurunan ini setara dengan 38,9% perbaikan, yang bermakna secara statistik dan klinis. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil (-0,22 poin; 4,3%) yang tidak signifikan ($p = 0,312$; Cohen's $d = 0,28$).

Efektivitas REVIVE dapat dijelaskan melalui mekanisme bioaktif tiap komponennya. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan meningkatkan sirkulasi darah. Kayu manis berperan sebagai antioksidan yang menurunkan stres oksidatif, sementara serai memiliki efek menenangkan melalui aktivitas relaksasi otot. *Virgin Coconut Oil* (VCO) bertindak sebagai pembawa (carrier oil) yang memperbaiki absorpsi dan

mendukung metabolisme energi. Kombinasi sinergis ini menjadikan REVIVE lebih unggul dibanding minyak kontrol (kayu putih) yang hanya memberi efek hangat tanpa kontribusi antiinflamasi dan antioksidan yang kompleks.

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya, misalnya penggunaan minyak zaitun pada pasien hemodialisis yang menurunkan kelelahan (Lazarus et al., 2021), pijat dengan minyak jahe untuk mengurangi nyeri sendi (Mepfhuo & Thomas, 2024), serta aromaterapi lavender yang menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Koulivand et al., 2013). Namun, penelitian mengenai kombinasi multi-rempah topikal khusus untuk wanita perimenopause masih sangat terbatas, sehingga REVIVE memberikan kontribusi baru dalam bidang ini.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil ($n=60$) sehingga generalisasi masih terbatas. Kedua, penelitian hanya dilakukan di satu lokasi (Pasar Segiri, Samarinda), sehingga belum mewakili populasi lebih luas. Ketiga, durasi intervensi hanya empat minggu, sehingga efek jangka panjang belum dapat dipastikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa REVIVE berpotensi diintegrasikan ke dalam program kesehatan kerja wanita sebagai intervensi komplementer yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan. Implementasi pada skala lebih luas, misalnya di lingkungan kerja formal maupun komunitas, dapat

membantu mempertahankan produktivitas dan kualitas hidup pekerja wanita perimenopause.

KESIMPULAN

Kesimpulan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki karakteristik demografis yang relatif serupa. Keseragaman ini penting karena membuat perbandingan hasil antara kedua kelompok menjadi lebih adil dan objektif.

1. REVIVE terbukti efektif menurunkan kelelahan pada pekerja wanita perimenopause secara signifikan, dengan penurunan skor FSS rata-rata $-2,03$ poin ($p<0,001$) dibandingkan kelompok kontrol ($-0,22$; $p=0,312$).
2. Efek positif REVIVE terkait mekanisme bioaktif dari kombinasi jahe, kayu manis, serai, dan minyak kelapa murni yang bekerja sinergis melalui sifat antiinflamasi, antioksidan, peningkatan sirkulasi, dan efek relaksasi.
3. REVIVE berpotensi sebagai terapi komplementer yang aman, murah, dan aplikatif, serta layak dipertimbangkan untuk integrasi dalam program kesehatan kerja wanita, meski penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi lebih panjang tetap diperlukan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya penelitian ini. Terima kasih kepada Kemendikbudristek atas dukungan dana, STIKES Mutiara Mahakam, responden

pekerja wanita perimenopause di Pasar Segiri, serta tim peneliti dan mahasiswa pendamping atas bantuan, partisipasi, dan kerja sama dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. (2020). *Zingiber officinale* Rosc. (*Zingiberaceae*). In I. A. Khan (Ed.), *Handbook of 200 medicinal plants* (pp. 1957–1979). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16807-0_77
- Badnale, A. B., Sarukh, V. S., Nikam, Y. P., Supekar, A. V., & Khandagale, S. S. (2022). A review on potential medicinal herbs as health promoters. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, *12*(3-S), 225–229. <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i3-s.5432>
- Faubion, S. S., Enders, F., Hedges, M. S., Chaudhry, R., Kling, J. M., Shufelt, C., & Manson, J. E. (2023). Impact of menopause symptoms on women in the workplace. *Mayo Clinic Proceedings*, *98*(6), 833–845. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2023.01.015>
- Lazarus, E. R., Deva Amirtharaj, A., Jacob, D., Chandrababu, R., & Isac, C. (2021). The effects of an olive-oil massage on hemodialysis patients suffering from fatigue at a hemodialysis unit in southern India – A randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, *18*(2), 397–403. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0151>
- Mepfhuo, M., & Thomas, P. L. (2024). Effect of ginger oil massage on joint pain among elderly inmates of old age home: A quasi-experimental study. *Journal of Clinical Diagnostic Research*, *18*(12), 1–5. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2024/94762>
- Safwan, N., Saadedine, M., Shufelt, C., Kapoor, E., Kling, J. M., Chaudhry, R., & Manson, J. E. (2024). Menopause in the workplace: Challenges, impact, and next steps. *Maturitas*, *185*, 107983. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.107983>
- Srivastava, S., & S, S. (2024). Perimenopause: Review article. *Journal of Gynecology and Obstetric Research*, *1*(1), 1–3. <https://doi.org/10.1234/jgor.2024.01>