

PENGARUH MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP PERUBAHAN NYERI *DISMINORHEA*

Rostina Afrida Pohan
STIKes Sakinah Husada Tanjungbalai;
Email: pohanrose@gmail.com

ABSTRACT

Menstruation is a natural occurrence that occurs every month for a woman. Almost all women must have experienced menstrual pain with different levels. To overcome dysmenorrhea, analgesic or anti-inflammatory drugs can be given or herbal therapy with traditional medicines that are believed to have efficacy derived from plant materials. One of the therapies to overcome dysmenorrhea is to use traditional medicine, only ginger (ginger). Ginger is as effective as mefenamic acid and ibuprofen for reducing dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of giving red ginger to changes in dysmenorrhea pain in students at SMP. Negeri 13 Tanjungbala as many as 32 students. The method used in this study used an experimental research design with a quasi-experimental study design Pretest-posttest Non Equivalent Control Group Design. analysis of this study using the Wilcoxon test. Results: From the analysis of changes in dysmenorrhea pain before and after being given red ginger, the results were $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Conclusion: Giving red ginger has an effect on reducing dysmenorrhea pain in female students at SMP Negeri 13 Tanjungbalai City

Keywords: Pain, Dysmenorrhea, Red Ginger

ABSTRAK

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada seorang perempuan. Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi dengan tingkatan yang berbeda, Untuk mengatasi *dismenore* dapat diberikan obat analgesik atau anti inflamasi atau terapi herbal dengan obat-obat tradisional yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan - bahan tanaman.Salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan obar tradisional satunya jahe(ginger). Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenorhea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri disminore pada Siswi Di SMP.Negeri 13 Tanjungbalaisebanyak 32 siswi.Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain studi quasy eksperimenPretest-posttest Non Equivalent Control Group Design.analisa penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil : Dari analisa perubahan nyeri disminore sebelum dan sesudah diberian jahe merah didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan : Pemberian jahe merah berpengaruh untuk menurunkan nyeri disminore padan Siswi di SMP Negeri 13 Kota Tanjungbalai

Kata kunci: Nyeri, Dismenorhea, Jahe merah

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada seorang perempuan. Siklus menstruasi secara fisiologis melewati 3 fase yaitu fase proliferasi, fase sekretonik dan fase menstruasi. Pada saat menstruasi berlangsung dapat timbul rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenore dan sering terjadi pada usia produktif. Pada perempuan yang mengalami dismenore terdapat kadar prostaglandin 10 kali lipat dibandingkan yang tidak mengalami dismenore.⁽²⁾

Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi dengan tingkatan yang berbeda, mulai dari sekedar pegal di panggul dari sisi dalam rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terjadi terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak.⁽¹⁾

Menurut *World Health Organization (WHO)* angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami *dysmenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup. Bahkan di Amerika diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari⁽³⁾.

Berdasarkan data Sumatera Utara dari penelitian tentang dismenore di Kota Medan seperti dilakukan Sirait (2014) bahwa proporsi prevalens dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Medan tahun 2014 adalah (85,9%). Dengan proporsi tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%), umur menarche <12 tahun (87,7%), lama menstruasi <7 hari (86,3%), siklus menstruasi normal (87,4%), sering berolahraga (96,9%), status gizi lebih (100%), dan ada riwayat keluarga (90,5%)⁽⁴⁾

Intensitas nyeri untuk setiap perempuan tergantung oleh deskripsi individu itu sendiri tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri⁽⁵⁾. Untuk mengatasi *dysmenore* dapat diberikan obat analgesik atau anti inflamasi atau terapi herbal

dengan obat-obat tradisional yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan - bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe⁽⁶⁾. Salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan obat tradisional satunya jahe (ginger). Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore⁽⁶⁾.

Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Oleh karena itu, biasanya jahe merah dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe⁽⁷⁾. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2022 terhadap 7 orang siswi di SMP Negeri 13 Kota Tanjungbalai didapatkan hasil siswi yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 2 orang atau 28,5%, 2 orang mengalami *dysmenore* sedang atau 28,5% dan 3 orang mengalami *dysmenore* berat atau 43% yang mengganggu aktifitas sehari-hari dan memerlukan terapi istirahat yang lebih untuk menghilangkan nyeri yang dialami.

Berdasarkan data diatas peneliti melakukan penelitian pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri *dysmenorrhea* pada siswi SMP 13 di Kota Tanjungbalai

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain studi quasi eksperimen Pretest-posttest Non Equivalent Control Group Design yaitu penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. Rancangan Pretest-Posttest with Non Equivalent Control Group Design merupakan rancangan desain yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan setelah 15 menit diberikan

perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat karena sebelum dan sesudah diberi perlakuan⁽⁸⁾.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh siswi di SMP.13 Kota Tanjungbalai sebanyak 32 orang yang mengalami nyeri disminore. Teknik penentuan sample menggunakan teknik purposive sampling. Teknik Purposive Sampling, yaitu mengambil sampel pada sebagian dari populasi yang ada sesuai kriteria dan keinginan peneliti⁽⁹⁾

Analisis penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi nyeri sebelum diberikan jahe merah dan setelah diberika jahe merah. Analisa bivariat untuk mengetahui adanya terapi komplementer jahe terhadap perubahan nyeri disminorhea⁽¹⁰⁾. Analisa statistik menggunakan uji wilcoxon test.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mean, Median, dan Modus Nyeri Disminorhea di SMPN.13 Tanjungbalai

Variabel	Mean	Med	Mod	Std. Deviasi	Variabel		Mean	Med	Mod	Std. deviasi	Mi n	Ma x
					Min	Max						
Kel. Intervensi	4.031	4,000	4.0	1.5217	1,5	7,0	2,43	3,00	1.0	1.2093	1,0	4,0
Kel Kontrol	3.375	3.500	1.5 ^a	1.4663	1,0	5,3	3,31	3,25	3.0 ^a	1.2764	1,0	5,0

Berdasarkan tabel diatas skala nyeri disminore pada kelompok intervensi sebelum diberikan jahe merah memiliki nilai mean 4,031, nilai median 4,000, nilai modus 4 dengan jumlah 5 orang responden, standart deviasi 1,5217 serta nilai minimum 1,5 dan nilai maksimum 7,0.

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan jahe merah memiliki nilai mean 3,375, nilai median 3,500, nilai modus 1,5 dengan jumlah 3 orang respoden, standart deviasi 1,4663 serta nilai minimum 1,0 dan nilai maksimum 5,5.

2. Distribusi Frekuensi Nyeri Disminore Sebelum Pemberian Jahe Merah di SMPN. 13 Tanjungbalai

Variabel Nyeri Dismenorhea	kategori Nyeri Dismenorhea						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	F	%	F	%	F	%		
Kel. Intervensi	4	25.0	11	68.8	1	6.3	16	100
Kel. Kontrol	6	37.5	10	62.5	0	0	16	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri disminore pada kelompok intervensi sebelum pemberian jahe merah sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 11 orang responden (68,8%). Sedangkan skala nyeri disminore pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 orang (62,5%)

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mean, Median dan Modus Nyeri Disminore Setelah Pemberian Jahe Merah di SMPN.13 Tanjungbalai

Berdasarkan tabel diatas bahwa skala nyeri disminore disminore pada kelompok intervensi setelah diberikan jahe merah memiliki nilai mean 2,438, nilai median 3,000, nilai modus 1,0 dengan jumlah 6 orang responden, standart deviasi 1,2093 serta nilai minimum 1,0 dan nilai maksimum 4,0. Sedangakan pada kelompok kontrol memiliki nilai mean 3,313, nilai median 3,250, nilai modus 3,0 dengan jumlah 3 orang responden serta nilai minimum 1,0 dan maksimum 5,0.

4. Distribusi Frekuensi Nyeri Disminore Setelah Pemberian Jahe Merah

Variabel Nyeri Dismenorhea	kategori Nyeri Dismenorhea						n
	Ringan		Sedang		Berat		
	F	%	F	%	F	%	

Kel. Intervensi	11	68,8	5	31,8	0	menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, jadi tidak terdapat pengaruh pemberian air putih terhadap perubahan skala nyeri disminore pada Siswi SMPN.13 Kota Tanjungbalai.
Kel. Kontrol	8	50	8	50	0	terhadap perubahan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri disminore pada kelompok intervensi setelah pemberian jahe merah sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 11 orang (68,8%). Sedangkan skala nyeri disminore pada kelompok kontrol setelah pemberian air putih hasilnya terdapat masing-masing 8 orang responden (50%) yang mengalami nyeri ringan dan nyeri .

B. Analisis Bivariat

1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig
Diff Kontrol	.236	16	.17
Diff intervensi	.292	16	.001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data tidak normal karena nilai p value < 0,05 yaitu 0,017 pada kelompok kontrol dan 0,001 pada kelompok intervensi

2. Perbedaan Skala Nyeri Pada Kelmpok Intervensi Sebelum dan Setelah Pemberian Jahe Merah dan Skala Nyeri Setelah Pemberian Air Putih di SMPN.13 Tanjungbalai

Test Statistics^a

	intervensi setelah - intervensi sebelum	kontrol setelah - kontrol sebelum
Z	-3.568 ^b	-,632 ^b
Asympt. sig.(2- tailed)	0.000	.527

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon Test variabel sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi dengan nilai p value < 0,05 yaitu 0,000. Hal menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, jadi terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri disminore pada Siswi di SMPN.13 Tanjungbalai. Sedangkan untuk variable sebelum dan setelah pemberian air putih pada kelompok kontrol dengan nilai p value < 0,05 yaitu 0,527. Hal ini

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Skala nyeri disminore sebelum pemberian jahe merah di SMPN.13 Tanjungbalai

Nyeri haid atau disminore jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan⁽¹²⁾. Cara mengatasi disminore ada bermacam- macam dari yang paling sederhana seperti istirahat, mengkompres dengan air hangat, melakukan hobby, minum-minuman herbal (teh jahe, kayu manis yang diseduh), pijat, hingga pemberian obat-obat pereda nyeri⁽¹¹⁾.

Pada penelitian ini peneliti mengukur berapa skala nyeri yang dialami oleh masing-masing responden saat mengalami disminore.Hasil pengukuran ini dilakukan peneliti selama hari pertama dan hari kedua menstruasi karena kebanyakan dari responden mengalami disminore pada hari tersebut. Setelah diukur skala nyeri yang dialami oleh responden saat mengalami disminore masing-masing responden diberikan jahe merah kemudian setelah itu akan diukur lagi skala nyeri yang dialami oleh responden. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan jahe merah untuk mengetahui efek farmakologisnya terhadap nyeri disminore.

2. Skala Nyeri Disminore Setelah Pemberian Jahe Merah di SMPN.13 Tanjungbalai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri disminore pada kelompok intervensi setelah pemberian jahe merah sebagian besar mengalami nyeri ringan.Berdasarkan hasil yang diperoleh terlihat bahwa pemberian jahe merah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri pada kelompok intervensi.Penelitian mengenai efek farmakologi jahe merah meliputi senyawa-senyawa fenol, seperti turunan gingerol, shogaol, dan gingerdion.Penelitian terhadap gingerol yang berasal pada rimpang jahe merah menunjukkan bahwa senyawa-senyawa ini memberikan efek kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin.

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri pada santri di SMPN.13

Tanjungbalai menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri disminore dan responden juga terlihat lebih rileks dan tenang selama mengalami disminore. Penelitian ini dapat menjadi salah satu cara mengurangi disminore dengan terapi non farmakologis.

B. Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Santri di SMPN.13 Tanjungbalai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri pada Siswi di SMPN.13 Kota Tanjungbalai. Pemberian jahe merah merupakan salah satu metode non farmakologis yang digunakan untuk meredakan dismenore⁽¹³⁾. Kandungan jahe merah seperti ; gingerol, gingerdion memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri pada Siswi di SMP. Negeri 13 Kota Tanjungbalai dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank-Test dengan hasil p value kelompok intervensi 0,000 atau $< 0,005$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Jogjakarta: Nuha Medika.
2. Guyton AC, Hall JE. Buku ajar fisiologi kedokteran, 11 th ed. Jakarta: EGC; 2007
3. Wariyah, Sugiri H, Makhrus I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018. 2019;10(1):39–48.
4. Sirait D shinta, Hiswani, Jemadi. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014. J USU [Internet]. 2014;1. Available from: <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/8583>
5. Kelly T. 5 Rahasia alami meringankan sindrom pramenstruasi. Jakarta: Erlangga; 2007
6. Anurogo, W. Cara Jitu Mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET; 2011
7. Marlina E. Pengaruh kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore [skripsi]. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas; 2011
8. Sugiyono, D. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
9. Saryono, & Setiawan. (2010). Metodologi Penelitian Kebidanan D III, D IV, S I dan S II. Yogyakarta: Nuha Medika.
10. Riwidikdo, H. (2008). Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendekia Pres
11. Laila, N. N. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta: Buku Biru
12. Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Jogjakarta: Penerbit Andi
13. Arfiana, I. (2014). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Mahasiswa DIV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo, 1-8.