

PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 5

Apriliya Putri Arnida¹, Sonya Yulia², Rivian Firdaus³

¹Kebidanan, Rumah Sakit Ibu dan Anak Hermina, Jl. Untung Suropati No. 56,
75243

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter
Monginsidi No. 38, 75123

³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter
Monginsidi No. 38, 75123

E-mail : apriliyaputria@gmail.com

Abstrak

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah tanpa adanya kelainan pada alat-alat reproduksi yang akan dirasakan sebelum atau bersamaan pada saat menstruasi. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu pemberian minuman herbal air jahe yang mengandung minyak atsiri dan aleorisinyang dapat menghambat hormon prostaglandin sehingga terjadinya penurunan nyeri dan senam secara teratur yang dapat memicu keluarnya hormone *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh air jahe terhadap nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Metode penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan desain *pre and post test* dengan Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* sebanyak 44 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p 0,001 < 0,05$ bahwa pemberian air jahe berpengaruh terhadap nyeri dismenore primer. Pemberian air jahe dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

Kata Kunci : air jahe, dismenore primer

Abstract

Primary dysmenorrhea is a pain during menstruation experienced by young women. One of the treatments of non-pharmacological therapy to reduce pain during menstruation is the administration of herbal ginger water that can trigger the release of endorphin hormone that serves as a natural sedative and cause comfort. This study aims to determine the influence of ginger water on primary dysmenorrhea pain in students of SMA Negeri 5 Samarinda. The research method uses quasi-experiment with pre and post-test design with non-probability sampling technique with purposive sampling method as many as 44 people. The results of this study showed a value of $p 0.001 < 0.05$ that the administration of ginger water affects primary dysmenorrhea pain. Ginger water can be used to reduce primary dysmenorrhea pain in students of SMA Negeri 5 Samarinda.

Keywords: ginger water, primary dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Remaja putri yang sedang mengalami menstruasi mengalami beberapa keluhan, salah satu diantaranya adalah dismenore. Dismenore primer adalah salah satu kondisi yang paling umum dialami oleh remaja putri merupakan nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah adanya kelainan pada alat-alat reproduksi (Ismalia, 2017).

Remaja putri yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Selain itu dismenore juga dapat berpengaruh pada kegiatan sosial (Ismalia, 2017). Dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Elvira and Tulkhair, 2018).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami kejadian dismenore dengan angka kejadian 10-15% di antaranya mengalami dismenore dengan nyeri berat. Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi (Ramli and Santy, 2017). Di Indonesia, angka kejadian dismenore

sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Elvira and Tulkhair, 2018).

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Menurut (Kashefi, 2014) jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe memiliki efektifitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibuprofen dalam menurunkan nyeri dismenore primer (Ozgoli, Goli and Moattar, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experiment dengan desain penelitian *Pre Test-Post Test Control Group Design*, yang dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan menilai intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA

Negeri 5 Samarinda kelas X dan XI berjumlah 90 siswi dengan sampel sebanyak 22 siswi.

Sampel diberikan minuman jahe sebanyak 200 ml/hari diberikan pada pagi hari selama 3 hari dimulai pada hari pertama menstruasi. Sebelum dan sesudah 24 jam diberikan perlakuan, tingkat nyeri responden diobservasi menggunakan lembar *Numeric Rating Scale*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jahe	
	f	%
15 Tahun	9	40,9
16 Tahun	9	40,9
17 Tahun	4	18,2
18 Tahun	-	-
Jumlah	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar berusia 15 dan 16 tahun sebanyak masing-masing 9 siswi (40,9%) dan sebagian kecil berusia 17 tahun yaitu sebanyak 4 siswi (18,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Jahe	
	f	%

11 Tahun	5	22,7
12 Tahun	8	36,4
13 Tahun	6	27,3
14 Tahun	3	13,6
Jumlah	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 2 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali saat usia 12 tahun sebanyak 8 siswi (36,4%) dan sebagian pada kelompok kombinasi sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali saat usia 12 tahun sebanyak 10 siswi (45,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden

Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Jahe	
	f	%
< 28 hari	3	13,6
28 hari	8	36,4
29 hari	3	13,6
30 hari	3	13,6
31 hari	4	18,2
32 hari	-	-
33 hari	-	-
34 hari	-	-
35 hari	1	4,5
>35 hari	-	-
Jumlah	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 3 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar memiliki siklus menstruasi dengan siklus 28 hari sebanyak 8 siswi (36,4%) dan sebagian kecil memiliki menstruasi dengan siklus

35 hari sebanyak 1 siswi (4,5%).

Tabel 4. Selisih Rerata Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Jahe dan Kombinasi

Tingkat Nyeri	Kelompok Jahe		Rerata
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
	f	f	
0	-	5	2.5
1	2	6	4
2	5	4	4.5
3	4	4	4
4	6	2	4
5	2	1	1.5
6	3	-	1.5
Jumlah	22	22	22

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5. Hasil Uji Statistik *Paired Sample T-test* Intensitas Nyeri Dismenore Kelompok Jahe dan Kombinasi

Kelompok	Intensitas Nyeri	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Kelompok Jahe	<i>Pre Test</i>	22	3,45	0,001
	<i>Post Test</i>	22	1,77	

Sumber: *Paired Sample T-tes*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil analisa statistik dari uji *Paired Sample T-tes t* pada *pre test-post test* kelompok jahe dan kelompok kombinasi memiliki nilai *p* value yang sama yaitu $p < 0,001 < 0,05$. Nilai menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok. Nilai signifikansi $p < 0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi pemberian air jahe yang diberikan pada kelompok pre dan post test.

Tabel 4. menunjukkan selisih rerata skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok jahe jumlah terbanyak pada skala nyeri 1, 3,dan-4 dengan rerata *pre-post test* 4 dan pada kelompok kombinasi jumlah terbanyak pada skala nyeri 3 dengan rerata *pre-post test* 6.

2. Hasil Bivariat

Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan Afiana tentang pengaruh minuman jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo, dengan hasil sebagian besar mahasiswa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri haid ringan. Ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid yang terjadi pada responden telah mengalami perubahan

(Afiana, 2014).

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Suparmi dan Musriyati dengan hasil analisis data didapatkan bahwa p value $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti menerima H_a yaitu ekstrak jahe merah efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja di panti asuhan yatim di Surakarta (Suparmi and Musriyati, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ozgoli, dkk tahun 2009 yang menyebutkan bahwa jahe memiliki keefektifan yang sama dengan asam mefenamat dan ibu profen dalam mengurangi nyeri dismenore (Ozgoli, Goli and Moattar, 2009).

Menurut peneliti, pada saat mengkonsumsi air jahe sensasi yang pertama kali dirasakan yaitu rasa pedas khas jahe di dalam mulut kemudian terdapat sensasi hangat dalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir prostaglandin dan menstimulai peredaran darah sehingga memberikan efek samping menurunnya nyeri pada saat dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi air jahe sehingga dapat disimpulkan bahwa air jahe efektif terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti dapat memodifikasi variabel penelitian agar lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. R. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara', *Ekp*, 13(3), Pp. 1576–1580.
- Amelia, R. And Maharani, I. S. (2017) 'Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenorhea', *Jurnal Kebidanan*, 6(12), Pp. 73–81.
- Elvira, M. And Tulkhair, A. (2018) 'Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore', *Jurnal Iptek Terapan*, 2, Pp. 155–166.
- Ismalia, N. (2017) *Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015*,
- Kashefi, F. (2014) 'Comparison Of The Effect Of Ginger And Zinc Sulfate On Primary Dysmenorrhea: A Placebo- Controlled Randomized Trial', *Pain Management Nursing*.

- American Society For Pain Management Nursing, 15(4), Pp. 826–833. Doi: 10.1016/J.Pmn.2013.09.001.
- Ozgoli, G., Goli, M. And Moattar, F. (2009) ‘Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea’, *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 15(2), Pp. 129–132. Doi: 10.1089/Acm.2008.0311.
- Prawirohardjo, S. (2009) ‘Ilmu Kebidanan’. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puji, I. (2009) ‘Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smu N 5 Semarang’. Available At: [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf).
- Qoyyimah, A. U. And Fentorini, V. I. (2018) ‘Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten’, *The 7th University Research Colloquium 2018 Stikespkmu Muhammadiyah Surakarta*, Pp. 155–162.
- Ramli, N. And Santy, P. (2017) ‘Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingiber Officinale) Dan Teh Nyeri Haid (Effectiveness Of Ginger And Rosella Tea Ingredients To Changes In The Intensity Of Menstrual Pain)’, 2.
- Setiawati, T. (2007) *Mengenal Jahe Dan Khasiatnya*. Januari 20. Edited By S. S. Hari Fakhruddin. Jakarta Pusat: Karya Mandiri Pratama Cv.
- Suparmi And Musriyati, N. (2017) ‘Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta’, 4 (November), Pp. 65–72.
- Tanjung, J. H. (2015) ‘Efektifitas Ekstrak Jahe Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2014’.