EFEKTIFITAS KONSUMSI AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP INTENSITAS DISMINOREA PRIMER PADA MAHASISWI

Dewi Pujiana[1], Dyah Haryani[2] Puji Setya Rini[3]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang
Email: dewipujiana9@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenorea merupakan nyeri saat menstruasi. Hampir semua perempuan yang mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan . Data dari berbagai negara mengemukakan bahwa angka kejadian dismenorea didunia cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 50% menderita akibat dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi. Tingginya resiko remaja yang terkena dismneorea disebabkan karena faktor kejiwaan, endokrin atau hormonal. Tindakan pengobatan dismenorea terdiri dari terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu konsumsi air rebusan jahe merah. **Tujuan Penelitian** : untuk mengetahui adanya pengaruh konsumsi air rebusan jahe merah terhadap intensitas dismenorea Pada Mahasiswi. **Metode Penelitian :** penelitian ini adalah pre-eksperimen secara kuantitatif dengan rancangan studi one group pretest-postest design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Quota sampling dengan sampel sebesar 76 responden, sedangkan uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil penelitian** : ini didapatkan perbedaan nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi air rebusan jahe merah adalah 7,00 dan setelah diberikan intervensi air rebusan jahe merah didapatkan 4,00 artinya adanya perbedaan antara intensitas pada mahasiswi sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh konsumsi air rebusan jahe merah terhadap intensitas dismenorea primer pada mahasiswi

Kata Kunci : Remaja, Dismenorea Primer, Terapi non-farmakologis, Jahe Merah (Zingiber Offoconale Roscoe Varietas Rubrum).

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a pain suffered during menstruastion. Almost all women experience discomfort during menstruation, such as discomfort in the lower abdomen and usually also accompanied by nausea, dizziness and even fainting. Data from many countries show that the incidience rate of dysmenorrheal in the world is quite high. It is istimated that about 50% of women suffer from dymenorrhea is caused by psychological, endocrine or hormonal factors. The treatment of dysmenorrhea includes a pharmacological therapy and a non-pharmacological therapy. A non-pharmacological therapy that can be done is by consumption red ginger stew. **The aim of research : i**s to know that there is an influence of consumption red ginger stew to dysmenorrhea Intensity. **Research Methods:** The design of this study is pre-experimental using quantitative approach with study design using a one group pretest-posttest design. Sampling technique used is Qouta sampling with 76 respondents and statistics test used in this research is Wilcoxon test. **The result** : of this study

showed the there was a difference in mean values before and after the intervention of giving red ginger stew. Before the intervention, the mean value was 7.00 and after the intervention, the mean value was 4.00. It means that there was a different dysmenorrhea intensity before and after consumption red ginger stew. **Conclusion:** There is an influence of consumption red ginger stew to primary dysmenorrhea intensity

Key Words : Female Adolescents, Dysmenorrhea, Non-pharmacologycal Therapy, Red Ginger Stew (Zingiber officnale roscoe varietas rubrum).

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya. Pada saat menstruasi, darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemuadian keluar melalui vagina.[2]

Dismenorea atau nyeri haid merupakan nyeri saat menstruas. Salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yan datang ke klinik atau kedokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan.[1]

Dismenore primer paling sering terjadi pada remaja putri (primary dysmenorrrhea). Sekitar 50% wanita usia reproduksi mengalami dismenore dan 60-80% pada remaja dan 67% pada umur dewasa yang mengakibatkan aktifitas belajar di sekolah terganggu .[6]

Dismenore primer adalah suatu gejala atau rasa sakit saat menstruasi yang tidak disertai dengan kelainan patologi pada organ reproduksi wanita.[5]

Saat mentruasi secara umum dismenorea muncul karena akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari ringan sampai dismenorea berat diperut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodic disisi bagian bawah paha sehingga menyebabkan dismenorea.[1]

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri haid. Berikut adalah beberapa pengobatan yang dapat anda pilih : kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, oso dresie, herbal cina. Salah satu ramuan herbal untuk mengatasi nyeri haid yaitu mengkonsumsi air jahe merah, yang mudah didapat, murah dan terjangkau. [1]

Tanaman Jahe *(Zingiber officinale Roscoe.)* termasuk dalam keluarga tumbuhan berbunga (temu-temuan).Diantara jenis rimpang jahe, ada 2 jenis jahe yang telah dikenal secara umum, yaitu jahe merah *(ZingiberOfficinale Varietas.Rubrum*) dan jahe putih *(Zingiber officinale varietas.amarum)* (Gholib, 2008).

Jahe merah *(Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak *atsiri dan oleoresin* yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainya, karena itu biasanya jahe merah *(Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe.jahe merah *(Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. (Ramadhan, 2013). Kandungan kimia gingerol dalam

jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. [4]

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *Pre eksperimen,* dengan rancangan *one-group pretest dan posttest design*. Sample penelitian sebanyak 39 responden.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner data demografi dan skala pengukuran intensitas nyeri *Numeric Raiting Scale (NRS)* dengan menggunakan uji T test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan teks, yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1
Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden pada mahasiswi dengan dismenorea.

No.	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	18	22	55.0
2.	19	17	42,5
	Total	39	100%

Berdasarkan tabel 1.1 bahwa dari 39 respoden umur 18 sebanyak 22 orang responden dengan persentase 55.0% dan umur 19 sebanyak 17 orang reponden dengan persentase 42.5%.

Tabel 1.2
Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat reponden pada mahasiswi dengan dismenorea.

No	Tingkat	Frekuensi	Persentase
1	Tk. 1	22	55.0
2	Tk. 2	17	42,5
	Total	39	100%

Berdasarkan Tabel 1.2 Bahwa dari 39 responden Tingkat I sebanyak 22 orang responden dengan persentase 55.0%. dan tingkat II sebanyak 17 orang responden dengan persentase 42,5%.

Tabel 1.3
Perbedaan Intensitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

No	Variabel	Median	Min-max	SD	ρ Value
1	Intensitas dismenorea sebelum dilakukan pemberian air rebusan jahe merah	7,00	5-8	.934	0,000
2	Intensitas dismenorea sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah	4.00	2-6	1.178	

Dari tabel 1.3 didapatkan rata-rata perbedaan intensitas dismenorea sebelum diberikan intervensi adalah 7.00 dengan standar deviasi .934. sesudah diberikan intervensi didapatkan rata-rata perbedaan intensitas 4.00 dengan standar 1.178 dengan selisih penurunan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah adalah 3,00. Hasil uji

statistic nilai ρ 0,000 (ρ ≤ 0,05) artinya Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenorea.

PEMBAHASAN

Intensitas dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan intensitas sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah didapatkan rata-rata intensitas dismenorea sebelum dilakukan pemberian air rebusan jahe merah adalah 7,00. Jika dibandingkan sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah selama 30 menit skala nyeri pada mahasiswi dengan dismenorea 4,00. Hal ini berarti selisih 3,00 antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah.

Dismenorea merupakan nyeri saat menstruasi. Dismenorea merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama hiad seperti rasa tidak nyaman di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan.[1]

Salah satu penyebab dismenorea dikarenakan oleh rendahnya kadar progesterone pada akhir fase luteum. Hormone progesterone menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus (Anugoro & Wulandari, 2011).

Penurunan intesitas dismenore yang dialami responden dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe direspon oleh ujung syaraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari saraf tepi ke otak besar sehingga timbul kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu reaksi tubuh untuk mempertahankan suhu normal tubuh. [3]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2016) tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenroea didapatkan hasil bahwa pengaruh pemberian jahe merah dapat secara signifikan dapat menurunkan intensitas dismenorea.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arviana (2012) tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri didapatkan hasil bahwa pengaruh pemberian jahe merah dapat meunurunkan perubahan terhadap nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa konsumsi air rebusan jahe merah yang diberikan secara teratur selama dismenorea dapat menurunkan intensitas yng signifikan pada mahasiswi dismenorea, karena jahe merah banyak mengandung zat gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang tinggi sehingga mampu menurunkan intensitas dismenorea.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan simpulan sebagai berikut

1. Rata-rata intensitas dismenorea pada mahasiswi sebelum diberikan intervensi dengan nilai 7,00 diartikan bahwa nyeri yang dialami oleh responden sebelum intervensi pada skala nyeri hebat.

2. Rata-rata intesitas dismenorea pada mahasiswi dengan dismenorea sesudah diberikan intervensi dengan nilai 4,00 pada skala nyeri sedang diartikan bahwa yang dirasakan responden setelah intervensi mengalami penurunan skala menjadi berkurang yaitu 3,00
3. Berdasarkan uji statistic menunjukan ρ value 0.000 (ρ value < 0,005). Maka didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi air rebusan jahe merah yang dilakukan baik dan benar dapat menurunkan intensitas dismenorea.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan terapi non-farmakologis minuman air rebusan di kombinasikan dengan pengobatan herbal yang bisa menurunkan intensitas dismenorea lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anugoro & Wulandari. 2011 Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V Andi Offset
2. Laila. 2011. Buku Pintar Mesntruasi. Jogjakarta : BUKU BIRU
3. Potter,P.A and Perry,A.G.2005.Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep dan Praktik.Edisi 4.EGC:Jakarta
4. Ozgoli, G., M. Moattar F. 2009. Comprison of Effeck of Ginger, Mefenamic, Acid, and Ibuprofin on pain in woment with primary dysmenorrheal. Retrievied Oktober, 2013
5. Sogi DH, Harliyanti. Faktor-faktor yangberhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akbid Sari Mulia Banjarmasin.2011.
6. Woo.P,Mc.Eneaney.M.J.2013.New Strategies To Treat Primary Dysmenorrhoae The Clinical Advisor