
PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN SKALA *DISMENORHE* PADA REMAJA

Anis Prabowo^{1)*}, Nurul Istiqomah² Wenni Wahyu Rusdiana³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta;
anisprabowo@itspku.ac.id ; nurulistiqomah@itspku.ac.id ; wenniwahyu@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is the process of removing the lining of the uterus (inner lining of the endometrium) accompanied by repeated bleeding every month, except during pregnancy. Menstruation usually starts in children aged 9-12 years. Primary dysmenorrhea usually occurs in a woman aged 2-3 years after menarche and reaches a maximum at the age of 15-25 years. Ginger and turmeric drinks contain active compounds gingerol and curcumin which are thought to have analgesic, antipyretic and anti-inflammatory functions. **Objective:** to determine the effect of ginger and turmeric drinks on the dysmenorrhea pain scale in adolescents. **Research methods:** this study uses a quasi-experimental type of research (*Quasy Experimental*) with a pretest-posttest design approach. The sample of this research is adolescent Madrasah Tsanawiyah Negeri Sukoharjo, with a purposive sampling technique obtained by a number of 8 respondents. The research instrument used ginger and turmeric drinks, observation sheets and measuring media of dysmenorrhea pain scale. Data analysis used Wilcoxon signed rank test with a significance of 5%. **Results:** The test results used a significant value (*p*) of 0.008 so that the *p* value <0.05, which means that there is an effect of giving the ingredients of ginger and turmeric can reduce pain in young women desminore. **Conclusion:** ginger and turmeric drinks have an influence on the dysmenorrhea pain scale in adolescents.

Keywords: Ginger; Tumeric; Dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi adalah proses pelepasan dinding Rahim (lapisan dalam endometrium) yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Menstruasi biasanya diawali pada anak usia 9-12 tahun. Dismenorhe primer biasanya terjadi pada seorang wanita berusia 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai maksimal pada usia 15-25 tahun. Minuman jahe dan kunyit mengandung senyawa aktif gingerol dan kurkumin yang diduga memiliki fungsi sebagai analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi. **Tujuan:** mengetahui adanya pengaruh pemberian minuman jahe dan kunyit terhadap skala nyeri dismenore pada remaja. **Metode penelitian:** penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental semu (*Quasy Eksperimental*) dengan pendekatan pretest-posttest design. Sampel penelitian merupakan remaja Madrasah Tsanawiyah Negeri Sukoharjo, dengan teknik sampling purposive sampling tersebut didapat sejumlah 8 responden. Instrument penelitian menggunakan minuman jahe dan kunyit, lembar observasi dan media ukur skala nyeri dismenore. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dengan signifikansi 5%. **Hasil:** hasil uji menggunakan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,008 sehingga nilai *p* < 0,05 yang berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe dan kunyit mampu menurunkan nyeri desminore pada remaja putri. **Kesimpulan:** minuman jahe dan kunyit memiliki pengaruh terhadap skala nyeri dismenore pada remaja.

Kata kunci: Jahe; Kunyit; Desminorhe

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak pra remaja mengalami perubahan perkembangan biologis, menurut dimana terjadi pada usia 9-12 tahun dengan beberapa perkembangan fisiologis pada anak, salah satu diantaranya dimulainya haid atau menstruasi. Menstruasi adalah proses pelepasan dinding Rahim (lapisan dalam endometrium) yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Menstruasi biasanya diawali pada anak usia 9-12 tahun (Suciani, 2016).

Kelainan-kelainan yang paling umum adalah rasa sakit saat menstruasi (nyeri haid) dan sindrom premenstruasi yang dapat mempengaruhi kenyamanan tubuh dalam beraktivitas. Nyeri haid atau dismenorhe ialah ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Dismenorhe menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari sehingga apabila masalah tidak diatasi maka akan sangat merugikan angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar. Tingkat prevalensi bervariasi diseluruh dunia (Utari, 2017).

Data dari World Health Organization (WHO) (2012) terkait angka kejadian nyeri haid didunia tergolong tinggi. Angka kejadian dismenorhe sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenorhe berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri menstruasi di Amerika Serikat diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri menstruasi pada remaja dilaporkan sekitar 92%, dari Swedia dilaporkan nyeri menstruasi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Angka kejadian dismenorhe di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa mengalami dismenorhe primer dan 9.496 jiwa mengalami dismenorhe sekunder. Hasil penelitian yang lain menjelaskan bahwa 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami dismenorhe, sebanyak 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyerinya, dan

sebanyak 8-10% tidak mengikuti pembelajaran di kelas dengan baik (Desfietni, 2012).

Dismenorhe primer menurut Henrick (2012) biasanya terjadi pada seorang wanita berusia 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai maksimal pada usia 15-25 tahun. Frekuensi akan menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. Anggraeni (2016) menyatakan remaja putri akan lebih sering merasakan nyeri akibat dismenorhe primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil dan remaja putri belum sering mengalamikontraksi uterus seperti wanita dewasamuda. Dismenorhe primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri.

Metode penanganan nyeri menstruasi atau dismenorhe dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian obat-obat analgetik, dan obat NSAID. Sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang.

Saat ini penggunaan pengobatan alternatif herbal semakin populer. Data terkait pengobatan alternatif digunakan lebih banyak ke dokter umum, sedangkan di Eropa penggunaannya bervariasi dari 23% di Denmark dan 49% di Prancis. Prevalensi pengobatan tradisional di Taiwan 90% dan di Australia 48,5% dengan pengobatan tradisional Cina dan di Australia sekitar 48,5% masyarakatnya menggunakan terapi alternatif (Siregar 2010).

Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe dan kunyit. Jahe (*Zingibers Officinale Rosc*) menurut Agoes (2010) bagian rimpang memiliki fungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitudapat mencegah penggumpalan darah. Halini

sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus. Sedangkan kunyit memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine* (Sina, 2012).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di MTsN Sukoharjo dengan metode wawancara didapatkan pada anak remaja usia 11-13 tahun dikelas Program Khusus (PK) I-III terkaji bahwa 22 dari 42 anak remaja mengalami nyeri menstruasi dengan kualitas berbeda. Terkaji 5 anak remaja mengalami nyeri ringan, 10 anak remaja mengalami nyeri sedang dan 7 anak remaja mengalami nyeri berat. Peneliti mendapat data lebih banyak untuk melakukan penanganan nyeri menggunakan obat dan minyak oles aromaterapi dibandingkan minum ramuan herbal. Berdasarkan beberapa poin diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian Minuman Jahe dan Kunyit dalam Penurunan Skala Nyeri Dismenore.

METODE

Penelitian ini memiliki desain penelitian eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sukoharjo pada bulan Januari – April 2020. Penelitian ini memiliki responden sebanyak 8 orang yang dipilih menggunakan non-probability sampling dengan kriteria remaja putri yang mengalami dismenore hari pertama dan bersedia untuk mengikuti jalannya penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penurunan nyeri *Numerical Pain Scale* yang dilanjutkan dengan analisa data menggunakan *paired t-test* dengan menggunakan SPSS.

HASIL

Setelah dilakukan proses pengambilan data didapatkan data dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	f	Persen (%)
12	3	37.5
13	4	50
14	0	0
15	1	12.5
Total	8	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 sejumlah 3 responden, 13 tahun sejumlah 4 responden, dan 15 tahun sejumlah 1 responden.

Tabel 2 Deskripsi Frekuensi Nyeri Sebelum Pemberian Terapi

Tingkat Nyeri	Pagi		Sore	
	f	Persen-tase (%)	f	Persen-tase (%)
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Ringan	0	0	1	12.5
Sedang	8	100	7	87.5
Berat	0	0	0	0
Total	8	100	8	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar rata-rata nyeri sebelum perlakuan (pagi) nyeri sedang sebanyak 8 responden. Dan rata-rata nyeri pada (sore) nyeri ringan sebanyak 1 responden, sedang sebanyak 7 responden.

Tabel 3 Deskripsi Frekuensi Nyeri Setelah Pemberian Terapi

Tingkat Nyeri	Hari 1		Hari 2	
	f	Persen	f	persen
Tak Nyeri	0	0	6	75
Ringan	8	100	2	25
Sedang	0	0	0	0
Berat	0	0	0	0
Total	8	100	8	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar rata-rata nyeri setelah perlakuan (pagi) nyeri sedang sebanyak 8 responden. Dan rata-rata nyeri pada (sore) tidak nyeri sebanyak 6 responden, ringan sebanyak 2 responden.

Pre-test – Post-test

Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
------------------------	------

Tabel 4 menunjukkan bahwa tabel hasil uji menggunakan nilai signifikan (p) sebesar 0,008 sehingga nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe dan kunyit mampu menurunkan nyeri desminore pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe dan kunyit memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe remaja MTsN Sukoharjo dengan dasar temuan statistik bahwa nilai responden menunjukkan adanya tingkat penurunan nilai skala nyeri dismenore. penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental semu (Quasy Eksperimental) dengan pendekatan pretest-posttest design. Sampel penelitian merupakan remaja Madrasah Tsanawiyah Negeri Sukoharjo, dengan teknik sampling purposive sampling tersebut didapat sejumlah 8 responden. Instrument penelitian menggunakan minuman jahe dan kunyit, lembar observasi dan media ukur skala nyeri dismenore. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dengan signifikansi 5%. Hasil uji menggunakan nilai signifikan (p) sebesar 0,0011 sehingga nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe dan kunyit mampu menurunkan nyeri desminore pada remaja putri. Kesimpulan minuman jahe dan kunyit memiliki pengaruh terhadap skala nyeri dismenore pada remaja.

Hasil penelitian ini di dukung penelitian yang dilakukan Awaliah (2018) dengan judul “studi pemberian minuman rempah jahe merah (*Zingiber Officinale VAR Rubrum Rhizoma*) dan kunyit (*Curcuma Domestica VAL*) terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh minuman rempah jahe merah dan kunyit terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang dibuktikan dengan sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah dan kunyit dengan hasil 1 dari 20 responden lama nyeri menstruasi >1 jam pada responden sebanyak 14 orang orang (70%)

dan lama nyeri < 1 jam pada responden sebanyak 6 orang (30%). Hasil analisis menggunakan uji statistik *Oneway ANOVA* didapatkan pada pemberian jahe merah nilai p value = 0,00017 $< 0,05$, sedangkan pada kunyit nilai p value = 0,000322. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh minuman rempah jahe merah dan kunyit terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini di dukung penelitian yang dilakukan Gita Kostania (2016) dengan judul ‘perbedaan efektivitas ekstra jahe dengan ekstra kunyit dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswi di asrama jurusan kebidanan poltekes surakarta” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hasil distribusi normal, dengan jumlah total responden pada akhir penelitian 56 (perlakuan ekstra jahe = 19, ekstra kunyit 19, dan placebo = 18). Terdapat perbedaan efektivitas ekstra jahe dan ekstra kunyit dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswi di asrama jurusan kebidanan poltekes surakarta ($p=0.04 < 0,05$). Ekstra jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibandingkan ekstra kunyit (t -hitung=9,690 $> 4,802$).

Hasil penelitian ini di dukung penelitian yang dilakukan Mona Dewi Utari (2017) dengan judul “pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi stikes pnc tahun 2015” dalam penelitian menjelaskan bahwa pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap mahasiswi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2009, dengan desain penelitian bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi = 2,65 dengan nilai p value = 0,000 dan SD = 1,093. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan yang ditentukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Siswi MTs Negeri Sukoharjo yang mengalami nyeri dismenorhe primer berusia antara 12-15 tahun, dimana terdapat 3 siswi yang berusia 12 tahun, 4 siswi berusia 13 tahun, dan 1 siswi yang berusia 15 tahun.
- b. Nyeri dismenorhea primer pada siswi yang mengalami dismenorhea sebelum dilakukan pemberian minuman jahe (*Zingiber Officinale* VAR *Rubrum Rhizoma*) dan kunyit (*Curcuma Domestica* VAL) terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe yaitu, Skala 4 sebanyak 1 responden, Skala 5 sebanyak 4 responden, Skala 6 sebanyak 1 responden, Skala 7 sebanyak 2 responden, dan skala 8 sampai 10 tidak mengalami.
- c. Nyeri dismenorhea primer pada siswi yang mengalami nyeri dismenorhea primer setelah dilakukan pemberian minuman jahe (*Zingiber Officinale* VAR *Rubrum Rhizoma*) dan kunyit (*Curcuma Domestica* VAL) terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe yaitu, skala 0 tidak ada, skala 1 sebanyak 1 responden, skala 2 sebanyak 5 responden, skala 3 sebanyak 2 responden.
- d. Terdapat pengaruh minuman jahe (*Zingiber Officinale* VAR *Rubrum Rhizoma*) dan kunyit (*Curcuma Domestica* VAL) terhadap penurunan skala nyeri dismenorhe pada siswi MTs Negeri Sukoharjo dengan p-value 0,005.
- Desfietni, V. 2012. *Efektifitas Kombinasi pemberian Teknik Nafas Dalam dan Terapi Musik instrumental terhadap penurunan Intensitas Nyeri (dismenorrhea) pada Remaja putri di SMPN 4 Kuantan Hilir*. Skripsi PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru 1(2). hlm 136-143.
- Henrick H. 2012. *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam dan Media*. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Sina, M. Y. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Siregar. 2010. *Pengaruh Sosiodemografi dan Sosiopsikologi Pasien Terhadap Pemanfaatan Batra Akupuntur di Serumpun Bambu Kecamatan Percut Sei Tuan*, (Skripsi). Medan: USU.
- Suciani, S., Utami, S., & Dewi, M. 2016. *Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorhe*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Universitas Riau
- Suciati, D. K. 2014. *Ilmu Keperawatan Dasar (IKD)*. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Utari, M. D. 2017. *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKES FMC Tahun 2015*. *Jurnal Ipteks Terapan*. 11(3). hlm 257-264.

World Health Organization. 2012. *Epidemiology of Non-communicable Disease: Report of WHO Conclutation*. Geneva: Switzerland.

DAFTAR PUSTAKA

Agoes, G., 2010, *Teknologi Bahan Alam*. Bandung: ITB Press.

Anggraeni, R. M., Prasetyanti, D. K., & Amina, S., 2016. *Efektifitas Pemberian Jahe dan Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenorhe pada Remaja Putri di Asrama Abim Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.