

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE DAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA ABIM KECAMATAN
MOJOROTO KOTA KEDIRI
TAHUN 2016**

Ria Mei Anggraeni¹, Dhita Kris Prasetyanti², Siti Aminah³
Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri,
Jl, Selomangleng 1 Kediri
Alamat Email dhitakris@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Dismenorea adalah rasa nyeri selama menstruasi yang ditandai dengan kram di bawah perut. Berdasarkan hasil survey pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 10 orang remaja putri di Asrama Abim pada tanggal 28 Oktober 2016 didapatkan hasil 7 (70%) remaja putri yang mengalami dismenorea dan 3 (30%) tidak mengalami dismenorea. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea di Asrama Abim Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperiment*. Populasi yang diteliti adalah remaja putri di Asrama Abim berjumlah 32 orang dengan teknik *accidental sampling* diperoleh sampel 16 kelompok yang diberikan jahe dan 16 untuk kelompok yang diberikan kunyit asam. Instrument penelitian yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank* dan *Mann-whitney signed rank*. Berdasarkan hasil penelitian ($p=0,000<0,05$) yang dilakukan didapatkan ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan jahe terhadap penurunan dismenorea, dan ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea. Hasil analisis penelitian yang dilakukan di Asrama Abim Tahun 2016 menunjukkan bahwa pemberian jahe lebih efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Diharapkan bagi responden dapat menggunakan jahe untuk mengatasi nyeri dismenorea, dimana terapi non farmakologi ini mudah dilakukan dan bermanfaat mengurangi keluhan fisik yang dirasakan pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Jahe, Kunyit Asam Dismenorea, dan Remaja Putri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain during menstruation characterized by cramps in the lower abdomen. Based on the preliminary survey through interview on 10 female teenagers in Asrama Abim at October 28th, 2016, the result showed that 7 (70%) teenagers had dysmenorrhea and 3(30%) did not have dysmenorrhea. The objective of this research is to know the effectiveness of ginger and tamarind curcuma in reducing dysmenorrhea in Asrama Abim Mojoroto sub district Kediri City in 2016. The research design used *Quasy Experiment*. The population were 32 female teenagers in Asrama Abim taken through *accidental sampling*. The sampels divided into two group which group of 16 teenagers given ginger and two group of 16 given tamarind curcuma. The research instrument used *Numerical Rating Scale* (NRS) and obervation sheet. Research result analyzed by Wilcoxon Signed Rank and Mann-Whitney Signed Rank Tests. Based on the result ($p=0,000<0,05$) showed that there is effectiveness before and after given ginger on dysmenorrhea, and there is effectiveness before and after given tamarind curcuma on dysmenorrhea. The result of analysis showed that ginger is more effective in reducing there is dysmenorrhea of female teenagers in Asrama Abim Mojoroto Sub district Kediri City in 2016. It is expected for respondents to use ginger to relieve the pain of dysmenorrhea, which a non-pharmacologic is easy to use and effective in reducing the physical complaints of menstruation.

Keywords: Ginger, Tamarind Curcuma, Dysmenorrhea, and teenage girl.

LATAR BELAKANG

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi pada saat haid atau menjelang haid. Nyeri saat menstruasi di sebabkan oleh kejang otot uterus. Dismenorea atau dismenore ini dapat menghambat aktivitas remaja sehari-hari, mengganggu konsentrasi belajar atau bahkan memaksa penderita untuk beistirahat sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran (wilson, 2006). Dismenorea atau dismenorea yang dirasakan bersifat subjektif (Simanjuntak, 2008).

Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenorea primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan remaja putri belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda (Junizar, et al., 2001). Dismenorea

primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar, et al., 2001).

Data di Indonesia angka kejadiannya diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (proverawati,2009). Intensitas nyeri berbeda-beda untuk setiap wanita di pengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, presepsi dan pengalaman nyeri (Kelly,2007).

Di Jawa timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami disminore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 28 Oktober 2016 dengan menggunakan metode wawancara kepada 10 responden didapatkan hasil 7 (70%) responden yang mengalami disminore dan 3 (30%) tidak mengalami disminore. Dismenorea dibagi dua yaitu, dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer tidak terdapatnya hubungan dengan kelainan ginekologi, sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Nyeri menstruasi ini normal, namun dapat berlebihan bila dipengaruhi faktor psikis dan fisik, seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun (Lie, 2004).

Dampak yang ditimbulkan dari terjadinya dismenorea atau dismenore primer secara mikro akan menyebabkan gangguan aktivitas bagi penderita dimana penderita mudah lelah dan malas untuk melakukan aktivitas apapun. Secara makro penderita yang masih duduk dibangku sekolah akan sering tidak masuk sekolah karena dismenorea yang dialami. Oleh sebab itu banyak siswi-siswi yang menggunakan obat antidismenorea sebanyak 53,4% persen karena obat ini dapat dibeli tanpa resep dokter dan cepat menghilangkan dismenorea (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa dismenorea dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan –bahan tanaman (Anurogo, 2011). Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi dismenorea adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Menurut Sina (2012), secara alamiah kunyit

dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu curcumine. Sedangkan menurut Nair (2004), asam jawa juga memiliki bahan aktif yaitu anthocyanin yang berfungsi sebagai anti-inflamasi dan antipiretika. Penelitian lain secara alami bisa menggunakan penggunaan cara *abdominal straching* untuk menurunkan nyeri dismenorhea (Nikmah, 2018).

Lebih spesifik dapat di jelaskan bahwa kandungan curcumine pada kunyit (Sina, 2012), dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea (Nair, 2004). Selain minuman kunyit asam, ada juga minuman jahe yang dipercaya dapat mengatasi nyeri. Minuman jahe bersifat menghangatkan tubuh, sebagai antirematik, anti-inflamasi dan analgesik. Senyawa shogaol dan gingerol efektif mengurangi rasa sakit, sebagai anti inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi dan menghambat terjadinya kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea (Trubus, 2012).

METODE

Desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Sumber data menggunakan data Primer.

Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dysmenorrea*) pada hari pertama yang tidak menggunakan obat penghilang rasa nyeri

yang berada di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016 pada bulan oktober.

Dengan besar sampel 16 remaja putri untuk kelompok pemberian jahe dan 16 remaja putri untuk kelompok pemberian kunyit asam. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*

Variabel dalam penelitian ini ada 3 variabel variable independen (X_1) pemberian jahe dan kunyit asam (X_2). Sedangkan Variabel dependen dismenorea pada remaja putri sebelum diberikan jahe (Y_1), dismenorea pada remaja putri sesudah diberikan jahe (Y_2), dismenorea pada remaja putri sebelum diberikan kunyit asam (Y_3), dan dismenorea pada remaja putri sesudah diberikan kunyit asam (Y_4).

Intrumen penelitian ini menggunakan Kuisisioner dan lembar observasi. Penelitian dilakukan di asrama ABIM Kecamatan Mojoroto kota Kediri. Penelitian dilakukan pada bulan November 2016.

Analisa data bivariante menggunakan Uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa dengan uji *wilcoxon* pada tabel didapatkan negative rank: 16 maka berarti 16 responden yang skor intensitas nyerinya sesudah post-test > pre-test yaitu penurunan nyeri dari sedang ke ringan sebanyak 9 reponden, sedang dari berat ke ringan sebanyak 3 responden, skor dari intensitas sangat berat ke ringan sebanyak 0 responden dan dari yang sangat berat ke sedang sebanyak 1 responden dan sisanya yaitu dari sangat berat ke sedang sebanyak 3 responden. Positive rank: 0, ties: 0 yang artinya selama diberikan jahe, terjadi penurunan nyeri, hal

ini dapat dilihat dari rekapitulasi data khusus pada lampiran. Sedangkan pada tabel test statistic didapatkan nilai p value Asymp. Sign (2-tailed): 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan efektivitas pemberian jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016. Jadi terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah terapi jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Asrama ABIM.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jahe Pada Remaja Putri Di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri 2016.

Pemberian Jahe	Skala Intensitas Nyeri									
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Pre- Test	0	0	9	56.3	4	25.0	3	18.8	16	100.0
Post-Test	12	75.0	4	25.0	0	0	0	0	16	100.0
$p=0,000$	$\alpha=0,05$									

Berdasarkan hasil analisa dengan uji *wilcoxon* pada tabel didapatkan negative rank: 15 maka berarti 15 responden yang skor intensitas nyerinya sesudah post-test > pre-test yaitu penurunan nyeri dari sedang ke ringan sebanyak 6 reponden, dari sedang ke sedang sebanyak 1 responden, dari berat ke sedang sebanyak 3 responden. Positive rank: 0, ties: 1 yang artinya ada 1 responden yang skor intensitas nyerinya sesudah post-test = pre-test yaitu penurunan intensitas nyerinya dari sedang ke berat sebanyak 1 responden. Hal ini dapat dilihat

dari rekapitulasi data khusus pada lampiran. Sedangkan pada tabel test statistic didapatkan nilai p value Asymp. Sign (2-tailed): 0,000 dimana $p < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan efektivitas pemberian Kunyit Asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016. Jadi terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah terapi kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Asrama ABIM.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam Pada Remaja Putri Di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri 2016.

Skala Intensitas Nyeri										
Pemberian Jahe	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Pre- Test	0	0	7	43.8	6	37.5	3	18.8	16	100.0
Post-Test	6	37.5	10	62.5	0	0	0	0	16	100.0
$p = 0,000$	$\alpha = 0,05$									

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji mann-whitney pada kelompok jahe dan kunyit asam diketahui nilai p value sebesar 0,035 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di asrama abim kecamatan mojoroto kota kediri tahun 2016 dimana rata-rata penurunan tingkat nyeri ringan pada kelompok minuman jahe sebesar 75% sedangkan pada kelompok minuman kunyit

asam sebesar 62.5% mengalami nyeri sedang. Disini jahe lebih efektif dibandingkan dengan kunyit asam.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perbedaan Efektivitas Pemberian Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016.

Intensitas Dismenorea	Pemberian Jahe		Pemberian Kunyit Asam	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	12	75.0	6	37.5
Nyeri Sedang	4	25.0	10	62.5
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	16	100	16	100

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan pengaruh pemberian jahe dan pemberian kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama ABIM Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016 dengan nilai p value 0,035. Pemberian jahe lebih efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala asrama ABIM kecamatan Mojoroto Kota Kediri yang bersedia dijadikan tempat penelitian. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, serta Dosen Pembimbing Ibu Dhita dan Bu Siti yang dengan sabar telah membimbing,

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ardinintyas, Lisa. (2012) Perjalanan Bidan (Internet) Mei, 16 (5), bersumber dari: <<http://perjalananbidan.blogspot.co.id/2012/05/masa-remaja.html>>(Diakses tanggal 26 September 2016)

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi 6: Jakarta: Rineka Cipta.
- Astawan, M. (2009). *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Bobak, I.M. Lowdrmik, D.L., & Jense, M.D. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Harwati. (2010). *T. Khasiat Jahe Bagi Kesehatan Tubuh Manusia*. Retrieved from (Diakses tanggal 26 september 2016)
- Hermani & Winarti. (2011). *C. Kandungan Bahan Aktif Jahedan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan: Balai Besar Penelitiandan Pengembangan Pasca Panen Pertanian*.
- Hariana, A. (2013). *Tumbuhan obat dan khasiatnya*. Jakarta: Penebar swadaya.
- Hurlock, (2007). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, penerjemah: Istiwidayanti: Jakarta: Erlangga.
- Kelly, Tracey. 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta :Erlangga.
- Lie, S. (2004). *Terapi vegetarian untuk penyakit kewanitaan*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Marlina, E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri disminore primer pada remaja putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. (2015). *Jurnal Penelitian Kunyit*. Fakultas Kesehatan Gorontalo.
- Manuaba, L.B.G., Dkk.(2009). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran: EGC.
- Nikmah, A. N. (2018) 'Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri DismenoreA PRIMER PADA REMAJA PUTRI', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3).
- Ozgoli, G., Goli, M. Moattar F. (2009). *Comparison of effects of ginger, mefanamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea*. *Journal The Effect of Ginger*. Vol 3:3;396-404
- Paimin F.B dan Murhananto. (2008). *Seri Agribisnis Budidaya, Pengolahan,Perdagangan Jahe*. CetakanXVII. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Potter, P.A., & Perry, A.G.(2009)*Fundamental Keperawatan*, Edisi 7:Jakarta:Salemba Medika.
- Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Restu. (2009). *Kompoisis Kunyit*. www. Anneahira.com (download : 5 Januari 2010).
- Setyawan, Budi. (2015). *Peluang Usaha Budidaya Jahe*. Yogyakarta: Baru Press.
- Simanjuntak, Pandapotan, (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Winkjosastro, Hanifa, edisi 6. *Ilmu Kandungan*.Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.
- Sina, M. Yusuf. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
- Sinclair, C. (2009). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Trubus. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat, Volume 10*. Depok : PT Trubus Swadaya.
- Widya. (2007). *Ekstraksi Oloresin Dari Jahe Academia. Edu.6*

- Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya.
- Wilson, L. M. & Price, S.A. (2006). *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wiknjastro, H., dkk. (2009). *Ilmu Kandungan*. Edisi 9. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.