

Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe*) Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Tingkat II Mts Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak

Siti Rahmawati¹, Ramadhaniyati¹, Lestari Makmuriana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore adalah keluhan yang sering dialami wanita menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi saat haid dan menjelang haid. Rebusan jahe merah mengandung gingerol, shagaol dan zingerol yang berfungsi dapat menekan hormon prostaglandin yang menyebabkan nyeri.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak.

Metode Penelitian : Jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *Time Series Design*. Sample sebanyak 19 diambil dengan *Total Sample* sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Data diuji dengan *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan rebusan jahe merah pada Remaja Putri Tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak, *p value* = 0,000 < 0,05.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan jahe merah pada penurunan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak.

Kata Kunci : *Dismenore, Jahe Merah (Zingiber officinale Roscoe)*

PENDAHULUAN

Pubertas pada remaja putri umumnya terjadi pada usia 9-16 tahun. Usia pubertas dipengaruhi oleh faktor kesehatan dan gizi, faktor sosial ekonomi dan keturunan. Pubertas pada remaja putri, kadar hormone LH (*Lutenizing Hormone*) dan FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) akan meningkat sehingga merangsang pembentukan hormone seksual yang menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi yang merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri, juga timbulnya ciri-ciri seksual sekunder misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak¹, rentan usia remaja adalah 11-21 tahun dengan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Pendapat tentang rentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi atau lembaga kesehatan. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun².

Menstruasi merupakan proses normal yang setiap bulan dialami oleh perempuan secara teratur yaitu perpaduan antara kesehatan alat genitalia dan rangsangan hormonal yang kompleks yang berasal dari mata rantai aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Namun ada sebagian perempuan yang mengalami gangguan haid dan gangguan siklus haid karena kelainan kedua faktor tersebut, misalnya usia datangnya haid terlambat, darah haid sangat banyak, nyeri atau sakit saat haid. Sindrome pramenstruasi, dan siklus haid yang tidak teratur. Kram pada waktu haid atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering. Banyak wanita yang mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut pada hari pertama atau satu hari menjelang datang

bulan. Gangguan nyeri yang hebat atau dinamakan dismenorea sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat bahkan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari. Faktor yang menimbulkan dismenorea adalah menstruasi ovulatoar, faktor psikologis, faktor hormon steroid, faktor vasopressin, faktor saraf simpatikus dan parasimpatikus dan berdasarkan teori prostaglandin³.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore, antara lain usia *menarche*, lama menstruasi, olahraga, riwayat keluarga dan status gizi. Faktor-faktor diatas merupakan pemicu terjadinya dismenore pada remaja putri. Selain itu ketika seorang remaja mengalami dismenore, kegiatan atau aktifitas yang berlebihan akan semakin memperparah kejadian dismenore⁴.

Lebih spesifik dijelaskan bahwa jahe (*ginger*) sama efektifnya dengan asam menefamat (*menefamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau dismenorea primer⁴. Selain bahannya mudah didapat, ramuan minuman jahe mudah dibuat. Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi⁵. Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Roscoe*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah

Berdasarkan penelitian Wilis⁶ yang berjudul "Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Semester 7 STIKes Aisyiah

Yogyakarta”. Persamaan dari penelitian ini sama-sama menggunakan penelitian quasi eksperiment dengan perbedaannya penelitian ini menggunakan desain one group *pretest-posttest*, tempat dan waktu penelitian. Dengan hasil penelitian intensitas nyeri haid sebelum diberikan air rebusan jahe pada mahasiswa Stikes Aisyiyah Yogyakarta berkisar antara 5-8 dengan rata-rata diberikan air rebusan jahe hari kedua berkisar antara 1-4 dengan rata-rata 2,55. Hasil uji t-test menunjukkan nilai sebesar 24,106 pada df 19 dengan taraf signifikansi (p) 0,000. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap intensitas nyeri. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Apakah ada Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri Tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak?".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment quasi experiment* adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi⁸. Kandungan gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi⁹ memasukan subyek kedalam kelompok perlakuan atau kontrol⁹. Desain yang digunakan yaitu *Time Series Design*. *Time Series Design* adalah penelitian eksperimen dengan pengukuran efek perlakuan yang dilakukan berulang berdasarkan perjalanan waktu⁰.

Adapun rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel Gambaran Usia Remaja Putri Tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Usia	14,16	0,501	13	15

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 14,16 tahun. Usia termuda 13 tahun dan tertua 15 tahun.

HASIL PENELITIAN

Gambaran intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak

Variabel	Hari Ke 1		Hari Ke 2	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Intensitas Nyeri Dismenore	3,32	2,63	2,47	1,37

Tabel di atas menunjukkan rata-rata intensitas dismenore responden sebelum diberikan intervensi pada hari 1 yaitu 3.32 dan ini tergolong dalam intensitas nyeri ringan, dan setelah diberikan intervensi pada hari 1 intensitas nyeri menjadi 2.63 yang juga dikategorikan intensitas nyeri ringan. Sedangkan rata-rata intensitas dismenore responden sebelum diberikan intervensi hari 2 yaitu 2.47 dan ini juga tergolong nyeri ringan, setelah diberikan intervensi hari 2 yaitu 1.37 yang juga dikategorikan nyeri ringan.

Gambaran Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* pada Remaja Putri Tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak

Intensitas dismenore	Mean	Standar Deviasi	P
Sebelum intervensi hari 1	3,32	0,671	0,000

Setelah
intervensi hari 2 1,37 0,496

Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi hari 1 yaitu 3,32 dan setelah intervensi menjadi 1,37, analisis selanjutnya menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak.

Secara statistik penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenore, namun secara klinis hasil ini masih berada dalam kategori nyeri ringan baik sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

Menurut Pearce dalam buku Proverawati¹¹ bahwa permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasa muncul pada usia 11-14 tahun. Sedangkan menurut Kinanti¹¹ menstruasi biasanya dimulai pada usia 10-16 tahun, tergantung berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh.

Nyeri haid dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan akan berkurang intensitas setelah melahirkan hal ini disebabkan karena KB yang bersifat hormonal, khususnya pil KB yang memiliki manfaat mengurangi atau meminimalisir terjadinya dismenore dan mempunyai cara kerja menekan terjadinya ovulasi, proses terjadinya dismenore adalah setelah ovulasi dan sebelum terjadinya menstruasi¹².

Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi hari 1 yaitu 3,32 dan setelah intervensi menjadi 1,37, analisis selanjutnya

menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak.

Berdasarkan penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Wilis yang berjudul "Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Semester 7 STIKes Aisyiah Yogyakarta". Bahwa menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap intensitas nyeri.

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami wanita menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi saat haid dan menjelang haid¹³. Dalam penurunan nyeri Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Roscoe*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi⁷. Jahe sama efektifnya dengan asam menefamat (*menefamat acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau dismenore primer. Selain bahannya mudah didapat, ramuan minuman jahe udah dibuat, jahe mengandung zat yang berkhasiat menhilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi. Kandungan gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi⁸.

Jahe merah mengandung zat yang dapat menghentikan kerja prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit dan peradangan pembuluh darah, sehingga nyeri yang dialami responden akibat menstruasi menjadi lebih ringan setelah minum jahe merah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Wijaya¹⁴, bahwa sistem pengobatan jahe bisa digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentikan kerja prostaglandin yang merupakan penyebab rasa sakit dan peradangan pembuluh darah dan meredakan kram.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa jahe memiliki efektifitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak konsentrasi didalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit – 1 jam. Kerja dari ibuprofenpun sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis *prostaglandin*. Obat-obat/herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. Waktu paruh obat adalah waktu yang diperlukan obat untuk dimetabolisme, waktu paruh ibuprofen relatif singkat⁹.

Dalam penelitian ini secara umum seluruh siswi yang mengalami dismenore dan diberikan rebusan jahe merah terbukti menurunkan rasa nyeri (*dismnore*).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pengaruh pemberian rebusan jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak dapat disimpulkan pada saat pemberian rebusan jahe merah terhadap responden yang mengalami dismenore setelah diberikan

intervensi selama 2 hari berturut-turut memiliki nilai rata-rata sebesar 1,37 dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$

Berdasarkan data-data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian rebusan jahe merah pada remaja putri tingkat II yang mengalami dismenore di Pondok Pesantren Al-Jihad Pontianak selama 2 hari berturut-turut terhadap penurunan intensitas dismenore. Pemberian rebusan jahe merah telah berpengaruh untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat II MTs Al-Jihad Pontianak.

SARAN

1. Bagi Perawat

Bagi tenaga kesehatan khususnya keperawatan agar dapat menggunakan terapi rebusan jahe merah sebagai alternatif penurunan intensitas dismenore selain menggunakan obat farmakologi.

2. Bagi Masyarakat

Dengan seringnya kejadian dismenore maka perlu memperhatikan pengobatan yang harus diberikan secara rutin dan sebagai pilihan dapat menggunakan obat nonfarmakologi yang dapat kita temui disekeliling kita salah satunya menggunakan rebusan jahe merah

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan pengenalan dan pembelajaran tentang manfaat tanaman herbal khususnya rempaha-rempahan seperti jahe merah yang memiliki manfaat menurunkan nyeri saat dismenore

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai rebusan jahe merah yang memiliki banyak manfaat seperti mengobatai masuk angin, rematik, batuk,

menurunkan kolesterol, meredakan sakit kepala, dan meredakan nyeri.

5. Bagi Keilmuan

Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi dalam meningkatkan kualitas penurunan dismenore dengan teknik yang tepat dan dapat mencegah terjadinya dismenore dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Linda, J. 2006. *At a Glance Sistem Reproduksi*. Jakarta: Erlangga
2. Kasmiran. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
3. Depkes R.I., 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
4. Anugroho & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
5. Laila. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: BUKU BIRU
6. Wilis, A.R. 2015. *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah*. Yogyakarta. *Jurnal*
7. Ramadhan. 2013. *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta.: Diandra Pustaka Indonesia
8. Goli, M. Moattar F. 2009. *Comparison of effects of ginger, menefamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhe*. Retrived Oktober, 2013.
9. Kelana, K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
10. Proverawati dan Misaroh, 2009. *Menarche*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia
11. Kinanti, W. 2013. *Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan*

2010-2012 Universitas Jendral Soedirman. Purwokerto. *Jurnal*

12. Sarwono, P. 2006. *Buku Panduan Praktik Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
13. Sudarti, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
14. Wijaya, S. 2012. *Khasiat dan Manfaat Jahe Bagi Kesehatan*. Retrieved Oktober, 2013.