PENGARUH MINUMAN REMPAH JAHE ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA

Rosi Kurnia Sugiharti, Wilis Sukmaningtyas
STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email: *Rossy.kurnia@yahoo.com*

ABSTRACT

Puberty is a transitional period between childhood and adulthood where growth spurt occurs. At this time many changes both psychologically and biologically one of them is dysmenorrhea. The purpose of this study to determine the effect of acid ginger spice on decreasing the scale of primary menstrual pain in female midwifery students D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. The research model used is quasi experiment because the requirements in the experimental research is not sufficient that is not doing the control of the variables that affect the experiment. The design of this study is one group pre and post test design that is by using one group of respondents in which the group is given Sample treatment by using purposive sampling. The results of this study are scientific publications and textbooks on reproductive health. The result of the research shows that p value = 0.0001 which means $< 0,05$ which concludes that H_a is accepted and H_o is rejected. This shows that there is the influence of acid ginger spice drink to decrease the scale of primary menstrual pain.

Keywords: *Influence, Acid Ginger Spice Drink, Primary Menstrual Pain Scale*

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10 – 18 tahun (Andira, 2012). Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis.

Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid (menstruasi). Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah Nyeri Haid. Nyeri Haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri Haid primer dan Nyeri Haid sekunder. Nyeri Haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri Haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri Haid

sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly, 2009).

Nyeri Haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblokir *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal) (Gilly, 2009).

Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga, relaksasi, dan pemberian ramuan herbal. 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 (*Zingiber Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi (Suharmiati, 2006).

Jahe dapat digunakan bersama asam jawa untuk meredakan nyeri haid. Asam jawa mengandung asam sitrat, asam sitrat inilah yang membantu meringankan nyeri (Suharmiati, 2006). Nyeri Haid adalah salah satu contoh nyeri viseral. Asam jawa juga diyakini memiliki komponen kimia yang bersifat antioksidan. Asam jawa akan lebih dapat ditingkatkan aktivitas antioksidannya apabila di padukan dengan rempah lain (Suharmiati, 2006). Berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit setelah minuman kunyit (kunyit asam) perlakuan (Arifin, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 25 mahasiswi program studi kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, 15 % nyeri berat dan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui manfaat minuman rempah jahe asam sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi. Responden melakukan penanganan Nyeri Haid dengan menggunakan minyak kayu putih, istirahat ditempat

tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimanakah pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada remaja.

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen karena syarat-syarat dalam penelitian eksperimen tidak cukup memadai yaitu tidak melakukan dilakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang berpengaruh terhadap eksperimen (Notoatmodjo,2010). Rancangan penelitian ini adalah *one group pre and post tes design* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut diberikan perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Adanya perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan (Saryono, 2011). Teknik Sampling dengan menggunakan *purposive sampling*. Dalam pengambilan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini sampel yang didapatkan ada 40 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi. Setelah sampel didapatkan kemudian pada saat mahasiswa mengalami nyeri haid langsung mendatangi laboratorium dan diukur skala nyeri haidnya kemudian diberikan minuman rempah jahe asam. Setelah 15 menit diberikan minuman rempah jahe asam,mahasiswa akan diukur kembali untuk skala nyeri haidnya. Analisis dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariate menggunakan T Test berpasangan dengan terlebih dahulu menggunakan uji normalitas data. Hasil dari uji normalitas data adalah data yang digunakan dalam penelitian adalah normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Setelah dilakukan penelitian dengan mengadakan wawancara dan pengisian data ke dalam kuesioner kepada para mahasiswa prodi kebidanan sejumlah 40 orang yang berusia 18-21 tahun dan sesuai dengan kriteria inklusi

mengenai pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenorea primer, diperoleh data sebagai berikut:

Dari 40 mahasiswi yang mengalami dismenorhea primer mendapatkan intervensi yaitu minum minuman rempah jahe asam saat dismenorhea berlangsung. Sebelum diberikan minuman, mahasiswa tersebut diukur dahulu untuk skala nyeri nya menggunakan NRS, kemudian baru minum minuman rempah jahe asam tersebut. Setelah dilakukan intervensi tersebut 15 menit kemudian diukur kembali skala nyeri haidnya, mahasiswi ada yang mengalami penurunan skala nyeri haid dan ada juga mahasiswa yang sudah tidak memiliki keluhan lagi saat menstruasi. Berikut ini disajikan tabel hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia

	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum	maksimum
Usia	18,43	18,00	0,747	17	21

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 18 tahun 4 bulan, usia minimal responden adalah 17 tahun dan usia maksimal responden adalah 21 tahun.

Tabel 2. Nyeri haid sebelum intervensi

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
0	0	0
1	1	2,5
2	1	2,5
3	3	7,5
4	6	15,0
5	4	10,0
6	10	25,0
7	7	17,5
8	7	17,5
9	1	2,5
10	0	0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa skala nyeri haid yang dialami mahasiswa sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada angka 6 atau termasuk kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (25%).

Tabel 3. Nyeri haid setelah intervensi

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
0	5	12,5
1	2	5,0
2	6	15,0
3	10	25,0
4	6	15,0
5	6	15,0
6	4	10,0
7	1	2,5
8	0	0
9	0	0
10	0	0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa skala nyeri haid yang dialami pada mahasiswa setelah diberikan intervensi minuman rempah jahe asam sebagian besar berada pada angka 3 atau termasuk kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 10 responden (25%).

Tabel 4. Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer

Skala Nyeri	Mean	Standar Deviasi	<i>P Value</i>
Pre intervensi	5.75	1,878	0,0001
Post Intervensi	3.23	1,888	

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan dengan menggunakan *Uji T berpasangan* yaitu dengan membandingkan skala nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan nyeri haid primer yang ditunjukkan dengan nilai *P value* = 0,0001 yang berarti $< 0,05$. Hal ini juga dapat dilihat dari perbedaan rerata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hal ini

menyebabkan H_a diterima dan H_o ditolak yaitu ada pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan nyeri haid primer pada mahasiswi program studi kebidanan.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik usia responden

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 18,43 tahun dengan usia minimum 17 tahun dan maximum 21 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer. Penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Penelitian lainnya oleh Ortiz (2010) menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami *dismenore* adalah 17-35 tahun. *Dismenore* primer umumnya dimulai pada 1-3 tahun setelah haid pertama (menarche). Kasus ini bertambah berat beberapa tahun hingga usia 23-27 tahun (Morgan dan Hamilton, 2009).

2. Skala nyeri *dismenore pre* dan *post*

Pada saat sebelum diberikan intervensi skalanyeri haid sebagian besar responden adalah berada di angka 6 yang berarti nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (25 %). Setelah diberikan intervensi yaitu diberikan minuman rempah jahe asam kemudian 15 menit kemudian diukur skala nyeri haidnya kembali. Dari hasil pengukuran reponden Sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri haid menjadi 3 yaitu nyeri ringan sebanyak 10 responden (25 %). Selain itu juga ada peningkatan jumlah responden yang tidak mengalami nyeri haid menjadi 5 responden (12,5%). Hasil peneliian juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 2,52 point. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Suparmi (2016) tentang pengaruh jahe asam terhadap nyeri *dismenore* primer yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa setelah diberikan jahe asam selama 5 hari. Hasil penelitian

juga didukung oleh penelitian Juliana (2014) yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri haid primer setelah minum ekstrak jahe. Ramuan yang diberikan mampu mengurangi nyeri responden sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.

3. Pengaruh minuman rempah jahe asam asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer

Berdasarkan hasil uji statistik *Uji T berpasangan* didapatkan hasil bahwa nilai P value adalah 0,0001 yang berarti $< 0,05$ yang menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer pada mahasiswa program studi kebidanan D3. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 2,52 point.

Nyeri Haid primer terjadi akibat endometrium mengalami peningkatan *prostaglandin* dalam jumlah tinggi. Di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal haid, endometrium yang mengandung *prostaglandin* meningkat mencapai tingkat maksimum pada awal haid. *Prostaglandin* menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium dan nyeri (Morgan & Hamilton, 2009).

Prostaglandin F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos myometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid sehingga timbul nyeri berat (Corwin, 2009). Selain itu, kejadian *Nyeri Haid* primer juga dapat dipicu oleh faktor psikogenik yaitu stress emosional dan ketegangan, kurang vitamin, atau rendahnya kadar gula (Widyastuti, 2009).

Nyeri Haid primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan muncul 1-2 hari sebelum haid. Namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama haid. Nyeri Haid

kerap disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, nyeri kaki, dan sinkop (Morgan & Hamilton, 2009).

Pada penelitian ini responden diberikan intervensi minuman rempah jahe asam pada saat mereka mengalami dismenorhea primer. Saat responden mengalami nyeri haid primer kemudian diukur skala nyeri haidnya, kemudian setelah itu diukur kembali skala nyeri haidnya setelah 15 menit perlakuan. Hasil dari intervensi ini adalah sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid. Jahe mengandung *gingerol* yang mampu memblokir *prostaglandin*. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada Nyeri Haid primer. Selain itu tidak ditemukan efek samping yang parah dari jahe (Corwin, 2009).

Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen pun 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 singkat (Corwin, 2009).

Seperti halnya rempah-rempah lain (misalnya jahe), asam jawa juga diyakini mengandung komponen bioaktif yang bersifat antioksidan yaitu pencegah radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh. Komponen bioaktif asam jawa juga dapat berinteraksi dengan reaksi-reaksi fisiologis, sehingga mempunyai kapasitas antimikroba, anti pertumbuhan sel kanker dan sebagainya. Jenis asam yang terkandung dalam buah asam jawa adalah asam tartrat, asam malat, asam sitrat, asam suksinat, asam asetat, asam askorbat dan asam laktat. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Asam jawa mempunyai kandungan Minyak atsiri, karbohidrat, steroid, anthocyanin, tanin, dan minyak volatil (25,4%) (Khalid et al/Livingston et al., 2008). Buah asam jawa memiliki

banyak manfaat medis yaitu anthocyanin karena agen tersebut mampu menghambat kerja enzim cyclooxygenase (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin. Sedangkan bahan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloids, dan phlobatamins akan sangat bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikis (Livingstone, 2008).

Hasil penelitian ini didukung oleh Penelitian Suparmi (2016) menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri haid primer setelah diberikan ekstrak jahe merah. Penelitian ini juga didukung oleh Penelitian Juliana (2014) yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri haid primer setelah diberikan minuman jahe merah asam pada mahasiswa keperawatan. Penurunan nyeri ini dialami 15 menit setelah para siswi minum minuman rempah jahe asam.

Lebih spesifik dapat dijelaskan bahwa kandungan *gingerol* pada jahe dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX) (Almada, 2000; Hoppe, 2010; Wieser, et al., 2007). Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh *gingerol* adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi dismenorea primer (Thaina, et al., 2009). Hal ini sesuai dengan tinjauan teori yang telah diungkapkan sebelumnya mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam jahe dan asam. Baik jahe asam sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami skala nyeri haid 6 (nyeri haid sedang) yaitu sebanyak 10 orang (25%).

Setelah dilakukan intervensi yaitu dengan pemberian minuman kunyit asam sebagian responden mengalami penurunan yaitu menjadi skala nyeri 3 (nyeri haid ringan) yaitu sebanyak 10 orang (25%) dan peningkatan jumlah responden menjadi tidak nyeri menjadi 5 responden (12,5%). Ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswi program studi kebidanan D3 Stikes Harapan Bangsa Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, Gilly. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Andira, Dita. (2012). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*: Jogjakarta: A Plus Books.
- Anurogo, Dito. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Arifin, S. (2008). *Nyeri Haid*. Jakarta :EGC
- Aulia.(2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Millestone
- Elizabeth.J. Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta : Aditya Medika
- Suharmiati dan Handayani, L., (2006), *Cara Benar Meracik Obat Tradisional* Jakarta : Agro Pustaka
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuhamed. Jogjakarta
- Widyastuti, Yani, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Livingston R.N.R., Jegan N., & Wesley J., (2008), *Antiulcerogenic activity of alcoholic extract of the leaves of Tamarindus indica (L) on experimental ulcer models. Pharmacol Online 3: 85–92.*
- Kozier, Barbara, dkk. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Perry & Potter. (2009). *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.

- Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, Deborah Koniak. (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Morgan & Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Saryono. (2011), *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Yogyakarta : Mitra Cendikia Offset
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* . Bandung : Alfa Beta
- Suparmi. (2016). *Upaya Mengurangi Dismenorea Primer dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan* (diakses pada tanggal 7 Juni 2017)