



PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA ANTARA REBUSAN JAHE MERAH DAN KUNYIT ASAM

Weti¹, Emi Kosvianti²

Universitas Muhammadiyah Bengkulu^{1,2}

*Email Korespondensi: weti@umb.ac.id

ABSTRAK

Disminore terjadi akibat peningkatan produksi postaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2 α) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah perbandingan efektifitas rebusan kunyit asam dengan rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri disiminore pada remaja putri di wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif menggunakan metode kali kuadrat. Hasil analisis univariat diperoleh mayoritas umur responden berumur 17-19 tahun. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p-value > nilai α 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua terapi tersebut yaitu rebusan kunyit asam dengan rebusan jahe merah. Kesimpulan di dapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua terapi tersebut yaitu rebusan jahe merah dengan rebusan kunyit asam dengan nilai p-value > nilai α 0,05. Kedua terapi ini sangat bermanfaat dalam penurunan intensitas nyeri remaja di Wilayah kerja puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu. Disarankan kepada Puskesmas untuk lebih memperhatikan remaja yang mengalami nyeri disiminore dan merekomendasikan pemberian terapi seperti rebusan kunyit asam dengan rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri disiminore.

Kata Kunci: Rebusan Kunyit Asam, Rebusan Jahe, Nyeri Disiminore

ABSTRACT

Dysmenorrhea occurs due to increased production of postaglandins and their release (especially PGF2 α) from the endometrium during menstruation causing uncoordinated and irregular uterine contractions resulting in pain. The purpose of this study was to determine whether there is a comparison of the effectiveness of sour turmeric stew with red ginger stew on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls in the Telaga Dewa Health Center Work area, Bengkulu City. The research design used is a quantitative analytic study using chi square method. The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents were aged 17-19 years. The results of the bivariate analysis showed that the value of p-value > value 0.05, which means that there is no significant difference between the two therapies, namely red ginger stew and sour turmeric decoction. The conclusion is that there is no significant difference between the two therapies, namely red ginger stew with sour turmeric stew with p-value > value 0.05. Both of these therapies were extremely useful in reducing the intensity of adolescent pain in the working area of the Telaga Dewa Health Center, Bengkulu City. It is recommended to the Puskesmas to pay more attention to adolescents who experience dysmenorrhea pain and recommend therapy such as sour turmeric decoction with red ginger stew to reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: Turmeric Acid Decoction, Ginger Decoction, Dysmenorrhea Pain

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia (Kemenkes RI, 2017).

Data Sensus penduduk tahun 2020 jumlah remaja (10-24 tahun) sebesar 67 juta jiwa atau sebesar 24% dari total penduduk Indonesia. Prevalensi remaja di Indonesia mengalami kejadian nyeri dismimore sekitar 55% dampak yang di timbulkan dari dismimore adalah penurunan aktifitas sehari-hari sampai penggunaan terapi factor resiko dismimore tidak hanya berkaitan dengan factor fisiologis tapi juga berkaitan dengan psikologis seperti kecemasan (BKKBN, 2021). Gejala- gejala dismimore adalah kram dan sakit perut bagian bawah, sakit pada punggung belakang bagian bawah, mual, diare, muntah, kelelahan, pingsan, kelemahan dan sakit kepala. Wanita yang kelebihan berat badan, merokok, dan sudah mengalami menstruasi sebelum berumur sebelas tahun berada pada risiko yang lebih tinggi mengalami dismimore.

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara non farmakologis adalah dengan obat golongan non steroid anti- inflammatory drugs (NSAIDs) diantaranya ibu profen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontra indikasi yaitu hipersisivitas, ulkus peptic (tukak lambung), pendarahan atau perforasi gastrointestinal, dan resiko tinggi pendarahan. Sedangkan non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, dan pemberian kunyit asam dan rebusan jahe serta obat herbal lainnya (Rahmadiliyani & Qomariah, 2016).

Penelitian Suciani et al (2018) dengan judul Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismimore, didapatkan hasil bahwa mengkonsumsi kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismimore (Suciani et al., 2018).

Kunyit asam dapat diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas. Antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat (Sina, 2012).

Jahe sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karna mengandung gingerol yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jahe berkhasiat untuk mengatasi berbagai penyakit seperti mual pada ibu hamil, mengurangi rasa nyeri dan membantu menyembuhkan penyakit osteoarthritis, menurunkan kadar gula darah pada pasien DM membantu pencegahan penyakit kronis, mengurangi rasa sakit saat wanita menstruasi (Aryanta, 2019).

Survei ke 12 orang yang di lakukan pada tanggal 15 januari 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan kategori remaja rentang umur 10-19 tahun, mendapatkan hasil bahwa 12 responden tersebut mengatakan setiap mereka menstruasi mengalami dismimore. Dismimore dirasakan dari hari pertama sampai hari ketiga, lama menstruasi rata-rata 5-7 hari. Gejala yang dirasakan nyeri diperut bagian bawah. 2 dari 12 responden mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dismimore tersebut dengan cara kompres hangat dan meminum jamu kunyit yang dibuat sendiri dirumah. 10 diantaranya hanya

membiarkan nyeri disminore tersebut hilang, itu dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka tentang cara mengurangi nyeri disminore tersebut, bahkan diantara mereka tidak mengetahui kalau jahe dapat mengurangi nyeri disminore.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Perbedaan tingkat nyeri disminore antara rebusan jahe merah dan kunyit asam” dengan tujuan untuk mengetahui adakah perbedaan tingkat nyeri disminore antara pasien yang diberikan rebusan jahe merah dan rebusan kunyit asam di wilayah kerja puskesmas telaga dewa kota bengkulu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana proses penggalian informasi diwujudkan dalam bentuk angka-angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang diketahui. Metode yang digunakan adalah uji Chi Square. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Populasi adalah keseluruhan jumlah anggota dari suatu himpunan yang ingin di ketahui karakteristik nya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami disminore di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu berjumlah 50 orang. Sampel penelitian adalah sekelompok individu yang merupakan bagian dalam populasi terjangkau dimana langsung mengumpulkan data atau melakukan pengamatan atau pengukuran pada unit ini. Jumlah sampel pada penelitian eksperimen sebanyak 30 orang dengan 15 orang yang di berikan terapi rebusan kunyit asam dan 15 yang diberikan terapi jahe merah. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dapat di anggap mewakili karakteristik respondennya.

Kriteria inklusi pada penelitian ini sebagai berikut : 1) Bertempat tinggal di wilayah kerja puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu, 2) Remaja Putri yang berumur 10-19 tahun, 3) Remaja putri yang mengalami tanda dan gejala disminore, 4) Remaja putri yang tidak melakukan terapi farmakologi atau non farmakologi lainnya saat berlangsungnya intervensi penelitian, 5) Bersedia menjadi responden. Adapun Kriteria eksklusi adalah yaitu responden yang tidak dapat menyelesaikan jalannya penelitian sampai selesai.

HASIL PENELITIAN

Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi dan persentase variabel independen dan variabel dependen, yaitu distribusi Perbedaan tingkat nyeri disminore antara rebusan jahe merah dan kunyit asam di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Tabel 1.
Distribusi Umur Responden Kunyit Asam

Distibusi Umur Remaja dengan Responden Jahe Merah

1.	10-13	0	0 %
2.	14-16	2	13,3%
3.	17-19	13	86,7%
Total		15	100%

Tabel 2.
Distribusi Umur Responden Jahe Merah

No	Kategori Umur	N	Persentase
1.	10-13	0	0 %
2.	14-16	0	0 %
3.	17-19	15	100 %
Total			100%

Tabel 3.
Distribusi Lama Haid Remaja Dengan Terapi Kunyit Asam

No	Lama Haid	Frekuensi	Persentase
1.	1-6 Hari	14	93.3 %
2.	7-10 Hari	1	6.7 %
Total		15	100%

Tabel 4.
Distribusi Lama Haid Remaja dengan Terapi Jahe Merah

No	Lama Haid	Frekuensi	Persentase
1.	1-6 Hari	12	80.0 %
2.	7-10 Hari	3	20.0 %
Total			100%

Hasil analisis bivariante

Rebusan	Tingkat Nyeri Disminore				Total	
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		N	%
	N	%	N	%		
Jahe Merah	7	38.9	8	66.7	15	50
Kunyit Asam	11	61.1	4	33.3	15	50
Jumlah	18	100	12	100	30	100

PEMBAHASAN

Nyeri Disminore pada Remaja dengan Terapi Rebusan Jahe Merah

Berdasarkan hasil pengukuran intensitas nyeri disminore pada remaja dengan terapi rebusan jahe merah pada 15 remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu didapatkan data bahwa sebanyak 7 remaja tidak mengalami nyeri dengan presentase (38.9 %), 8 remaja mengalami nyeri ringan dengan presentase (66.7 %), dan tidak ada remaja yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang.

Nyeri haid atau bisa dikenal dengan istilah disminore banyak dialami oleh wanita yang sedang menstruasi, banyak dari mereka yang sering mengabaikan disminore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan apabila dibiarkan tanpa penanganan. Disminore dapat menjadi salah satu gejala lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami disminore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas (Nugraheni et al., 2020).

Dampak disminore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu. Nyeri juga dapat

mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iribilitas, depresi, dan ansietas. Salah satu terapi non farmakologi yang sering di konsumsi dan telah familiar dikalangan masyarakat dalam mengurangi nyeri disminore adalah minuman jahe dan kunyit (Kyleneorton, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan baik terapi rebusan kunyit asam dan rebusan jahe merah dalam tingkat nyeri disminore pada remaja dengan nilai p -value 0,264 lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua terapi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, & Wulandari. (2017). *Cara Jitu Mengetahui Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Army, R. (2018). *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43.
- Baiti, U. N. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Siswi Kelas VII dengan Disminore Primer di MTsN 6 Madiun*. Jakarta.
- BKKBN. (2021). *Ingat Pahamilah Kesehatan Reproduksi Remaja Agr Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual*. BKKBN. www.bkkbn.go.id
- Chauhan, M., & Kala, J. (2012). Relation Between Dismenorrhea and Body Index in Adolescents with Rural Versus Urban Variation. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India.*, 62(4), 442–445.
- Anurogo, & Wulandari. (2017). *Cara Jitu Mengetahui Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Army, R. (2018). *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43.
- Baiti, U. N. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Siswi Kelas VII dengan Disminore Primer di MTsN 6 Madiun*. Jakarta.
- BKKBN. (2021). *Ingat Pahamilah Kesehatan Reproduksi Remaja Agr Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual*. BKKBN. www.bkkbn.go.id
- Chauhan, M., & Kala, J. (2012). Relation Between Dismenorrhea and Body Index in Adolescents with Rural Versus Urban Variation. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India.*, 62(4), 442–445.
- Indrayani, T., Wartini, & Silawati, V. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104–108.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>
- Kelly, T. (2017). *Rahasia Alami Meringankan Sindrom Pramenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
- Kemendes RI. (2017). *Infodatin Reproduksi Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumastuti, D. A., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171–178.
- Kyleneorton. (2010). *Menstruation Disorders Dysmenorhea How Chinese Herbs Can Help to Treat and Prevent Dysmenorea*.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Pemantauan Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 13–17.
- Nurchasanah. (2014). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Familia.
- Ozgoli, Goli, & Moattar. (2009). *Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhoeal*.
- Rahmadiliyani, N., & Qomariah, A. (2016). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurkessia*,

7(1), 54–58.

Ramadhan. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan* (1st ed.). Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.

Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2014). Pengaruh Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Jurnal Unimus*.

Said, A. (2007). *Khasiat Dan Manfaat Kunyit*. Jakarta: Sinar Wdja Lestari.

Sina, M. Y. (2012). *Khasiat Super Minuman Alami Tradisinoal Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.

Suciani, S., Utami, S., & Dewi, A. P. (2018).

Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal IPTEKS Terapan*, 3, 257–264.