

## 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

Triana Indrayani, Wartini, Vivi Silawati

Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: Triana Indrayani ([trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id))

Received: January 20 2021; Accepted: February 25 2021; Published: March 1 2021

### ABSTRAK

Prevalensi dismenore pada penelitian sebelumnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Menurut WHO, rata-rata antara 16,8-81%, menunjukkan kejadian dismenore pada wanita muda. Di Indonesia, dismenore menunjukkan 64,25%. Di Jawa Barat, tidak ada validitas untuk persentase dismenore. Namun, 30-70% wanita dalam periode menstruasi memiliki masalah seperti sakit perut (Kemenkes RI, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pengaruh pemberian minuman jahe merah dan kunyit kuning terhadap perubahan skala nyeri haid pada siswi kelas IX dengan nyeri haid. Penelitian ini menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest-posttest control group design terhadap 32 siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur yang terdiri dari 16 siswi kelompok jahe merah dan 16 siswi kelompok kunyit kuning. Hasil dari penelitian ini, Ada perbedaan signifikan antara minuman jahe merah dengan minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur dengan p-value 0,042. Minuman jahe merah dalam tingkat nyeri penelitian ini 1,38 sedangkan minuman kunyit kuning dengan tingkat nyeri 1,94 hal ini terbukti jahe merah lebih efektif dengan nilai selisih atau Gian 0,56. Minuman jahe merah lebih efektif dibandingkan kunyit kuning sedangkan untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan komunikasi, informasi dan edukasi masalah kesehatan reproduksi pada remaja khususnya tentang terapi nyeri haid menggunakan minuman jahe merah atau kunyit kuning.

**Kata Kunci:** Nyeri Haid (Dismenore), Jahe Merah, Kunyit Kuning



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Janiwarty dan Pieter, 2013). Salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan teradinya menstruasi pertama (Menarche). Dismenore adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (Anugroho dan Wulandari, 2011). Masalah ini setidaknya mengganggu 60-85%, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah (Andriyani, 2012). Nyeri menstruasi pada remaja putri biasanya dapat terlihat dari jumlah absensinya di sekolah (Kusmiran, 2011).

Menurut WHO (World Health Organization) remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tandatanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Nyeri menstruasi sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas atau tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk pada nyeri gangguan. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. (Depkes, 2016). Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Review WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita disana mengeluh dismenorea, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi dinegara finlandia (94%). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat. Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenore. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017).

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Kozier, 2010).

Seluruh remaja perempuan pubertas angka kejadian nyeri menstruasi berkisar antara 45% sampai 75%. Dimana ketidakhadiran di sekolah berkisar antara 13% sampai 51% serta 5% sampai 14% ketidakhadiran tersebut disebabkan beratnya gejala yang terjadi. Sehingga nyeri menstruasi merupakan penyebab utama absensi pada remaja putri (Suciani, 2011). Di Swedia 80% remaja usia 19-20 tahun yang mengalami dismenore, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenore, 8- 10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfielni, 2012).

Beberapa terapi yang dapat mengurangi nyeri haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi farmakologi adalah pemberian obat-obatan analgesic. Obat golongan NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatori Drugs) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri (Yuliarti, 2009). Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Kylenorton, 2010). Salah satu produk herbal yang bisa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman jahe dan kunyit (Wieser, Et Al, 2007). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh minuman jahe merah dan kunyit kuning terhadap skala nyeri pada siswi dengan nyeri haid (dismenore).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Penelitian ini dilakukan pada 06 Januari – 31 Januari 2020 di SMP Negeri 1 Cikarang Timur. Pada penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu sama-sama kelompok perlakuan yang akan dilakukan pretest dan posttest. Peneliti mengambil total sampel penelitiannya 32 siswi dengan 16 siswi minum jahe merah dan 16 siswi minum kunyit kuning, keduanya sama-sama diberikan 150ml dengan 1 kali sehari setiap pagi. Pengumpulan data melalui observasi menggunakan kuesioner intensitas nyeri dengan menggunakan NRS (Numeric Rate Scale).

## HASIL PENELITIAN

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

Data	p-value
Jahe_pretest	0,200
Jahe_postes	0,150
Jahe_Gain	0,207
Kunyit_pretest	0,200
Kunyit_postes	0,104
Kunyit_gain	0,163

Berdasarkan tabel di 4.5 diketahui bahwa p-value hasil uji normalitas semuanya lebih besar dari nilai alpha ( $\alpha$ ) 0,05 sehingga dinyatakan bahwa semua data berdistribusi normal sehingga uji bivariat menggunakan uji parametrik Paired Sample T Test dan Independent T Test.

Tabel 4.6 Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur

Nyeri Haid Kelompok Jahe	Mean	Gain	SD	Min	Max	p-Value
Sebelum	4,81	1,38	1,515	2	6	0,000
Setelah	3,44		1,413	1	6	

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui nilai rata-rata (mean) skor tingkat nyeri haid sebelum diberikan treatment minuman jahe 4,81 dan setelah 3,44 jadi terjadi penurunan rata-rata nyeri sebesar 1,38 poin. Nilai p (p-value)  $0,000 < 0,05$  maka terbukti bahwa ada pengaruh signifikan minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur.

Tabel 4.7 Pengaruh Minuman Kunyit kuning Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur

Nyeri Haid Kelompok Kunyit Kuning	Mean	Gain	SD	Min	Max	p-Value
Sebelum	5,11	1,9	1,36	3	8	0,000
Setelah	3,19	4	0,98	2	5	

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui nilai rata-rata (mean) skor tingkat nyeri haid sebelum diberikan treatment minuman kunyit kuning 5,11 dan setelah 3,19 jadi terjadi penurunan rata-rata nyeri sebesar 1,94 poin. Nilai p (p-value)  $0,000 < 0,05$  maka terbukti bahwa ada pengaruh signifikan minuman

Tabel 4.8 Perbedaan Efektivitas Pengaruh Minuman Jahe Merah dan Minuman Kunyit Kuning Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur

Kelompok Treatment	Mean Penurunan Nyeri	Mean Gain	SD	CI 95%		p-Value
				Lower	Upper	
Jahe Merah	1,38		0,854	0,24	1,10	
Kunyit Kuning	1,94	0,56	0,619	0,02	1,10	0,042

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui rata-rata penurunan nyeri haid siswi sebelum dan setelah meminum jahe merah sebesar 1,38 dan rata-rata penurunan nyeri haid siswi sebelum dan setelah meminum kunyit kuning sebesar 1,94. Terlihat rata-rata penurunan nyeri haid kelompok treatment minuman kunyit kuning lebih besar dibandingkan rata-rata penurunan nyeri haid kelompok treatment minuman jahe merah dengan selisih 0,56.

Nilai p-value  $0,042 < 0,05$  berarti terbukti bahwa ada perbedaan signifikan antara pengaruh minuman jahe merah dengan minuman kunyit kuning terhadap penurunan nyeri haid. Dimana pengaruh minuman jahe merah lebih efektif dibandingkan pengaruh minuman kunyit kuning dalam menurunkan nyeri haid.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan efektivitas pengaruh antara minuman jahe merah dengan minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur dengan nilai p-value  $0,042 < \alpha 0,05$ .

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Proverawati dan Misaroh, 2009) bahwa kunyit memiliki senyawa fenolik yang berfungsi sebagai anti-oksidan, analgetika, dan anti-inflamasi sedangkan senyawa curcumine pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Proporsi kandungan senyawa fenolik dan curcumine yang dapat menghambat kerja enzim dalam siklus COX dalam pelepasan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi dan kontraksi uterus penyebab nyeri haid pada kunyit relatif lebih kaya dibandingkan senyawa oleoresin (gingerol dan shogol) dan fenol (gingerol dan zingeron) pada kandungan jahe merah untuk satuan berat yang sama.

Berdasarkan analisis peneliti berdasarkan data lapangan, diketahui bahwa jahe merah dan kunyit belum menjadi alternatif pilihan bagi siswi untuk mengurangi rasa nyeri haidnya. Selama ini siswi lebih banyak menggunakan obat farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri haid. Hal ini tentu menjadi berbahaya karena mengkonsumsi obat farmakologis pada hakekatnya selalu mengandung efek samping yang berbahaya bagi tubuh jika terlalu sering dikonsumsi. Padahal alam telah menyediakan obat herbal pengurang nyeri haid yang jauh lebih aman dan memiliki khasiat yang tidak kalah dengan obat farmakologis antara lain jahe merah dan kunyit.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh signifikan minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri haid siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur dengan p-value 0,000.

Ada pengaruh signifikan minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur dengan p-value 0,000.

Ada perbedaan signifikan antara minuman jahe merah dengan minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid siswi kelas IX SMPN 1 Cikarang Timur dengan p-value 0,042.

Minuman jahe merah dalam tingkat nyeri penelitian ini 1,38 sedangkan minuman kunyit kuning dengan tingkat nyeri 1,94 hal ini terbukti jahe merah lebih efektif pengaruhnya dengan nilai selisih atau Gian 0,56.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugraha, Dita. dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Departemen Kesehatan RI dan WHO. 2016. *Materi Inti Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Desfietni, V. 2012. Efektivitas Kombinasi Pemberian Teknik Nafas Dalam Dan Terapi Music Instrumental Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Kuantan Hilir. Tidak dipublikasikan: *Skripsi PS IK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru*
- Hartati, S.Y., Balittro. 2013. Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. *Jurnal Puslitbang Perkebunan*. 19: 5-9. Indriyani,
- D. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Graha Ilmu; Yogyakarta.
- Kemenkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kozier, Barbara,dkk. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kylenorton. 2010. dalam Skripsi Pengaruh Pemberian Kunyit Aam Terhadap Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul.
- Leli, Rahmawati & Atik. 2011. Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras. <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>. Diakses tanggal 10 November 2019
- Potter & Perry. 2010 *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Proverawati,A. dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sarwono. S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suciani, S.R., 2018. Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea. , pp.1–8.
- Wieser F., Cohen M., Gaeddert A., Yu J., Burks-Wicks C., Berga S.L. and Taylor R.N. 2007. dalam Dannik Kumala Sari.2014. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman . *Skripsi*. STIKES Aisyah Jogjakarta.
- Yuliarti, N. 2009. *A-Z Women Health & Beauty*. Yogyakarta : C.V Andi Offset