

PERBEDAAN RERATA SKALA NYERI HAID PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN MINUMAN REMPAH JAHE ASAM

Rosi Kurnia Sugiharti¹

¹Staf Pengajar Prodi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto”
Email: Rossy.kurnia@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pubertas merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi paku 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. 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 *dismenore*. Nyeri haid dapat diatasi dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu minuman rempah jahe asam.

Tujuan: mengetahui pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswi kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto.

Metode: *quasi eksperimen* karena syarat-syarat dalam penelitian eksperimen tidak cukup memadai yaitu tidak melakukan dilakukannya kontrol terhadap variabel-variabel yang berpengaruh terhadap eksperimen. Rancangan penelitian ini adalah *one group pre and post tes design* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut diberikan perlakuan Sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: hasil bahwa nilai *p value* = 0,003 yang berarti $< \alpha$ 0,05 yang menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skala nyeri haid primer pada sebelum dan sesudah pemberian minuman rempah jahe asam.

Kesimpulan: Minuman rempah jahe asam dapat menurunkan skala nyeri haid primer pada remaja.

Kata Kunci: minuman rempah jahe asam, skala nyeri haid primer, remaja

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi paku 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 memblok *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 (*Zingibers 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 yang tentang perbedaan rerata skala nyeri haid primer pada sebelum dan sesudah pemberian intervensi minuman rempah jahe asam. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui rerata perbedaan skala nyeri haid primer pada sebelum dan sesudah pemberian intervensi minuman rempah jahe asam.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Quasy Exsperimental dengan rdesain *one group pre and post tes design*. Penelitian dilakukan di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto pada bulan Mei – Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Kebidanan D3 yang mengalami nyeri haid. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 40 responden yang masuk kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purpositive sampling*. skala nyeri sebelum dan setelah

perlakuan diukur dengan menggunakan NRS. Analisa data menggunakan *pair t-test*

HASIL

Hasil penelitian didapatkan, rata-rata usia responden adalah 18 tahun 4 bulan, usia minimal responden adalah 17 tahun dan usia maksimal responden adalah 21 tahun. 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 %) sedangkan setelah diberikan intervensi minuman rempah jahe asam sebagian besar berada pada angka 3 atau termasuk kategori nyeri

ringan yaitu sebanyak 10 responden (25 %) (Tabel 1).

Berdasarkan hasil analisis skala nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skala nyeri haid primer pada sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang ditunjukkan dengan nilai P value = 0,003 yang berarti $<\alpha 0,05$ (Tabel 2) yang artinya ada perbedaan rata-rata skala nyeri haid pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman rempah jahe asam pada mahasiswi program studi kebidanan.

Tabel 1. Skala Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Intervensi

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

Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skala Nyeri	Mean	SD	p value
Sebelum Perlakuan	5,75	1,878	0,003
Setelah Perlakuan	3,23	1,888	

PEMBAHASAN

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).

Pada saat sebelum diberikan intervensi skalanyeri haid sebagian besar responden adalah berada di angka 6 yang berarti nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden. 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. 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. (Hockenberry, 2009).

Dari hasil penelitian terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian intervensi minuman rempah jahe asam, terlihat dari hasil analisis bivariat yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah perlakuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa minuman rempah jahe asam dapat menurunkan skala nyeri haid primer pada remaja. Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengurangi nyeri haid primer (*dismenore*).

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*: Jogjakarta:A Plus Books.
- Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- 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
- 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
- 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.

- Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry & Potter. 2009. *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A. & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna . Nuhamed*. Jogjakarta
- Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, Deborah Koniak. 2011. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Yogyakarta : Mitra Cendikia Offset
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* . Bandung : Alfa Beta
- Suharmiati dan Handayani, L., 2006, *Cara Benar Meracik Obat Tradisional* Jakarta : Agro Pustaka
- Suparmi. 2016. *Upaya Mengurangi Dismenorehea Primer dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan* (diakses pada tanggal 7 Juni 2017)
- Widyastuti, Yani, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya