

PENGARUH TEKNIK EFFLEURAGE KOMBINASI OLIVE OIL JAHE (*Zingiber officinale*) TERHADAP DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI

Suwanto*, Mujtahidatul Islamiyah**

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: wanto.rusman@gmail.com

** Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

ABSTRACT

*Puberty is a sexual maturity characterized by menarche. In this period have problems, is menstruation pain (dysmenorrhea). One effective way to prevent menstruation pain (dysmenorrhea) is relaxation in the form of a massage or hand massage. In addition, ginger (*Zingiber Officinale*) is also an herbal therapy that can smooth blood circulation and reduce pain. The purpose of this research is to determine the effect of Technique of Effleurage Combination Ginger Olive Oil to Dysmenorrhea in Adolescents.*

This research method used pra experimental with the draft One-Group Pra-Post test Design. Sample was selected using the purposive sampling method. Sample obtained as many 18 peoples. The independent variable in this research was effect of technique of effleurage combination ginger olive oil, while the dependent variable in this research is the decrease of pain (dysmenorrhea) in adolescents. Data were collected through pretest and posttest. Data analyze of the data used test statistic Wilcoxon Signed Ranks Test with significant value <0.05 .

The results of research showed the mean value of pretest = 3.22 and mean posttest = 2.22, and significant value (2-tailed) = 0.000, where $p = 0.000 < \alpha (0.05)$. It's mean there was effect of technique of effleurage combination ginger olive oil to dysmenorrhea in adolescents.

Technique of effleurage combination ginger olive oil can be used as ners preneur to help reduce the intensity of menstruation pain from the moderate category to light category.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Effleurage, Ginger.

PENDAHULUAN

Dysmenorhea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah akibat peningkatan uterus (Utari, 2017). Keadaan nyeri saat haid mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam. *Dismenorhea* bukan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul (Bahri dkk, 2015).

Dysmenorhea dapat dibedakan menjadi 2 antara lain, *dismenorhea*

primer dan *dismenorhea* sekunder. *Disemenorhea* primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis.

Sedangkan *dismenorhea* sekunder didefinisikan sebagai nyeri menstruasi sebagai akibat dari patologi pelvis makroskopis seperti yang dialami wanita dengan endometriosis ataupun radang pelvis kronis (Morgan, 2009).

Prevalensi *dismenorhea* terjadi pada remaja wanita, dengan perkiraan 20-90%. Prevalensi *dismenorhea* di Indonesia sebanyak 64,25% yang

terdiri dari 54,89% *dysmenorhea* primer dan 9,36% *dysmenorhea* sekunder (Santoso, 2008 dalam Ningsih dkk, 2013). Sedangkan menurut Hendrik (2006) *dysmenorhea* primer dialami oleh 60-75% wanita muda. Di Surabaya didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita *dysmenorhea* (Harunriyanto, 2008 dalam Ningsih dkk, 2013).

Puncak insiden *dysmenorhea* primer terjadi pada saat remaja dan di awal usia 16 tahun, hasil penelitian bahwa sebesar 30-70% remaja putri mengobati nyeri haid dengan obat anti nyeri yang di jual bebas (Khayat *et al*, 2014). Kondisi seperti ini membawa remaja pada situasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari (French, 2005). Salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri haid (*dysmenorhea*) ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau *massage* (Anurogo dkk, 2011). Teknik *effleurage* merupakan pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus, teknik tersebut tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Andria dkk, 2016). Adapun Teknik *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik, sehingga teknik tersebut dapat menurunkan tingkat nyeri haid (*dysmenorhea*) (Fauziyah, 2013). Selain itu, jahe (*Zingiber Officinale*) juga menjadi salah satu terapi herbal yang dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan pencernaan, serta mempunyai efek anti radang dan ketegangan otot yang menurun (Susilowati, 2013).

Jahe memiliki senyawa bioaktif seperti *gingerol* dan *shogaol*, dua senyawa bioaktif tersebut dapat

menghambat enzim inflamasi *cyclooxygenases-2* (COX-2), jahe apabila dikompres pada jaringan epidermis akan diserap dan memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah sehingga nyeri akan berkurang (Therkleson, 2010; Lamptur, 2015; Kostania dkk, 2016).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti tanggal 28 Desember 2016 di Desa Weru Paciran Lamongan RT4 RW4 dan RT5 RW4 terhadap remaja putri didapatkan bahwa 30 remaja putri sering mengalami *dysmenorhea*, 10 remaja putri (33%) dalam menangani nyeri haid adalah dengan memberikan terapi farmakologi (feminax, asam mefenamat), dan 8 remaja putri (27%) membiarkan nyeri begitu saja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat nyeri (*dysmenorhea*) sebelum dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe pada remaja putri. Mengidentifikasi tingkat nyeri (*dysmenorhea*) sesudah dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe pada remaja putri. Mengidentifikasi perubahan tingkat nyeri (*dysmenorhea*) setelah dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe pada remaja putri.

Penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang Keperawatan Maternitas tentang pengaruh teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri. Serta penanganan nyeri *dysmenorhea* ini dapat digunakan bagi peneliti, perawat, dan remaja siswi untuk menangani *dysmenorhea*.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pra-Post test Design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 18 remaja putri keadaan dismenorhea. Penelitian dilakukan di Desa Weru Paciran Lamongan RT4 RW4 dan RT5 RW4.

Selama penelitian sampel penelitian tidak diberi obat sintesis atau analgetik untuk pereda nyeri, namun diberi teknik *efleurage* kombinasi olive oil jahe untuk meredakan rasa nyeri pada saat dismenorhea.

Teknik *efleurage* kombinasi olive oil jahe dilakukan dengan cara, (1) pembuatan olive oil jahe dengan cara mengambil satu rimpang jahe sebesar 20 gram kemudian ditumbuk, setelah rimpang jahe ditumbuk diberikan olive oil. (2) Ambil olive oil jahe yang sudah dibuat. (3) Letakkan kedua ujung-ujung jari (yang sudah dibasai dengan olive oil jahe) di atas abdomen. (4) Usapkan olive oil jahe tersebut dengan kedua ujung-ujung jari tangan dengan tekanan yang ringan, tegas dan konstan kesamping. (5) Setelah sampai fundus uteri seiring dengan ekspirasi pelan-pelan usapkan kedua ujung-ujung jari tangan tersebut menuju perut bagian bawah diatas simfisis pubis melalui umbilicus. (6) Bentuk pola gerakannya seperti “kupu-kupu”. (7) Lakukan berulang-ulang selama 3-5 menit. (8) Diamkan sekitar 3-5 menit untuk hasil yang maksimal.

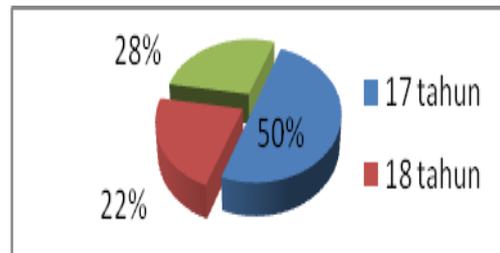
Pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan skala numerik dengan klasifikasi: tidak nyeri (skala 0), nyeri ringan (skala 1-3), sedang (skala 4-6), berat (skala 7-9), nyeri berat tidak terkontrol (10) pada remaja yang mengalami

dismenorhea primer (Kusumastuti dkk, 2017; Page, 2012). Pengambilan data menggunakan lembar observasi skala nyeri. Setelah data didapatkan maka peneliti menganalisa data dengan menggunakan Uji statistik *Wilcoxon Sined Ranks Test*.

HASIL PENELITIAN

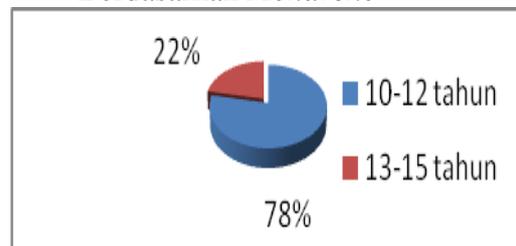
Gambaran umum hasil penelitian dan karakteristik responden berdasarkan umur, *menarche*, lama menstruasi, siklus haid, berat badan relatif (BBR), olahraga, konsumsi obat.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur



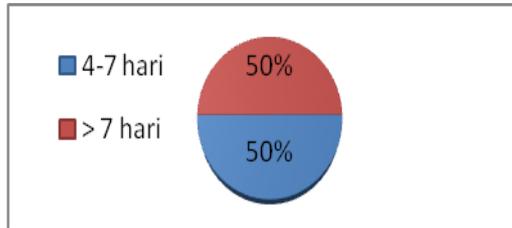
Gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dari 18 responden separuh responden berumur 17 tahun sebanyak 9 orang (50%), dan sebagian kecil responden berumur 18 tahun sebanyak 4 orang (22%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan *Menarche*



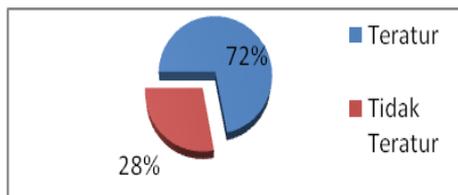
Berdasarkan gambar diatas bahwa dari 18 responden menunjukkan sebagian besar responden berumur 10-12 tahun mengalami *menarche* sebanyak 14 responden (78%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi



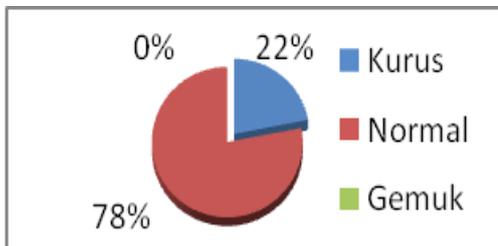
Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 18 responden mengalami menstruasi selama 4-7 hari sebanyak 9 responden (50%) dan mengalami menstruasi selama >7 hari sebanyak 9 responden (50%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi



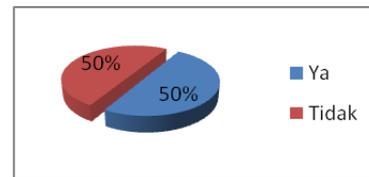
Gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dari 18 responden sebagian besar mengalami menstruasi teratur sebanyak 13 responden (72%), dan sebagian kecil mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 5 responden (28%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan BBR



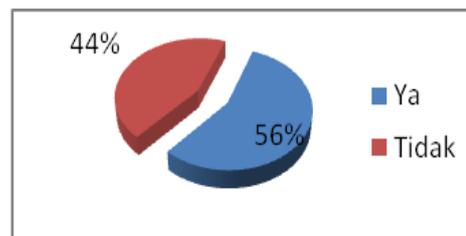
Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dari 18 responden sebagian besar memiliki BBR normal sebanyak 14 responden (78%) dan memiliki BBR kurus sebanyak 4 responden (22%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga



Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa dari 18 responden menyukai olahraga sebanyak 9 responden (50%) dan yang tidak suka olahraga sebanyak 9 responden (50%).

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat



Gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dari 18 responden separuh responden mengkonsumsi obat sebanyak 10 responden (56%), dan tidak mengkonsumsi obat sebanyak 8 responden (44%).

PEMBAHASAN

Kategori Nyeri Sebelum Diberikan Teknik *Effleurage* Kombinasi *Olive Oil* Jahe

Penderita *dysmenorhea* pada remaja putri di Desa Weru RT4 RW4 dan RT5 RW4 Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan sebelum diberikan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe didapatkan hasil separuh responden memiliki kategori nyeri sedang sebanyak 10 orang (56%) dan memiliki kategori nyeri ringan sebanyak 2 orang (11%). Sebelum dilakukan pemberian teknik

effleurage kombinasi *olive oil* jahe sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang, hal ini dikarenakan banyak responden yang tidak peduli dengan kesehatannya, responden kurang melakukan kebiasaan olahraga yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kadar oksigen menuju uterus menjadi lancar dan mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Ditambah dengan siklus menstruasi yang tidak teratur serta lama terjadinya menstruasi. Pada saat proses menstruasi memasuki fase sekresi uterus akan mengeluarkan hormon prostaglandin yang akan mengakibatkan hiperaktivitas miometrium, ketika terjadi hiperaktivitas miometrium uterus akan mengalami *ischemia* jaringan dikarenakan aliran darah tidak lancar akibat adanya prostaglandin yang berlebihan tersebut (Wahyu, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 18 responden *dysmenorhea* pada remaja putri cenderung dialami pada usia 17 tahun sebanyak 9 orang (50%).

Kategori Nyeri Sesudah Diberikan Teknik *Effleurage* Kombinasi *Olive Oil* Jahe

Dysmenorhea pada remaja putri di Desa Weru RT4 RW4 dan RT5 RW4 Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan sesudah diberikan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe mengalami penurunan kategori nyeri, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang (50%) dan sebagian kecil memiliki kategori tidak nyeri sebanyak 2 orang (11%). Perubahan kategori nyeri haid setelah dilakukan pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe, hal ini karena teknik *effleurage*

bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik, sehingga teknik tersebut dapat menurunkan tingkat nyeri haid (*dysmenorhea*). Jahe dapat bermanfaat untuk menghilangkan nyeri. Rangsangan tubuh yang dilakukan akan melepaskan hormon *endorphin* (*endogenous morphine*), *enkephaline* dan *neuro chemical*. *Massage* tersebut merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul respon relaksasi. Jahe dapat berfungsi untuk menstimulasi sirkulasi darah, mengandung senyawa fenol dan minyak atsirinya bermanfaat untuk menghilangkan nyeri.

Pengaruh Pemberian Teknik *Effleurage* Kombinasi *Olive Oil* Jahe

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe adalah 3,22 dan nilai standart deviasinya 152, sedangkan nilai rata-rata sesudah dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe adalah 2,22 dan nilai standart deviasinya 152. Hasil penelitian yang diperoleh dari analisa dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai signifikan = 0,000 berarti $p < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri. Setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan skala penilaian numerik (NRS) 0-10, dan setelah pengukuran tersebut dapat kita ketahui pengaruh pemberian teknik

effleurage kombinasi *olive oil* jahe terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri dan merasa lebih nyaman setelah dilakukan teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri pada daerah yang terasa nyeri tersebut.. Jahe terbukti memiliki keefektifan yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofenon dalam mengurangi nyeri *dysmenorhea* primer (Ozgoli *et al*, 2009). Adapun bagian yang dilakukan teknik *effleurage* dan kombinasi *olive oil* jahe pada sampel penelitian *dysmenorhea* adalah bagian atas abdomen.

Jahe mempunyai senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol, kandungan gingerol pada jahe dapat menghambat enzim *cylooxygenase* dan *lipooxygenase* dalam sintesis prostaglandin dan leukotriene. Zat anti radang pada jahe juga dapat menghambat sintesis prostaglandin, hal ini merupakan mekanisme kunci dari efek gingerol dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Kostania dkk, 2016).

Dalam penelitian ini responden yang *dysmenorhea* dijadikan satu kelompok perlakuan dengan menggunakan 1 rimpang jahe (20 gram), penumbuk, *olive oil*, mangkuk (baskom kecil), dan handuk. Hasil yang diperoleh dari perlakuan tersebut didapatkan adanya penurunan kategori nyeri setelah dilakukan pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe, rata-rata responden mengalami penurunan nyeri sebanyak 2 tingkat kategori. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri. Dari penurunan kategori nyeri yang

dirasakan, dapat membantu mereka untuk melakukan rutinitas sehari-hari dengan lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki kategori nyeri sedang (4-6) sebelum dilakukan pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe.
2. Separuh responden memiliki kategori nyeri ringan (1-3) sesudah dilakukan pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe.
3. Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe terhadap *dysmenorhea* pada remaja putri.

SARAN

Hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan asuhan keperawatan pada kesehatan reproduksi remaja khususnya dalam penanganan *dysmenorhea* yang bermanfaat bagi pendidikan keperawatan.

KEPUSTAKAAN

- Andria Ira Ardina, Sudarti, Retnaningsih (2016). Penerapan teknik *massase effleurage* pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorea* primer pada remaja putri. *Jurnal Hesti Wira Sakti*. 4 (1 : 46-50).
- Anurogo dan Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Bahri Anissa Ayu, Afriwardi, Yusrawati (2015). Hubungan

- Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 4 (3 : 815-821).
- French Linda (2015). Dismenorrhea. *American Family Physician*. 71 (2 : 285-291).
- Fauziyah (2013). Efektifitas Teknik *Efflurage* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan tingkat *Dysmenorhea* pada siswi SMAN 1 Gresik tahun 2013. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Gresik
- Hendrik (2006). *Problema hid: Tinjauan syariat islam dan medis* (Cetakan 1). Solo: PT Tiga Srankai Pustaka Mandiri.
- Harunriyanto (2008). Dalam Ningsih Ratna, Setyowati, Rahma Hayuni. 2013. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16 (2: 67-76).
- Khayat S, Kheirkhah M, Moghadam Z, Fanaei H, Kasaeian A, Javadimehr M (2014). Effect of Treatment with Ginger on the Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms. *ISRN Obstetrics and Gynecology*. 2014 (1: 1-5).
- Kostania Gita, Kurniawati Anik (2016). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe Dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer Pada Mahasiswi di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 5 (2: 110-237).
- Kusumastuti Andriani Diah, Hartinah Dewi (2017). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore. *Prosiding URECOL 2017*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Lamtur Tri P (2015). Manfaat Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscoe) terhadap Kadar Asam Urat. *Jurnal Agromed Unila*. 2 (4: 530-535).
- Morgan G (2009). *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Ozgoli Giti, Goli Marjan, Moattar Fariborz (2009). Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, and Ibuprofen on Pain in Women with Primary Dysmenorrhea. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 15 (2: 129-132).
- Page (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Santoso (2008). Dalam Ningsih Ratna, Setyowati, Rahma Hayuni (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16 (2: 67-76).
- Susilowati (2013). Buku Pintar Terapi Jahe. Jakarta : Inti Medika dan Ladang Pustaka.
- Therkleson Tessa (2010). Ginger compress therapy for adults with osteoarthritis. *Journal of Advanced Nursing*. 66 (10: 2225-2233).
- Utari Dewi Mona (2017). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKES PMC tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*. 8 (1 :257-264)
- Wahyu (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.