

**PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER
DENGAN PEMBERIAN KOMBINASI JAHE MERAH (*Zingiber officinale*
Var. rubrum) DAN MADU**

***Reducing Primary Dymenorore Pain With Combination of Red Ginger
(Zingiber officinale Var. rubrum) and Honey***

Suwanto*, Rita Rahmawati*, Khoiroh Umah*, Eka Masitho Wati*

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik
Jl. Arif Rahman Hakim No. 2B Gresik, email: suwantofatima@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore dikenal dengan nyeri pada perut selama menstruasi diakibatkan adanya peningkatan uterus. Untuk menurunkan nyeri akibat dismenore dengan pengobatan non farmakologis yaitu kombinasi jahe merah dan madu. Sedangkan madu memiliki kandungan vitamin E berperan dalam menghambat terbentuknya prostaglandin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri dismenore primer dengan pemberian kombinasi jahe merah dan madu.

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Jumlah populasi 32 responden mengalami dismenore, sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Intervensi pemberian kombinasi jahe merah dan madu 1 kali sehari selama 2 hari. Variabel independen yaitu pemberian kombinasi jahe merah dan madu. Variabel dependen yaitu tingkat nyeri dismenore diukur dengan skala nyeri bourbanis. Kriteria inklusi: siswi yang mengalami dismenore primer ringan, sedang, berat, dan siswa tidak mengkonsumsi obat anti nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian kombinasi jahe merah dan madu adalah 4.8000 dan nilai rata-rata sesudah diberikan kombinasi jahe merah dan madu adalah 1.1000. sedangkan uji statistik Wilcoxon signed rank test diketahui nilai signifikan (2-tailed) = 0,000, dimana $p = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat penurunan nyeri dismenore primer akibat pemberian kombinasi jahe merah dan madu.

Pengobatan non farmakologis salah satunya adalah kombinasi jahe merah dan madu dapat dimanfaatkan sebagai penurunan nyeri akibat dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Jahe merah, Madu.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is known as pain in the abdomen during menstruation due to an increase in the uterus. To reduce pain due to dysmenorrhea with non-pharmacological treatment, namely a combination of red ginger and honey. While honey contains vitamin E which acts to inhibit the formation of prostaglandins. The purpose of the study was to determine the reduction of primary dysmenorrhea pain by giving a combination of red ginger and honey.

This study used a pre-experimental method with a one-group pre-post test design. The total population of 32 respondents experienced dysmenorrhea, the sample was selected using purposive sampling method as many as 30 respondents. The intervention was giving a combination of red ginger and honey once a day for 2 days. The independent variable is the administration of a combination of red ginger and honey. The dependent variable is the level of dysmenorrhea pain measured by the Bourbanis pain scale. Inclusion criteria: students who experience mild, moderate, severe primary dysmenorrhea, and students who do not take pain medication.

The results showed that the average value before the combination of red ginger and honey was 4.8000 and the average value after the combination of red ginger and honey was 1.1000. while the statistical test Wilcoxon signed rank test was known to be significant (2-tailed) = 0.000, where $p = 0.000 < 0.05$, meaning that there was a decrease in primary dysmenorrhea pain due to the combination of red ginger and honey.

One of the non-pharmacological treatments is a combination of red ginger and honey that can be used to reduce pain due to dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Red Ginger, Honey.

PENDAHULUAN

Dismenore dikenal dengan nyeri pada perut selama menstruasi diakibatkan adanya peningkatan uterus (Utari, 2017). Dismenore terbagi menjadi 2, dismenore primer dan dismenore sekunder. Disebut dismenore primer ditandai tidak ada hubungan dengan patologi pelvis makroskopis dan dismenore sekunder disebabkan oleh patologi pelvis makroskopis (Suwanto dan Islamiyah, 2018).

Survei awal pada 7 Januari 2019 di SMA NU 2 Gresik dari 26 siswi kelas X MIPA 1 dan 24 siswi kelas XI IPS 1, diperoleh hasil sebanyak 32 siswi (64%) mengalami dismenore, siswi sering mengalami dismenore pada hari pertama maupun hari ke dua. Adanya dismenore maka dapat mengganggu aktifitas belajar seperti konsentrasi terganggu. Agar supaya dismenore tidak mengganggu maka dapat dilakukan oleh siswi dengan memberikan minyak kayu putih pada bagian perut yang mengalami nyeri dan dibuat istirahat, serta minum obat herbal untuk mengurangi rasa nyeri.

Ditemukan kejadian penderita dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata pada setiap negara terjadi dismenore sebanyak 50% (Berkley, 2013). Namun prevalensi di setiap negara mengalami dismenore berbeda-beda. Di Amerika Serikat ditemukan kejadian dismenore sebanyak 85%, Italia 84,1% dan di Australia 80% (Tsamara dkk, 2020). Sedangkan di Indonesia prevalensi dismenore sebanyak 64,25%, dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Sari dkk, 2015).

Upaya untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis melalui obat NSAIDs (*Non Steroid Anti-Inflammatory Drugs*). Penggunaan terapi farmakologis secara terus menerus maka dapat menyebabkan ketergantungan dan menimbulkan efek samping seperti : mual, muntah, pandangan kabur, gangguan ginjal, tukak lambung dan konstipasi (Bustamam dkk, 2021). Sedangkan terapi non farmakologis seperti terapi termal yaitu penggunaan kompres

dengan air hangat pada perut yang sakit akibat dismenore, olah raga, aroma terapi sebagai penenang, konsumsi minuman herbal dari jahe merah dan madu (Rigi *et al*, 2012; Maidartati dkk, 2018). Penggunaan terapi non farmakologis aman bagi tubuh daripada penggunaan terapi farmakologis melalui obat NSAIDs. Hal ini disebabkan terapi non farmakologis menggunakan bahan alami dapat mudah diuraikan dalam tubuh (Suwanto dkk, 2020). Selain itu penggunaan terapi non farmakologis juga dapat digunakan sebagai pelengkap dalam pemberian analgesik (Mayasari, 2016).

Jahe memiliki senyawa bioaktif adalah gingerol dan shogaol, gingerol memiliki aktifitas menghambat enzim cyclooxygenase dan lipooxygenase dalam sintesis prostaglandin dan leukotriene. Sehingga dapat menekan nyeri akibat dismenore (Kostania dkk, 2016). Sedangkan madu memiliki kandungan vitamin K, B1, E, dan mineral Ca, Mg, Zn (Naz *et al*, 2020; Kadri *et al*, 2017). Kandungan vitamin E pada madu memiliki kemampuan dalam menghambat terbentuknya prostaglandin hal ini disebabkan vitamin E akan menghambat aktivitas dari enzim fosfolipase A dan cyclooxygenase. Selain itu, dapat meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2

berfungsi sebagai relaksasi otot polos (Novita dkk, 2015; Kharaghani *et al*, 2014).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri dismenore primer dengan pemberian kombinasi jahe merah dan madu pada remaja di SMA NU 2 Gresik. Melalui penelitian ini bahwa kombinasi jahe merah dan madu dapat dimanfaatkan terapi non farmakologis sebagai penurunan nyeri dismenore pada siswi sekolah. Dengan demikian, dengan penurunan nyeri saat masa haid remaja dapat beraktifitas belajar seperti konsentrasi dalam belajar.

METODE DAN ANALISA

Metode Pra Eksperimental dengan desain penelitian *One Group Pre test - Post test Group Design* adalah dimana observasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian siswi SMA NU 2 Gresik sebanyak 32 siswi yang mengalami dismenore. Penentuan besar sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 responden. Variabel independen adalah jahe merah dan madu, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri dismenore.

Cara pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: 1) peneliti mencari data yang

mengalami nyeri dismenore di SMA NU 2 Gresik; 2) peneliti mengajukan permohonan ijin kepada kepala sekolah SMA NU 2 Gresik untuk mendapatkan persetujuan melakukan penelitian; 3) responden diberi penjelasan mengenai manfaat dan tujuan penelitian untuk mendapatkan persetujuan responden; 4) peneliti melakukan observasi skala nyeri kepada responden sebelum diberikan intervensi pemberian kombinasi jahe dan madu (pre test); 5) peneliti memberikan intervensi berupa kombinasi jahe merah dan madu 1 kali sehari sebanyak 200 ml selama 2 hari pada saat nyeri haid hari pertama dan hari kedua; 6) peneliti melakukan kontrak untuk pertemuan hari kedua, untuk melakukan langkah no 4-6 satu kali lagi; 7) peneliti melakukan observasi terhadap nyeri haid hari ketiga setelah dilakukan pemberian intervensi selama dua hari (*post test*).

Alat atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Standart Operational Prosedure* (SOP) pembuatan kombinasi jahe dan madu, lembar observasi skala nyeri Bourbanis dan kuesioner data demografi. Data penelitian yang diperoleh dianalisis dengan Uji *Wilcoxon* yaitu melihat perbedaan nilai rata-rata kelompok sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai kemaknaan $p < 0,05$. Apabila nilai kemaknaan $p < 0,05$ berarti H_0

ditolak dan H_1 diterima sehingga penelitian ini terdapat penurunan nyeri dismenore primer dengan pemberian kombinasi jahe merah dan madu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyajikan hasil penelitian sesuai dengan tujuan. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum di intervensi terdapat 2 responden (7%) mengalami nyeri berat tidak terkontrol, dan 11 responden (37%) nyeri ringan. Nyeri berat akibat dismenore primer yang terjadi pada siswi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : endokrin, kelainan organik, kejiwaan atau gangguan psikis, alergi, menstruasi pertama pada usia dini, periode mestruasi yang lama, aliran darah menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif terkena penyakit, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol (Nurwana dkk, 2017). Endokrin terganggu ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga menyebabkan rasa sakit saat dismenore. Selain prostaglandin, hormon adrenal dan estrogen yang diproduksi dalam tubuh berlebihan. Hormon estrogen menyebabkan peningkatan kontraksi uterus, sedangkan hormon adrenalin

menyebabkan ketegangan otot rahim, maka dapat menyebabkan kontraksi berlebihan sehingga rasa sakit pada bagian perut saat dismenore (Tsamara, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan terapi pemberian kombinasi jahe merah dan madu mengalami penurunan intensitas nyeri, dimana sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 16 orang (53%) dan sebagian kecil memiliki nyeri sedang sebanyak 3 orang (10%). Perubahan nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian kombinasi jahe merah dan madu, hal ini dikarenakan kandungan jahe merah dan madu memiliki aktifitas dalam menurunkan nyeri dismenore. Adapun jahe memiliki senyawa bioaktif adalah gingerol dan

shogaol, gingerol memiliki aktifitas menghambat enzim cylooxygenase dan lipooxygenase dalam sintesis prostaglandin dan leukotriene. Sehingga dapat menekan nyeri akibat dismenore (Kostania dkk, 2016). Sedangkan madu memiliki kandungan vitamin K, B1, E, dan mineral Ca, Mg, Zn (Naz et al, 2020; Kadri et al, 2017). Kandungan vitamin E pada madu memiliki kemampuan dalam menghambat terbentuknya prostaglandin hal ini disebabkan vitamin E akan menghambat aktivitas dari enzim fosfolipase A dan cyclooxygenase. Selain itu, dapat meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 berfungsi sebagai relaksasi otot polos (Novita dkk, 2015; Kharaghani et al, 2014).

Tabel 1. Penurunan nyeri dismenore dengan pemberian kombinasi jahe merah dan madu

Tingkat Nyeri Haid	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	16	53
Nyeri Ringan	11	37	11	37
Nyeri Sedang	13	43	3	10
Nyeri berat terkontrol	4	13	0	0
Nyeri berat tidak terkontrol	2	7	0	0
Total	30	100	30	100
Mean	4.8000		1.1000	
Std. Deviation	2.59176		1.62629	
<i>Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test: $p = 0,000$ $Z = - 4,375$</i>				

Penurunan nyeri dismenore setelah diberikan rebusan air jahe merah kombinasi madu dikarenakan siswi sebagai responden penelitian

mengikuti prosedur yang diberikan oleh peneliti dengan baik dan mengikuti perjalanan selama penelitian berlangsung. Pada

penelitian ini responden saat dismenore diberikan intervensi yaitu dengan mengonsumsi minuman kombinasi jahe dan madu sebanyak 200 ml. Hasil didapatkan terjadi penurunan nyeri setelah pemberian minuman kombinasi jahe dan madu selama 2 hari. Nilai rata-rata sebelum pemberian kombinasi jahe merah dan madu adalah 4.8000, nilai standart deviasinya 2.59176, dan nilai rata-rata setelah pemberian kombinasi jahe merah dan madu 1.1000, nilai standart deviasinya 1.62629. Sedangkan uji statistisk *Wilcoxon signed rank test* diketahui signifikan nilai (*2-tailed*) = 0,000, dimana $p = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore primer akibat pemberian kombinasi jahe merah dan madu.

Setelah intervensi diberikan dilanjutkan pengukuran nyeri menggunakan skala Bourbanis 0-10, diketahui adanya intervensi maka terjadi penurunan nyeri dismenore, dan siswi yang mengami dismenore tidak sakit pada bagian perut hal ini disebabkan adanya pemanfaatan minuman yang terbuat dari kombinasi jahe merah dan madu. Jahe memiliki senyawa bioaktif adalah gingerol dan shogaol, gingerol memiliki aktifitas menghambat enzim *cylooxygenase* dan *lipooxygenase* dalam sintesis prostaglandin dan leukotriene. Sehingga dapat menekan nyeri akibat

dismenore (Kostania dkk, 2016). Sedangkan madu memiliki kandungan vitamin K, B1, E, dan mineral Ca, Mg, Zn (Naz *et al*, 2020; Kadri *et al*, 2017). Kandungan vitamin E pada madu memiliki kemampuan dalam menghambat terbentuknya prostaglandin hal ini disebabkan vitamin E akan menghambat aktivitas dari enzim fosfolipase A dan *cyclooxygenase*. Selain itu, dapat meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 berfungsi sebagai relaksasi otot polos (Novita dkk, 2015; Kharaghani *et al*, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Utari (2017) bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian lain oleh Suwanto dan Islmiyah (2018) menunjukkan terdapat pengaruh teknik *effleurage* kombinasi olive oil jahe dapat menurunkan nyeri akibat dismenore. Hasil penelitian terdapat 1 siswi tidak terjadi perubahan nyeri, disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kejiwaan atau gangguan psikis, alergi, merokok, riwayat keluarga yang positif terkena penyakit, kegemukan dan mengonsumsi alkohol (Nurwana dkk, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat penurunan nyeri (tidak nyeri) akibat dismenore setelah pemberian kombinasi jahe merah dan madu dan terdapat pengaruh pemberian kombinasi jahe merah dan madu terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Saran

Saran bagi peneliti untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya, dan saran bagi siswi dismenore dapat memanfaatkan minuman dari bahan kombinasi jahe merah dan madu sebagai terapi untuk menurunkan nyeri dismenore primer.

KEPUSTAKAAN

- Berkley K (2013). Primary dysmenorrhea: an urgent mandate. *Int Assoc Study Pain*. 21 (13:1-8).
- Bustamam N, Fauziah C, Bahar M. (2021). Pengaruh madu terhadap tingkat nyeri dismenore dan kualitas hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12 (1: 39-50).
- Kadri SM, Zaluski R, Orsi RDO. (2017). Nutritional and mineral contents of honey extracted by centrifugation and pressed processes. *Food Chemistry*. 218(1: 237-241).
- Kharaghani R, Rahbari MM, Keramat A, Mirmohammadkhani M, Yallanghach M. (2014). The Effect of Vitamin E on Ameliorating Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences*. 3(2: 101-104).
- Kostania G, Kurniawati A (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).
- Maidartati, Hayati A, Hasanah AP. (2018). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 7(2: 156-164).
- Mayasari CD. 2016. Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. *Jurnal wawasan kesehatan*. 1(1: 35-42).
- Naz MSG, Kiani Z, Fakari FR, Ghasemi V, Abed M, Ozgoli G. (2020). The Effect of Micronutrients on Pain Management of Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Caring Sci*. 9(1: 47-56).
- Novita C, Dewi YI, Utami GT. 2015. efektifitas tauma herbal drink terhadap intensitas dismenorea. *Journal Online Mahasiswa*. 2(2: 980-989).
- Nurwana, SY, Fachlevy AF. 2017. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(6: 1-14)
- Rigi SN, Kermansaravi F, Navidian A, Safabakhsh I, Safarzadeh A, Khazaian S, Shafie S, Salehian

- T. (2012). Comparing the analgesic effect of heat patch containing iron chip and ibuprofen for primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. *BMC Womens Health*. 12 (25: 2-6).
- Sari, Hendra, Dewi. (2015). Pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore di SMAN 2 Pontianak tahun 2015. *Jurnal Proners*. 3 (1:3-8).
- Suwanto, Gustomi MP, Kurnijasanti R. (2020). Potensi Ekstrak Etanol Biji Cucurbita moschata terhadap Kadar Malondehaldehid Mencit Model Diabetes. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 7(1: 20-30)
- Suwanto, Islamiyah M (2018). Pengaruh teknik effleurage kombinasi olive oil jahe (*Zingiber officinale*) terhadap dysmenorhea pada remaja putri. *Journal of Ners Community*. 9 (1: 1-7).
- Tsamara G, Raharjo W, Putri EA (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. 2 (3 :130-140).
- Utari DM (2017). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKES PMC tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*. 8 (1 :257-264).