

EFEKTIVITAS REBUSAN JAHE EMPRIT PLUS MADU TAWON TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID

Iis Sopiah Suryani,

Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Email: iis.sopiah@bku.ac.id

ABSTRAK

Nyeri haid atau Dismenore merupakan nyeri tepat nya dibagian perut yang disebabkan dari adanya kram rahim yang terjadi selama periode menstruasi. Nyeri haid yang terjadi ini sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari seperti tidak bisa melakukan aktifitas sehari hari seperti biasanya. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri haid tersebut bisa dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi herbal tradisional seperti jahe emprit dicampur madu tawon, dan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat obatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas rebusan jahe emprit plus madu tawon dalam mengatasi nyeri haid pada saat menstruasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode Quasi Eksperiment dengan one Group Pretest-Posttest. Sampel yang diambil dalam penelitian ini remaja putri yang mengalami dismenor primer yang berjumlah 17 orang. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid saat sebelum mengkonsumsi rebusan jahe emprit plus madu tawon sebesar 5.25 point, sedangkan setelah diberikan intervensi menurun dimana rata-rata tingkat nyeri haid setelah mengkonsumsi rebusan jahe emprit plus madu tawon sebesar 2.70 point. Terdapat pengaruh rebusan jahe emprit plus madu tawon (p value 0,000) pada siswi yang mengalami nyeri haid. Oleh karena itu, siswi disarankan untuk mengkonsumsi air rebusan jahe madu karena dapat menurunkan rasa nyeri pada haid.

Kata kunci : Jahe emprit, madu tawon, nyeri haid.

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is pain in the abdomen caused by uterine cramps that occur during the menstrual period. Menstrual pain that occurs often interferes with daily activities such as not being able to carry out daily activities as usual. One of the efforts to reduce menstrual pain can be by using non-pharmacological techniques, namely by using traditional herbal therapies such as ginger emprit mixed with wasp honey, and pharmacologically using drugs. The purpose of this study was to determine the effectiveness of decoction of emprit ginger plus honey wasp in overcoming menstrual pain during menstruation. The type of research used in this research is quantitative with a Quasi Experiment method with one Group Pretest-Posttest. The samples taken in this study were young women who experienced primary dysmenorrhea, amounting to 17 people. The results showed that the average level of menstrual pain before consuming emprit ginger decoction plus wasp honey was 5.25 points, while after being given the intervention it decreased where the average level of menstrual pain after consuming emprit ginger decoction plus wasp honey was 2.70 points. There is an effect of boiled ginger plus wasp honey (p value 0.000) on female students who experience menstrual pain. Therefore, students are advised to consume honey ginger boiled water because it can reduce menstrual pain.

Keywords : Dysmenorrhea, ginger, honey

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri dibagian perut yang disebabkan dari adanya kram rahim yang terjadi selama menstruasi. Nyeri haid ini sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau tidak masuk sekolah, apabila masalah ini tidak segera ditangani dapat merugikan remaja (Sukarni, 2013).

Angka dismenore di Dunia menurut WHO lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Dari hasil beberapa penelitian angka kejadian nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60%, Swedia 72%. Dan di Indonesia sekitar 55% di kalangan perempuan berusia produktif. Berdasarkan data perempuan yang mengalami dismenore tidak mampu melakukan kegiatan (Asmita, 2017). Di Jakarta terdapat 83,5% mengalami dismenore di usia produktif yang belum pernah hamil. Perempuan usia produktif yang mengalami nyeri haid sangat mengganggu aktifitas (Calis A K, 2011)

Nyeri haid atau dismenore dapat menyebabkan suatu kondisi yang tidak nyaman yang menjadikan masalah bagi wanita. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabok, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara (Youngson, 2002 dalam Novia, 2013). Nyeri haid terjadi akibat pelepasan prostaglandin yang berlebih dari sel-sel endometrium uterus yang dapat

menyebabkan rangsangan yang kuat sehingga terjadi kontraksi pada otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri yang hebat (Anurogo W, 2011).

Menurut penelitian Khayat (2014) bahwa sekitar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya bias dengan armakologi dan non farmakologi. Farmakologi misalnya dengan mengkonsumsi obat anti nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat berisiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter. Penanganan dismenore juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik farmakologi (dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin) dan juga non farmakologi (dengan cara akupuntur, kompres hangat, atau pijat terapi mozart dan relaksasi) (Prawirohardjo, 2010). Sebagai alternatif, dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti atau terapi pelengkap yang lebih aman, seperti terapi herbal, terapi suplemen, terapi akupuntur, terapi tingkah laku, dan aroma terapi. Salah satu tanaman herbal yang dipakai sebagai ramuan obat tradisional adalah jahe (*Zingiber officinale* Roscoe). (Suciani et al., 2004; Rigi et al., 2012).

Peran bidan dalam proses menggunakan teknik non farmakologi dengan menggunakan terapi herbal

tradisional untuk mengurangi nyeri bisa menggunakan jahe karena kandungan jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenore. Kandungan jahe sangat cocok untuk mengurangi dismenore karena mengandung pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%) dan ekstrak yang larut dalam alkohol (9,93%) lebih tinggi dibandingkan jahe emprit (41,48, 3,5 dan 7,29%) (Hermani & Winarti, C, 2011). Sedangkan madu, memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi dan rendah lemak. Kandungan gula dalam madu mencapai 80% dan dari gula tersebut 85% berupa fruktosa dan glukosa (Suranto, 2015)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) menemukan bahwa rata-rata skala pengukuran nyeri sebelum diberikan air rebusan jahe adalah 2,44 dan rata-rata skala nyeri setelah diberikan air rebusan jahe adalah 0,31. Ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada siswa dengan p-value = 0,000.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Eksperiment dengan one Group Pretest-Posttest. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP A yang berjumlah 17 orang remaja putri dengan karakteristik sudah haid dan mengali nyeri pada saat

haid. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenor primer yang berjumlah 17 orang. Yang diberi jahe emprit madu tawon. Instrument yang digunakan yaitu lembar ceklis untuk mengukur skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri NRS. Analisis data menggunakan uji statistic independent t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Tingkat Nyeri Haid Sebelum Intervensi

| | N | Min | Maks | Mean | SD |
|-----------------------------|----|------|------|------|-------|
| Jahe emprit plus madu tawon | 17 | 3.00 | 7.00 | 5.35 | 1.169 |

Melihat dari data tersebut menunjukkan sampel yang diberi jahe emprit plus madu tawon mengalami nyeri tingkat sedang, tingkat skala tingkat nyeri sebesar point 5 point. Skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rate Scale) pada siswi dapat diketahui tanda objektif dari responden seperti kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang terkadang sampai ke lutut, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi, dan mengganggu

konsentrasi belajar maupun aktivitas fisik, menurunnya nafsu makan, dan mudah tersinggung.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri yang dirasakan responden termasuk dalam nyeri sedang, tanda objektif diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ningsih (2011) pada skala 4-6 (nyeri sedang) ciri-ciri yang dirasakan responden adalah kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu, sulitatau susah berkonsentrasi.

Tabel.2 Tingkat Nyeri Haid Setelah Intervensi

| | N | Min | Maks | Mean | SD |
|-----------------------------|----|------|------|------|-------|
| Jahe emprit plus madu tawon | 17 | 2.00 | 4.00 | 2.70 | 0.587 |

Melihat dari data tersebut dapat dikemukakan bahwa, hasil penelitian terhadap 17 siswi pada setelah diberikan intervensi ini didapatkan tanda objectif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan ini menunjukkan bahwa minuman yang diberikan (jahe emprit madu tawon) dapat menurunkan skala nyeri pada siswi dengan disminore primer.

Hal ini sejalan dengan dengan Ningsih (2011) menjelaskan pada skala nyeri 1-3 dikategorikan sebagai nyeri ringan dengan ciri-ciri terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat beraktifitas, masih bisa berkonsentrasi belajar. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi disminore primer yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi.

Tabel. 3 Pengaruh Jahe Emprit Plus Madu Tawon

| | N | Mean | Selisih | Thitung | P value |
|-----------|----|------|---------|---------|---------|
| Pre test | 17 | 5.35 | 2,65 | 8,933 | 0,000 |
| Post Test | 17 | 2.70 | | | |

Melihat dari data tersebut, peneliti berpendapat bahwa pemberian jahe yang dicampur dengan madu dapat menurunkan skala nyeri haid, dimana penurunan nyeri tersebut sebesar 2.65 point. Apabila dikategorikan nyeri sebelum intervensi termasuk sedang, kemudian setelah intervensi menurun menjadi tingkat ringan. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan uji paired tes didapatkan nilai T hitung sebesar 8,933 point dan p value 0,000 ($\alpha=0,05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Mengonsumsi rebusan jahe emprit plus madu tawon dapat mengurangi nyeri perut

pada saat haid. Maka disarankan bagi perempuan yang mengalami nyeri haid untuk mengkonsumsi air rebusan jahe emprit plus madu tawon.

DAFTAR PUSTAKA

- Sukarni. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Medical Book. Jakarta
- Calis A K. 2010, Angka Kejadian Dismenore Di Indonesia <http://ejournal.kopertis10.or.id/Diakses> Pada Tanggal 5 Mei 2020
- Anurogo W, (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Khayat (2014). Penyakit Akibat Kelebihan dan kekurangan Vitamin, Mineral dan Elektrolit. Yogyakarta : Mitra Setia
- Prawirohardjo, (2013). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Suciani et al., 2004; Rigi et al., 2012). Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea. Universitas Riau.
- Hernani dan Winarti, C. 2013. Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan. Bogor : Balai Besar Penelitian Dan Pengembangan Pascapanen Pertanian.
- Suranto, (2015). Khasiat dan Manfaat madu Herbal. Agromedia Pustaka Jakarta.