

PENGARUH PEMBERIAN SIMPLISIA JAHE MERAH TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Nina Hidayatunnikmah¹, Nyna Puspitaningrum², Priestin Dian Prawesty¹

Universitas Adi Buana Surabaya
ninanikmah@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklik, disertai dengan pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Rasa nyeri yang dialami seperti mual, rasa pegal pada bagian panggul, nyeri perut bagian bawah hingga nyeri yang sakitnya luar biasa. Dismenore mempengaruhi kegiatan sehari-hari yaitu mengurangi kemampuan berkonsentrasi, gangguan belajar dan aktivitas fisik. Dismenore primer banyak dialami oleh para remaja, dismenore primer disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF_{2α}). Salah satu alternatif untuk mengatasi dismenorea primer secara non farmakologi dengan pemberian simplisia jahe merah. Senyawa gingerol dan shogaol yang terdapat dalam jahe efektif mengurangi rasa sakit, sebagai anti-inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus *cyclooxygenase* (COX) dan *lipooxygenase* sehingga dapat menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya efek pemberian simplisia jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Exsperimental (Quasy Experimental Design)* dengan rancangan *two group pretest dan posttest non equivalent control group design*, kelompok kontrol (tanpa perlakuan) dan kelompok intervensi diberikan kapsul jahe merah dosis 3 x 1000 mg diminum pada hari pertama sampai dengan hari ketiga menstruasi. Sampel penelitian sebanyak 42 responden, setiap kelompok 21 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *Independent T test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) 0,000 atau $p < 0,05$ dapat disimpulkan pemberian simplisia jahe merah memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik.

Kata kunci : Dismenore primer, remaja, jahe merah

ABSTRACT

Menstruation is bleeding that occurs periodically and cyclically, accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. Almost all menstruating women experience different degrees of pain. The pain experienced is such as nausea, soreness in the pelvis, lower abdominal pain to pain that hurts excruciatingly. Dysmenorrhea affects daily activities by reducing the ability to concentrate, impaired learning and physical activity. Primary dysmenorrhea is mostly experienced by adolescents, primary dysmenorrhea is caused by increased prostaglandin production and release (especially PGF_{2α}). One alternative to overcome primary dysmenorrhoea non-pharmacologically by giving red ginger simplisia. Gingerol and shogaol compounds contained in ginger are effective in reducing pain, as anti-inflammatory by inhibiting the work of enzymes in the cyclooxygenase (COX) and lipooxygenase cycles so as to inhibit the release of prostaglandins that cause inflammation and inhibit uterine contractions that can cause menstrual pain. The purpose of the study was to determine the effect of giving red ginger simplisia on reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at the Alibrah Islamic Boarding School, Gresik Regency. This study used Quasy Exsperimental design (Quasy Experimental Design) with two group pretest and posttest non equivalent control group design, the control group (without treatment) and the intervention group were given red ginger capsules dose 3 x 1000 mg taken on the first day to the third day of menstruation. The research sample was 42 respondents, each group of 21 respondents. Sampling technique with Purposive Sampling. This study used the Independent T test. The results showed a Sig. (2-tailed) value of 0.000 or $p < 0.05$ it can be concluded that giving red ginger simplisia has an influence on reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at Alibrah Islamic Boarding School, Gresik Regency.

Keywords : Primary dysmenorrhea, adolescent, red ginger

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah kelompok penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun (Diananda, 2018). Pada masa ini perkembangan dan pertumbuhan baik fisik ataupun mental terjadi begitu cepat (Lakhan, dkk., 2016). Perubahan karakteristik seksual menjadi salah satu contoh pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja. Pada remaja putri perubahan tersebut dapat dilihat dari pembesaran buah dada, perkembangan pinggang, dan terjadinya haid atau menstruasi (Diananda, 2018).

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklik, disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Hampir seluruh perempuan mengalami menstruasi dengan pengalaman nyeri dengan tingkatan yang berbeda. Rasa nyeri yang dialami seperti mual, rasa pegal pada bagian panggul, nyeri perut bagian bawah hingga nyeri yang sakitnya luar biasa. Rasa sakit atau nyeri dan kram yang dirasakan saat haid dalam istilah medis dinamakan dengan dismenorhea (Nawang Sari et al., 2020).

Gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah dismenore yaitu sebesar 89,5%. Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan kenaikan dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Yunianingrum, 2018).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, yakni rata-rata berkisar lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri haid (Herawati, 2021). Penelitian yang dilakukan di Eropa melaporkan bahwa sebanyak 80% remaja dengan rentang usia 19-21 tahun mengalami nyeri menstruasi atau dismenorhea.

Di Indonesia sendiri, prevalensi

kejadian dismenorhea sebanyak 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sekitar 60-70% remaja mengalami dismenore primer dengan tiga per empat dari jumlah tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lainnya mengalami nyeri berat (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 72% yang terdiri dari 60% dismenore primer dan 12% dismenore sekunder. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Propinsi Jawa Timur Tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Nyeri menstruasi yang dialami oleh para remaja, skala nyeri yang dilaporkan 17,26% mengalami nyeri hebat, 41,11% nyeri sedang, dan 41,63% mengalami nyeri ringan (BT dkk., 2017). Selain nyeri beberapa gejala dilaporkan seperti kelelahan 79,7 %, gugup 77%, sakit punggung 73,4 %, mialgia 64,8 %, kram perut 57,8%, perut kembung 57%, sakit kepala 45,3% dan nyeri payudara 32,8% (Abd El-Mawgod dkk, 2016). Sebagian besar mengalami nyeri dibagian bawah perut 72,1%, diikuti dengan sakit perut yang meluas ke bagian paha 20,8%, sakit dibagian punggung 37%, serta adanya perubahan emosional 29% (BT et al., 2017).

Di Kabupaten Gresik tercatat jumlah remaja di tahun 2022 sebanyak 57.732, dengan perincian remaja laki-laki 28.440 (49,3%) dan remaja perempuan 29.292 (50,7%). Permasalahan yang terjadi pada remaja meliputi masalah kesehatan dan tumbuh kembang (30%), kesehatan reproduksi (62,7%) diantaranya termasuk gangguan menstruasi dismenore (33%), anemia (27%) dan infeksi menular seksual (2,7%), dan kenakalan remaja dan napza (7,3%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik pada tanggal 10 April 2023, didapatkan sebanyak 15 remaja putri mengalami dismenore (62,5%) dari 24 remaja putri. Dismenore dirasakan pada hari 1-3 periode menstruasi dengan tingkat nyeri ringan sampai dengan berat. Keluhan dismenore meliputi nyeri atau kram perut bawah, punggung dan pinggang, pusing, dan mual hingga mengganggu aktivitas di sekolah, belajar kurang fokus, dan malas

beraktivitas. Kegiatan yang biasa dilakukan hanya tiduran dengan penangganan minum air putih, mengompres air hangat, mengoleskan minyak angin di perut, dan minum obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Dari sekian banyak gejala yang timbul, kejadian dismenorea dapat mempengaruhi aktivitas kerja dan aktivitas sehari-hari. Penurunan aktivitas yang ditimbulkan akibat dismenorea antara lain seperti sulit berjalan, tidak bisa mengikuti pelajaran di kelas dan atau tidak bisa mengikuti kegiatan lainnya dan kebanyakan dari remaja yang mengalami dismenorhea lebih memilih untuk tiduran sepanjang hari karena rasa nyeri yang dirasakannya. Banyaknya perempuan yang mengalami nyeri haid atau dismenorea menjadikan penanganan pada kasus ini penting untuk dilakukan agar tidak berpengaruh pada aktivitas remaja itu sendiri karena mengingat efek yang ditimbulkan bisa mengurangi produktivitas perempuan ketika menghadapi nyeri saat menstruasi (Nawang Sari et al., 2020).

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi atau dismenorea, di antaranya secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan biasanya berupa analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan lain-lain. Akan tetapi, penggunaan obat farmakologis secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping berupa penurunan pada kadar hemoglobin darah (anemia) dan gangguan pada lambung. Sedangkan, pengobatan yang dilakukan secara non farmakologi untuk mengatasi dismenorhea primer seperti melakukan olahraga teratur, kompres hangat, atau mengonsumsi produk-produk herbal yang sudah terbukti khasiatnya (Aritonang, 2019).

Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri diantaranya yaitu jahe. Jahe bersifat menghangatkan tubuh, sebagai analgesik, antirematik dan anti-inflamasi. Senyawa gingerol dan shogaol yang terdapat dalam jahe efektif mengurangi rasa sakit, sebagai anti-inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus cyclooxygenase (COX) dan lipooxygenase sehingga dapat menghambat dilepaskannya

prostaglandin penyebab inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi (Rehman et al.2013). Jahe merah memiliki banyak keunggulan jika ditinjau dari zat gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang tinggi, sehingga lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. Gingerol pada jahe merah bekerja sebagai penghambat kerja enzim COX-2 sehingga dapat menekan sintesis prostaglandin (Setyaningrum, 2013).

Penelitian terkait telah dilakukan oleh Adiani (2017) yang berjudul The Effect of Red Ginger Extract on Reduced Hormone Levels of Prostaglandin and Menstrual Pain Score in Adolescents with Dysmenorrhea, ditemukan hasil bahwa mean tingkat prostaglandin pada kelompok perlakuan sebelum diberikan jahe merah adalah 303,32 pg/ml, dan rata-rata setelah pemberian jahe merah tingkat prostaglandin yaitu 178,77 pg/ml dengan nilai $p = 0,000$. Data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat rata-rata hormon prostaglandin sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah.

Gustin (2019) juga melakukan penelitian dengan judul Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore, didapatkan hasil rebusan jahe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian rebusan buah asam untuk menurunkan dismenore. Hal ini di buktikan dengan rerata penurunan nyeri pada kelompok yang diberikan rebusan buah asam adalah 0,04 sedangkan pada kelompok yang diberikan rebusan jahe 0,08.

Penelitian yang dilakukan oleh Trirestuti.C dan Rini.A (2023) dengan judul pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di kecamatan Blimbing Malang, mendapatkan hasil sesudah pemberian rebusan Jahe merah didapatkan t hitung sebesar $9,504 > t$ tabel $2,042$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang dirasakan responden sesudah pemberian rebusan jahe merah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Exsperimental (Quasy Experimental Design) dengan rancangan two group pretest dan

posttest non equivalent control group design, yaitu jenis metode quasy eksperiment yang melibatkan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan) dan kelompok intervensi (diberikan perlakuan). Pada Quasy Exsperimental pemilihan kedua kelompok ini tidak menggunakan teknik acak, sehingga tidak ada jaminan bahwa kelompok tersebut setara sebelum perlakuan (Nursalam, 2017). Dalam desain ini kedua kelompok dilakukan pre tes dan posttes untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII- IX sebanyak 60 orang di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik periode Bulan Juli-September 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII- IX di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 42 responden, dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 21 responden dan kelompok kontrol sebanyak 21 responden. Dalam penelitian ini, alat atau instrumen yang digunakan meliputi standar operasional prosedur (SOP) untuk cara minum kapsul simplisia jahe merah dan lembar observasi dengan skala penilaian NRS

(Numeric Rating Scale). Data yang dikumpulkan dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji parametrik *Independent T-Test*, bertujuan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai rata-rata dari dua kelompok sampel yang berbeda sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Apabila nilai signifikansi $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) akan ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) akan diterima. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, jika ditemukan bahwa nilai signifikansi $p < 0,05$, ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore setelah pemberian kapsul simplisia jahe merah.

3 HASIL

Karakteristik Data Umum Responden

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

No	Karakteristik	Grup Intervensi		Grup Kontrol	
		n	%	n	%
Usia					
1	< 13 Tahun	1	4,8	1	4,8
2	13-14 Tahun	11	52,4	10	47,6
3	>14 Tahun	9	42,9	10	47,6
Kelas					
1	Kelas 7	5	23,8	5	23,8
2	Kelas 8	10	47,6	7	33,3
3	Kelas 9	6	28,6	9	42,9
Menarche					
1	< 10 Tahun	0	0	2	9,5
2	10 – 12 Tahun	13	61,9	18	85,7
3	>12 Tahun	8	38,1	1	4,8

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil penelitian dari 42 responden di Pondok Pesantren Alibrah Gresik sebagian besar responden yang mengalami dismenore sebagian besar berusia 13-14 tahun sejumlah 21 orang (50%), berada di kelas 8 sejumlah 17 orang (40,5%), dan mengalami menarche pada usia 10-12 tahun sejumlah 31 orang (73,8%). Karakteristik responden di Pondok Pesantren Alibrah Kabupaten Gresik kategori usia sebagian besar berusia 13-14 tahun sesuai dengan pendapat Sarwono (2015), bahwa usia tersebut termasuk kelompok remaja awal yaitu usia 11-14 tahun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Arista dan Wenny (2016), melakukan penelitian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Disminorea di SMP Negeri di Yogyakarta, dengan populasi sampel remaja awal, jumlah sampel 94 siswi SMP dengan usia antara 13-15 tahun, didapatkan hasil bahwa sebagian besar yang mengalami dismenore berusia 14 tahun sebanyak 68 siswi (72,3 %). Hal ini sesuai dengan penelitian Susanti (2013) bahwa usia terbanyak yang mengalami dismenorea pada rentang usia 13-15 tahun, karena belum sempurnanya sekresi hormonal. Karakteristik kelas sebagian besar berada pada kelas 8, hal ini ada keterkaitan dengan usia responden 13-14 tahun merupakan tahap jenjang pendidikan menengah pertama atau SMP kelas 8. Berdasarkan Permendikbud No 14 Tahun 2018 bahwa persyaratan usia anak calon peserta didik baru kelas 7 (tujuh) SMP atau bentuk lain yang sederajat berusia paling tinggi 15 (lima belas) tahun.

Karakteristik responden sebagian besar

mengalami menarche pada usia 10-12 tahun, hal ini menunjukkan usia tersebut merupakan usia menarche dini. Klasifikasi usia menarche menurut Proverawati (2017), Menarche dini (usia <10 tahun), Menarche normal (usia 12-13 tahun), dan Menarche lambat (usia >14 tahun). Menarche pada usia lebih cepat dapat meningkatkan kejadian dismenorea, dimana menarche yang cepat menyebabkan produksi hormon prostaglandin meningkat, sehingga menyebabkan nyeri saat haid (dismenorea). Usia 10-12 tahun merupakan usia Menarche dini dimana sesuai teori bahwa apabila remaja mengalami menarche dini dibawah 12 tahun, organ genitalia dianggap belum siap untuk mengalami perubahan struktural dan kondisi leher rahim masih terlalu sempit sehingga terjadi peningkatan intensitas nyeri saat menstruasi (Sinaga, E. et al., 2017).

Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian (Chairanisa dan Eva, 2015), Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dismenorea terjadi pada responden yang usia menarche nya cepat yaitu 11 – 12 tahun atau dengan kata lain mayoritas responden yang mengalami dismenorea adalah responden yang kategori menarche nya cepat yaitu 63 responden (70.8%).

Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri Pre test dan Post test pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 2. Intensitas Dismenore Pre Test dan Post Test pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total Responden	
	n	%	n	%	n	%
Pre Test						
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	0	0	0	0
Nyeri Sedang	9	42,9	7	33,3	16	38,1
Nyeri Berat	11	52,4	12	57,1	23	54,8
Nyeri sangat berat	1	4,8	2	9,5	3	7,1
Post Test						
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0
Nyeri Ringan	10	47,6	1	4,8	11	26,2
Nyeri Sedang	11	52,4	8	38,1	19	45,2
Nyeri Berat	0	0	11	52,4	11	26,2
Nyeri sangat berat	0	0	1	4,8	1	2,38
Total	21	100	21	100	42	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil Pre test pada kedua kelompok sebagian besar mengalami nyeri berat, pada kelompok intervensi sejumlah 11 orang (52,4%) sedangkan kelompok kontrol sejumlah 12 orang (57,1%). Setelah di lakukan intervensi pemberian kapsul simplisia jahe merah, hasil Post test pada kelompok intervensi sebagian besar menunjukkan penurunan intensitas dismenore menjadi nyeri sedang sejumlah 11 orang (52,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol hasil Post test sebagian besar responden masih tetap mengalami nyeri berat sejumlah 11 orang (52,4%).

Pengaruh Pemberian Simplisia Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri

Tabel 3. Hasil Uji Independent sample T-test

Intensitas Dismenorhea		df	Sig. (2-tailed)
Grup Intervensi	Pre_Test	20	0,000
	Post_Test		
Grup Kontrol	Pre_Test	20	0,000
	Post_Test		

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji Independent sample T-test diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau $p < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji Independent sample T-test bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan intensitas dismenore pada remaja putri yang diberikan simplisia jahe merah dan yang tidak diberikan.

Berdasarkan data tabel diatas dapat di ketahui bahwa terdapat penurunan intensitas dismenore pada kedua kelompok, perbedaan Pre test dan Post test rata-rata (mean) tingkat nyeri kelompok intervensi (diberikan kapsul simplisia jahe merah) berada pada nyeri ringan sebesar 1,1 dan kelompok kontrol (tidak diberikan intervensi) berada pada nyeri sedang sebesar 0,38, dapat dikatakan bahwa penurunan intensitas dismenore terbesar adalah pada kelompok intervensi dengan pemberian kapsul simplisia jahe merah

sebanyak 3x1000mg selama hari pertama sampai dengan hari ketiga menstruasi, karena semakin besar nilai mean menunjukkan semakin besar pula perlakuan tersebut memberikan efek berupa penurunan intensitas dismenore.

4 PEMBAHASAN

Penurunan rerata nyeri juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurnia dan Lailatul (2018) dengan judul Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan, diketahui rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi ekstrak jahe yaitu sebesar 3,39 dan sesudah diberikan ekstrak jahe adalah sebesar 2,03. Penurunan nilai rerata intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah sebesar 1,364, sehingga dapat dinyatakan nyeri sebelum dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah mengalami penurunan.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraeni & Nurholipah (2021) , di mana uji Wilcoxon sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p-value yang lebih rendah dari 0,05, yaitu 0,000. Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menyiratkan bahwa pemberian jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus.

Penelitian sebelumnya oleh Adiani (2017) pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Semarang dan Karya Husada Semarang, hasil penelitian yang menunjukan hasil uji analisis yang ditunjukan dengan nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi ekstrak jahe ini memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri yang terjadi pada wanita yang mengalami dismenore.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Andriani (2021), pemberian jahe merah berpengaruh untuk menurunkan keluhan dismenore primer. Jahe memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri

menstruasi pada 24 jam pertama (Ramli and Santy, 2017).

Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri diantaranya yaitu jahe. Jahe bersifat menghangatkan tubuh, sebagai analgesik, antirematik dan anti-inflamasi. Senyawa gingerol dan shogaol yang terdapat dalam jahe efektif mengurangi rasa sakit, sebagai anti-inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus cyclooxygenase (COX) dan lipooxygenase sehingga dapat menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi (Rehman et al.2013). Jahe merah memiliki banyak keunggulan jika ditinjau dari zat gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang tinggi, sehingga lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. Gingerol pada jahe merah bekerja sebagai penghambat kerja enzim COX-2 sehingga dapat menekan sintesis prostaglandin (Setyaningrum, 2013).

Selain menurunkan intensitas nyeri, mengkonsumsi ekstrak jahe dengan dosis tinggi 1,5 gram dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin saat menstruasi, terbukti dalam penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hormon prostaglandin sebelum konsumsi ekstrak jahe 303,32 pg/ml kemudian mengalami penurunan setelah konsumsi ekstrak jahe 178,77 pg/ml dengan nilai $p = 0,00$ yang artinya ada penurunan yang signifikan (Adiani, 2017). Dalam penelitian yang membandingkan efek jahe dengan analgesik novafen, jahe memiliki efek yang lebih signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Shirvani, Motahari-Tabari and Alipour, 2017).

Pada penelitian ini, responden pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi juga mengalami penurunan intensitas dismenore diduga karena nyeri dismenore itu sendiri terkadang menghilang setelah satu atau dua hari menstruasi (Jannah dan Rahayu, 2017), sehingga pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan intensitas nyeri.

Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas (Sloughing Endometrial Cells) melepaskan

prostaglandin, yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi miometrium dan vasokonstriksi. Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid (menstrual fluid) pada wanita dengan dismenorea berat (severe dysmenorrhea). Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama menstruasi (Yustanta, F.B. et al , 2022). Perempuan dengan dismenorea primer didapatkan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa dismenorea. Peningkatan kadar prostaglandin tertinggi saat haid terjadi pada 48 jam pertama. Hal ini sejalan dengan awal muncul dan besarnya intensitas keluhan nyeri haid (Jannah dan Rahayu, 2017). Dismenore primer hampir selalu terjadi saat siklus ovulasi (ovulatory cycles) dan biasanya muncul dalam setahun setelah haid pertama. Pada dismenoreprimer klasik, nyeri dimulai bersamaan dengan onset haid atau hanya sesaat sebelum haid dan bertahan atau menetap selama 1 – 2 hari dan akan berkurang dengan pengeluaran darah menstruasi hingga akhir masa haid (Sinaga, E. et al., 2017).

Dismenore banyak dialami oleh para remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore (Rehman et al.2013). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Puji Fauziah et al., 2021) dengan hasil nilai p value = 0,045 (p value < 0,05) menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang

Penurunan nyeri yang dirasakan oleh responden juga dipengaruhi oleh toleransi nyeri setiap individu yang berbeda-beda, hal ini sesuai dengan pendapat Khodijah (2017) mengatakan intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang

dirasakannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Perbedaan Pre test dan Post test rata-rata (mean) tingkat nyeri kelompok intervensi (diberikan kapsul simplisia jahe merah) berada pada nyeri ringan sebesar 1,1 dan kelompok kontrol (tidak diberikan intervensi) berada pada nyeri sedang sebesar 0,38, dapat dikatakan bahwa penurunan intensitas dismenore terbesar adalah pada kelompok intervensi. Hasil uji Independent sample T-test diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian kapsul simplisia jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Alibah Kabupaten Gresik.

6. REFERENSI

- Andini, R.F., Prastiwi, I. and Jubaedah., 2020. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Bhakti Husada, 6 (1), 4.
- Aritonang, R. A. (2019). *Efektifitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 13(1), 79–82. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V13i1.187>
- Asmaja. 2019. *Pengaruh Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB CMH Palembang Tahun 2019*.
- Dian Ekawati, Fitriati Sabur, Syaniah Umar, A. G. (2021). *Efektifitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN No.29 Cini Ayo Jeneponto*. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(7), 2057–2064.
- Herawati, R. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*. Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan, 2(3), 161–172.
- Hidayati, R. (2020). *Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit*. Jurnal Amanah Kesehatan, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Holmes et al. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: A narrative review. *In International Journal Environmental Research and Public Health*. (Vol.18.Issue 5, pp.1-14)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*. diakses dari <https://kbbi.web.id/cenderung> atas pada tanggal 1 Juli 2021
- Nawang Sari, D., Anwar, R., Sedjati Rasyad, A., Wijayanegara, H., Supriadi, H., Suardi, A., Terapan Kebidanan, M., & Dharma Husada Bandung, Stik. (2020). *Pengaruh Ekstrak Air Kunyit Putih (Curcuma Zedoaria Roscoe) Pada Pengurangan Dismenore Primer*. Jurnal Sistem Kesehatan, 5(3), 118–122. [Http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Jsk_Ikm/Article/View/28771](http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Jsk_Ikm/Article/View/28771)
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*. BEST Journal (Biology Education, Sains And Technology), 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/Best.V3i2.3284>
- Triana, I., Wartini, & Vivi, S. (2021). *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*. Jurnal for Quality in Women's Health, 4(1), 104–108. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>