

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN EKSTRAK  
JAHE TERHADAP INTENSITAS  
DISMENORE PADA MAHASISWI  
AKADEMI KEBIDANAN SAKINAH  
PASURUN**

Kurnia Dini Rahayu, S.ST.,M.PH  
(Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan)

Lailatul Nujulah,S.ST.,M.Kes  
(Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan)

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan gejala yang paling sering terjadi pada remaja putri, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup. Dismenore terjadi karena adanya kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteri uteri yang menyebabkan *iskemia* dan kram pada *abdomen* bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri pada saat menstruasi. Angka kejadian (*prevalensi*) dismenore berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi* eksperimental dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat II Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan yang mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 26 mahasiswi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum intervensi hampir seluruhnya responden berada pada skala nyeri sedang (81 %) dan sesudah intervensi hampir seluruhnya berada pada skala nyeri ringan (73%). Hasil uji *paired t-test* didapatkan ada perbedaan yang bermakna rata rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (*p* value 0,000).

Pemberian intervensi ekstrak jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore sehingga ekstrak jahe dapat dijadikan salah satu pilihan pengobatan non farmakologi (herbal) untuk mengurangi nyeri dismenore.

**Kata Kunci:** Dismenore, Ekstrak jahe, Remaja Putri

**PENDAHULUAN**

Remaja atau *adolescence* (Inggris) berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh kearah kematangan (Nadliroh,2013). Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI antara usia 10-19 tahun dan belum menikah, sedangkan menurut BKKBN adalah usia 10-19 tahun (Widyastuti.,dkk, 2009).

Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kematangan yang terjadi pada perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, namun ada sebagian kecil yang mengalami keterlambatan yaitu pada usia 13-15 tahun. Perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau yang biasa disebut menopause. Waktu rata-rata perempuan menstruasi antara 3-8 hari dengan siklus haid bervariasi rata-rata 28 hari (Anurogo, 2011).

Pada saat menstruasi sebagian besar masalah yang dialami adalah rasa nyeri atau tidak rasa tidak nyaman di daerah abdomen yang disebut *dismenore* dan sering terjadi pada usia produktif. Pada remaja putri yang mengalami *dismenore* terdapat kadar prostaglandin 10 kali lipat dibandingkan yang tidak mengalami *dismenore* (Guyton and Hall, 2007).

Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami *dismenore* pada saat menstruasi. Sedangkan di tempat penelitian hampir 50% mahasiswi mengalami *dismenore* pada saat menstruasi terutama pada hari pertama dan kedua. Intensitas nyeri setiap perempuan berbeda tergantung dari persepsi tentang nyeri itu sendiri dan pengalaman nyeri (Tracey, 2007).

*Dismenore* yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah dismenore primer (*primary dysmenorrhea*). Dismenore primer paling sering terjadi sekitar 50% wanita umur reproduksi dan 60-80% pada remaja dan 67% pada umur dewasa yang mengakibatkan banyak absensi pada sekolah, kuliah maupun kerja (Woo and Eneaney, 2013). Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang bukan karena adanya gangguan fisik akan tetapi karena jumlah kadar postaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus (Tambayong, 2000).

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan dismenore baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Sebagian besar remaja putri menggunakan

obat-obatan analgesik untuk mengatasi dismenore. Tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang merugikan (Harel, 2006). Terapi lain yang dapat digunakan adalah dengan terapi herbal dengan obat-obatan tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri adalah kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2011).

Salah satu ramuan atau terapi herbal yang dapat digunakan adalah dengan mengkonsumsi air jahe, yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Jahe sama efektifnya dengan obat analgetik asam mefenamat dan ibuprofen (Anurogo, 2011). Jahe menjadi pilihan karena tingginya kandungan *oleoresin*. *Oleoresin* merupakan komponen biokatif yang terdiri dari *gingerol* dan *shogaol* yang berfungsi sebagai antiinflamasi yang dapat memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan intensitas *dismenore* atau nyeri menstruasi (Ozgoli, et al, 2009).

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasy* eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest* dimana dalam pelaksanaannya diberikan intervensi dengan memberikan ekstrak jahe. Ekstrak jahe diberikan pada hari ke tiga sebelum menstruasi sampai dengan hari pertama menstruasi. Pengukuran intensitas dismenore diukur sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Sampel dalam penelitian ini adalah 26 mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Sakinah yang mengalami dismenore yang memenuhi kriteria penelitian yang ditentukan peneliti yaitu: 1) mahasiswa yang mengalami dismenore pada hari ke 1-3 menstruasi, 2) mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap dismenore, dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan uji statistik uji *t-paired* digunakan untuk membandingkan dismenore sebelum atau sesudah perlakuan. Tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$

#### HASIL

Hasil analisis statistik deskriptif berdasarkan umur, lama menstruasi, riwayat dismenore dan nyeri sebelum diberikan

intervensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif terhadap Umur, Lama Menstruasi

Variabel	Umur	Lama Menstruasi
Nilai Maksimum	21	11
Nilai Minimum	18	3
Mean	19,08	6,6
Median	19	7
Range	2	5

Tabel 1 dapat dilihat bahwa umur rata-rata responden yang mengalami dismenore adalah 19 tahun, kemudian rata-rata lama menstruasi responden yang mengalami dismenore adalah 7 hari.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penatalaksanaan Dismenore

Jenis Penanganan	f	%
Minum obat	3	12
Minum jamu	2	7
Distraksi	3	12
Kompres air hangat	3	12
Minum air putih	7	26
Pengalihan perhatian	8	31

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir sebagian responden melakukan penanganan terhadap dismenore dengan minum air putih sebesar 26 % dan pengalihan perhatian seperti tidur, istirahat, mengobrol dengan teman yaitu sebesar 31%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Intensitas Nyeri	Sebelum		Intensitas Nyeri		Sesudah	
	f	%	f	%	f	%
Ringan	1	4	Ringan	19	73	
Sedang	21	81	Sedang	5	19	
Berat	4	15	Berat	2	8	
Jumlah	26	100	Jumlah	26	100	

Tabel 3 disimpulkan bahwa presentase terbesar intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah responden yang mengalami nyeri sedang yaitu sebesar 81 %. Sedangkan presentase terbesar intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah nyeri ringan sebesar 73%.

Tabel 4 Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Intensitas Nyeri	N	Mean±SD	Koefisien Korelasi (r)	Perbedaan Perantara (IK 95%)	P
Sebelum	26	2.12±.431			
Sesudah	26	1.35±.629	.584	.561-.977	.000

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi ekstrak jahe

yaitu sebesar 2,12 dan sesudah diberikan intervensi ekstrak jahe adalah sebesar 1,35. Penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah sebesar 0,77, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi ekstrak jahe. Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang menunjukkan besarnya hubungan antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0,584. Hasil analisis statistik didapatkan nilai  $p$  value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata intensitas nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi ekstrak jahe.

## PEMBAHASAN

Nyeri merupakan reaksi penting bagi tubuh terhadap provokasi saraf saraf sensorik nyeri yang dapat menimbulkan reaksi ketidakyamanan (Guyton,2007). Nyeri menstruasi atau *dismenore* terjadi akibat keluarnya hormon prostaglandin dari sel-sel dinding endometrium yang mengalami deskuamasi karena penurunan hormon estrogen progesteron sehingga menyebabkan iskemia jaringan (Prawirohardjo,2010). Ovarium merupakan organ yang terlibat dalam produksi prostaglandin didalam uterus. Produksi prostaglandin dalam jumlah yang besar akibat dari tingginya kadar estrogen pada saat fase *lutheal* (Lumsden,2005).

Dismenore dapat menimbulkan dampak pada aktivitas atau kegiatan wanita khususnya remaja. Dismenore membuat remaja absensi dari sekolah atau kuliah sehingga keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita (Prawirohardjo,2010). Sebagian besar wanita menggunakan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore (Dawood,2006). Penanganan awal untuk dismenore tanpa kelainan organ reproduksi (dismenore primer) dalah dengan pemberian obat analgesik dan sekitar 80% penderita mengalami penurunan rasa nyeri setelah meminum obat antiprostaglandin yaitu ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin , akan tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping gangguan pada saluran pencernaan seperti mual, muntah, dan rasa penuh di lambung (Harel, 2006).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah tanama yang dipercaya dapat menurunkan rasa nyeri menstruasi. Jahe bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, antiinflamasi dan analgesik. Senyawa *shogaol* dan *gingerol* merupakan senyawa

yang terdapat pada jahe yang dapat mengurangi rasa nyeri. Jahe sebagai antinflamasi mempunyai cara kerja adaalh dengan menghambat kerja enzim siklus *cyklooksigenase (COX)* sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan prostaglandin dan leukotrien yang merupakan mediator radang sehingga jahe direkomendasikan untuk remaja atau wanita yang menderita dismenore (Ozgoli.,et.al,2009).

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi ekstrak jahe. Hal ini ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan bahwa jahe memiliki efektifitas menurunkan rasa nyeri sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen (Black.,et.al,2010). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa jahe dapat digunakan selama 3 bulan sampai dengan 2,5 tahun tanpa efek samping (Rahnama.,et.al,2012).

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe direspon oleh ujung syaraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengrimkan impuls dari perifer ke hipotalamus sehingga timbul kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh (Potter and Perry,2005).

## SIMPULAN

Presentase terbesar intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah nyeri sedang (81%), dan presentase terbesar intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah nyeri ringan (73%). Berdasarkan uji statistik disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi ekstrak jahe ( $p$  value 0,000). Sehingga ekstrak jahe dapat dijadikan salah satu pilihan pengobatan non farmakologi (herbal) untuk mengurangi nyeri dismenore.

## SARAN

Sebagai bahan pertimbangan atau masukkan dalam bidang kesehatan terutama promotif dan preventif sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup masyarakat terutama

mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh mahasiswi Akbid Sakinah Pasuruan untuk mengatasi dismenore secara non farmakologis.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, W. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset. 2011

Black C.D, Herring M.P, Hurley D.J, O'Connor P.J. 2010. *Ginger (Zinger Officinale) Reduces Muscle Pain Caused By Eccentric Exercise*. The Journal of Pain

Dawood.M.Y. *Primary Dysmenorrhoea: Advances In Pathogenesis and Management*. 2006. Vol 108. Clinical Expert Series: American College of Obstetrician and Gynecologis

Giti Ogoli, Marjan Goli, Fabiroz Moattar. 2009. *Comparison with Primary Dymenorrhoea of Ginger, Mefenamic Acid and Ibuprofen On Pain In women With Primary Dysmenorrhoea*. Journal Of Alternatif and Complementary Medicine Vol 15

Guyton A.C and Hall J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, 11 th ed. Jakarta

Harel.Z. 2006. *Dysmenorrhoea In Adolescent and Young Adults: Etiology and Management*. North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology: Published Elsevier

Kelly Tracey. 2007. *5 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Erlangga

Lumsden.M.A. 2005. *Dysmenorrhoea*. Women 's Heath Medicine

Nadliroh. 2013. *Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. e-Journal p2m Poltekkes Majapahit

Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep dan Praktik*. Edisi 4. EGC: Jakarta.

Prawirohardjo.S. 2007. *Ilmu Kebidanan*. YBP-SP: Jakarta.

Rahnama P, Montazeri A, Huseini H., Kianbakht S, M.Naseri. 2012. *Effect of Zingiber Officinale R Rhizomes (Ginger) On Pain Relie In Primary Dymenorrhoea: A Placebo Randomized Trial*. Department of Midwifery, Herbal Research Center, Shahed University: Tehran, Iran

Widyastuti, yani, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya. Yogyakarta.

Woo, P, Mc.Eneaney.M.J. 2013. *New Strategies To Treat Primary Dysmenorrhoea*. The Clinical Advisor