

PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN JAHE MERAH TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP N SATAP 1 PAGAR DEWA KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Siti Rohani^{1*}, Siti Aisah², Yossy Nurrosidha³, Indah Komalasari⁴, Inggit Primadevi⁵
¹Progam Studi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu
Email: sitirohani@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Nyeri haid atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dampak yang diakibatkan oleh nyeri haid yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stres. Data SMPN SATAP I jumlah remaja putri sebanyak 56 dan yang mengalami nyeri sebanyak 20 responden. Terapi herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman salah satu tanaman mengurangi rasa nyeri yaitu jahe merah, jahe merah mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra eksperimen terhadap pendekatan penelitian one group pretes and post test group design. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan sampel yang digunakan sebanyak 20 remaja putri menggunakan teknik total sampling. Penelitian telah dilakukan di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat pada bulan Agustus 2024. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (uji paired sample t-test). Hasil penelitian ini diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sebelum diberikan jahe merah adalah 4,60 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan jahe merah adalah 2,85 (nyeri ringan). Ada pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat (p-value = 0,000). Saran diharapkan bagi sekolah dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian seduhan jahe merah dalam pengurangan nyeri nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci: Jahe merah, nyeri nyeri haid, remaja

ABSTRACT

Menstrual pain or painful menstruation is one of the most common gynecological problems experienced by women of all ages. The impact caused by menstrual pain is physical weakness, lack of movement and stress. Data from SMPN SATAP 1 number of adolescent girls as many as 56 and who experienced pain as many as 20 respondents. Herbal therapy can be done by using traditional medicine derived from plant materials, one of the plants that reduce pain is red ginger, red ginger contains substances that are efficacious to relieve pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the effect of red ginger on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMP N Satap 1 Pagar Dewa, West Lampung Regency. Type of quantitative research with pre-experimental research design on one group pretest and post test group design research approach. The population of this study were adolescent girls who experienced menstrual pain with a sample of 20 adolescent girls using the total sampling technique. The research was conducted at SMP N Satap 1 Pagar Dewa, West Lampung Regency in August 2024. Data collection using observation sheets. Univariate and bivariate analysis (paired sample t-test). The results of this study showed that the average menstrual pain in adolescents before being given red ginger was 4.60 (moderate pain) and after being given red ginger was 2.85 (mild pain). There is an effect of red ginger on menstrual pain in adolescent girls at SMP N Satap 1 Pagar Dewa, West Lampung Regency (p -value = 0.000). Suggestions are expected for schools to provide education about the importance of giving red ginger tea in reducing menstrual pain in adolescents.

Keywords: Red ginger, menstrual pain, adolescents

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis (Aprilia et al., 2022). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Muflihah, 2018).

Menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara 10 dan 13 tahun, tergantung pada bagian faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Hermayanti et al., 2019). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (nyeri haid) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Aulya et al., 2021).

Nyeri haid atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Nyeri haid atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia.

Ketidaknyamanan selama menstruasi di alami oleh wanita, Women's Health Concern (WHC) terutama pada hari pertama berkisar 5% hingga 10% wanita, nyeri haid cukup parah hingga mengganggu kehidupan sekitar 40% wanita, nyeri haid disertai dengan gejala pramenstruasi, seperti kembung, payudara nyeri, perut bengkak, kurang konsentrasi, perubahan suasana hati, kecanggungan, dan kelelahan (WHC, 2022). Rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan nyeri haid terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anurogo, 2018). Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian nyeri haid sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa nyeri haid dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Rachmawati et al., 2020).

Prevalensi nyeri haid mencapai 59,7% dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Asmarani, 2020). Angka kejadian nyeri haid di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia reproduksi yang menderita nyeri selama haid (Siagian, 2019). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian nyeri haid cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami nyeri haid (Indrayani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat nyeri haid yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stres. Karena nyeri menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemas. Nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remajaputri yang mengalamidismenorhea (Sabaruddin, 2017).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada nyeri haid primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercayakhasiatnya (Intiyaswati, 2022).

Terapi herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu, kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe (ginger), oso dresie, herbal cina. Jahe sama efektif dengan asam mefenamat dan ibuprofen yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Jahe merah

mengandung 2,58- 2,72% minyak atsiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan (Intiyaswati, 2022).

Efek analgesik perasan rimpang jahe merah berhubungan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam jahe merah. Senyawa-senyawa gingerol, shogaol, zingerone, diarylheptanoids dan derivatnya terutama paradol diketahui dapat menghambat enzim sikooksigenase sehingga terjadi penurunan pembentukan atau biosintesis dari prostaglandin yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri. Pemberian jahe sengan cara 10gram jahe merah, 10gram gula merah, dan 400 ml air. Cara pembuatannya yaitu jahe merah dikupas terlebih dahulu, dicuci bersih dengan air yang mengalir, jahe merah yang sudah diiris bersamaan dengan gula merah direbus dengan 400 ml air, rebus hingga air tersisa 200 ml (Karomah, 2022).

Penelitian (Karomah, 2022) Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan nyeri haid dimana p value = 0,0001. Penelitian (Intiyaswati, 2022) ada pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (nyeri haid) pada remaja putri di SMPN I Sidoarjo. Responden disarankan untuk mengatasi nyeri menstruasi minuman jahe merah. Penelitian (Rahayu et al., 2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum diberikan minuman jahe merah ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (40,0%). Nyeri haid setelah diberikan minuman jahe merah ada pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 20 orang (50,0%). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.823 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan.

Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap pengabaian hak-hak kesehatan reproduksi. Padahal usia remaja adalah usia dimana organ reproduksi rentan terhadap infeksi saluran reproduksi, kehamilan dan penggunaan obat-obatan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi pada remaja adalah dengan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Esensial dalam ruang lingkup kesehatan Reproduksi Remaja. Tujuannya adalah menjadikan remaja sebagai utama dan pintu masuk upaya promosi pelayanan kesehatan reproduksi (Mariza et al., 2020).

Puskesmas Pagar Dewa memiliki 3 sekolah SMP/ sederajat, peneliti melakukan survey ketiga sekolah tersebut. Dari hasil survey diketahui bahwa di MTS Alfalah jumlah siswi sebanyak 54 siswi dan yang biasa mengalami nyeri haid sekitar 17 siswi. Di SMPN SATAP 2 total remaja putri berjumlah 15 orang dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 9 siswi dan di SMPN SATAP I jumlah remaja putri sebanyak 56 dan yang mengalami nyeri sebanyak 20 responden.

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada bulan April 2024 di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat dilakukan wawancara tidak terstruktur pada remaja yang kebetulan sedang mengalami nyeri haid. Pada 7 orang remaja putri, sebanyak 1 (15%) mengungkapkan jika saat haid terasa sangat nyeri sampai kadang ijin tidak masuk kesekolah. Pada 4 (60%) remaja putri mengatakan saat haid terjadi nyeri pinggang dan kram perut bagian bawah saat hari pertama haid, 2 (25%) mengatakan saat haid seluruh bagian tubuh terasa sakit, dan lelah, sehingga kurang dapat mengikuti kegiatan saat haid hari pertama. Dari ke 7 orang

remaja putri tersebut tidak mengetahui jika air jahe merah dapat membantu mengurangi nyeri haid, sehingga selama ini jika mengalami nyeri haid mereka mengkonsumsi obat-obat pereda nyeri seperti paracetamol. Petugas kesehatan selama ini belum pernah memberikan intervensi berupa seduhan jahe kepada remaja yang mengalami nyeri haid, petugas hanya menyarankan untuk tidak konsumsi makanan pedas karena dapat memperberat nyeri yang dirasakan dan dilanjutkan untuk beristirahat.

Berdasarkan masalah tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai Pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif. Penelitian telah dilaksanakan di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat pada bulan Agustus 2024. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan analisis terhadap menggunakan pendekatan pra eksperimen terhadap rancangan *one group pre – post test design*.

Populasi yang dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat sebanyak 56 remaja putri yang sudah mengalami haid dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 20 remaja putri. Teknik sampling pada penelitian ini adalah total sampling yang berarti pengambilan sampel diambil secara keseluruhan dari populasi yang ada (Notoatmodjo, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah seduhan jahe merah, Variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri haid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Tabel 1 Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan sesudah Diberikan Jahe Merah di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Nyeri haid	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	4,60	0,9	3	6	20
Sesudah	2,85	1,4	0	5	20

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sebelum diberikan jahe merah adalah 4,60 (nyeri sedang) dengan nilai standar deviation 0,9, nilai minimal 3 dan nilai maksimal 6. diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan jahe merah adalah 2,85 (nyeri ringan) dengan nilai standar deviation 1,4, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 5

Nyeri haid atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita- wanita muda pergi kedokter untuk konsultasi dan pengobatan (Prawirohardjo, 2020). Nyeri haid diakibatkan terdapatnya jumlah prostaglandin F2 α yang berlebihan pada darah menstruasi yang memicu hiperaktivitas uterus serta terjadinya kejang otot uterus). Pemicu yang lain

yakni gangguan primer cukup sering terjadi umumnya timbul setelah 2 hingga 3 tahun setelah menstruasi awal (Menarche) serta akan hilang setelah hamil ataupun dengan bertambahnya usia perempuan. Nyeri yang dialami saat haid umumnya pada perut bagian bawah serta bisa menjalar ke paha dan pinggang bagian bawah. Untuk mengatasi Dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi serta non-farmakologi (Betty, 2021). Terapi farmakologi antara lain, pemberian obatan analgetik semacam novalgin, ponstan, aspirin, pengobatan hormonal: obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen serta dilatasi kanalis servikalis. Untuk terapi non-farmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, berolahraga, terapi Mozart, relaksasi serta minum-minuman herbal (Saifuddin, et al, 2008 dalam Qoyyimah & Fentorini, 2018)

Sejalan dengan penelitian dari Intiyaswati (2022) hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan adalah 2,53. Penelitian Rahayu (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri dismenore sebelum diberikan minuman jahe merah ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (40,0%). Penelitian Bety (2021) tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi menunjukkan lebih dari setengahnya untuk nyeri berat sebanyak 17 responden (56,7%) dan hampir setengahnya untuk nyeri sedang sebanyak 12 responden (40%) sedangkan hampir tidak ada untuk nyeri ringan sebanyak 1 responden (3,3%).

Menurut asumsi peneliti umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 1-2 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri haid yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah. penderita dismenore lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua karena produksi progesteron semakin meningkat.

Dismenore akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan bervariasi setiap individunya, yaitu dari terasa ringan sampai dengan berat. Jika nyeri haid sudah sampai pada tingkat berat, maka akan diperlukan terapi lebih lanjut dari dokter. Individu yang merasakan nyeri haid sampai pada tingkat berat biasanya sudah pada tahap mengganggu aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak bisa melakukan pekerjaannya. Nyeri haid dirasakan pada daerah perut bagian bawah kemudian menjalar pada pinggang belakang bahkan seluruh punggung.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan jahe merah adalah 2,85 (nyeri ringan) dengan nilai standar deviation 1,4, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 5.

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan

pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Intiyaswati, 2022).

Terapi herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu, kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe (*ginger*), *oso dresie*, *herbal* cina. Jahe sama efektif dengan asam mefenamat dan ibuprofen yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Jahe merah mengandung 2,58- 2,72% minyak atsiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan (Intiyaswati, 2022).

Sejalan dengan penelitian Intiyaswati (2022) hasil penelitian menunjukkan setelah perlakuan rata-rata skor nyeri 1,59. Penelitian Rahayu (2019) nyeri dismenore setelah diberikan minuman jahe merah ada pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 20 orang (50,0%). Penelitian Betty (2021) tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil setengahnya untuk merasakan nyeri ringan sebanyak 15 responden (50,0%) lalu hampir setengahnya merasakan nyeri sedang sebanyak 14 responden (46,7%) dan hampir tidak ada untuk tidak nyeri sebanyak 1 responden (3,3%) sedangkan untuk nyeri berat tidak ada yang merasakannya saat penelitian dengan persentase (0%).

Menurut asumsi peneliti minuman jahe merah adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama jahe merah. Secara alamiah memang jahe merah dipercaya memiliki kandungan senyawa-senyawa *gingerol*, *shogaol*, *zingerone*, *diaryiheptanoids* dan *derivatnya* terutama *paradol* diketahui dapat menghambat enzim *sikooksigenase* sehingga terjadi penurunan pembentukan atau biosintesis dari prostaglandin yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri. Perubahan skala nyeri diatas dijelaskan bahwa dismenore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi rasa nyeri akan berkurang setelah darah keluar yang cukup banyak dan dari faktor endokrin yaitu peningkatan hormon prostaglandin yang meningkat pada hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi terjadi prostaglandin menurun.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Pengujian analisis pada penelitian ini jelas sudah dipenuhi karena sampel penelitian diambil secara acak terhadap remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat. Diketahui tingkat ketepatan dalam pengambilan sampel, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yang lain yaitu uji normalitas menggunakan nilai shapiro wilk, bila nilai shapiro wilk > 0,05 maka distribusinya normal (Hastono, 2016).

Tabel 2
Uji Normalitas Data

Variabel	Jahe merah	Shapiro wilk	Keterangan
Nyeri haid	Sebelum	0,058	Normal
	Sesudah	0,118	Normal

Berdasarkan tabel 2 diatas uji normalitas data menggunakan shapiro wilk tersebut untuk variabel dismenore sebelum dan sesudah diberikan jahe merah diperoleh nilai signifikan $> 0,05$ yang artinya data tersebut normal sehingga uji yang dilakukan selanjutnya uji *paired sample t-test*.

b. Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Tabel 3
Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Nyeri haid pada remaja	N	Beda Mean	SD	t-test	P-Value
Sebelum dan setelah diberikan seduhan jahe merah	20	1,750	1,293	6,054	0,000

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat.

Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Jahe merah mengandung 2,58-2,72% minyak atsiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan (Intiyaswati, 2022).

Sejalan dengan penelitian Karomah (2022) hasil penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan dismenore dimana *p value* = 0,0001. Penelitian Bety (2021) berdasarkan analisis data dengan uji *Wilcoxon* dengan derajat kemaknaan $\leq 0,05$ (5%), didapatkan nilai mean 1,100 dan probabilitas (p) sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan Dismenore pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Penelitian Intiyaswati (2022) bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMPN I Sidoarjo dengan nilai $p < \alpha = 0,05$. Penelitian Rahayu (2019) hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.823 dengan signifikasi sebesar 0,000.

Efek analgesik perasan rimpang jahe merah berhubungan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam jahe merah. Senyawa-senyawa *gingerol*, *shogaol*, *zingerone*, *diarylheptanoids* dan derivatnya terutama paradol diketahui dapat menghambat enzim sikooksigenase sehingga terjadi penurunan pembentukan atau biosintesis dari prostaglandin yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri (Karomah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian memberikan air jahe merah kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid adalah suatu alternative yang sangat efektif terlihat dari hasil penelitian rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan seduhan jahe merah adalah sebesar 4,60 sedangkan rata-rata nyeri haid sesudah diberikan seduhan jahe merah sebesar 2,85. Hal ini menunjukkan jika remaja putri yang mengalami nyeri haid dan diberikan seduhan jahe merah kemudian dikonsumsi hari pertama menstruasi sampai hari kedua dapat mengurangi frekuensi nyeri yang dirasakan bahkan bisa menyembuhkan nyeri haid.

Menurut Asumsi peneliti terdapat responden dimana pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe merah berbeda dengan responden yang lain, yaitu penurunan skala nyeri haid lebih dari setengah dari skala nyeri sebelum diberikan seduhan jahe merah, hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh faktor karena adanya riwayat nyeri menstruasi pada keluarga yang didapatkan dari hasil wawancara dari responden sehingga respon nyeri pada setiap remaja putri berbeda-beda sehingga penurunan skala nyeri yang dirasakan remaja putri juga tidak sama antara remaja satu dengan remaja lain, seperti ada faktor dari diet, riwayat keluarga. Dan setelah pengukuran tersebut kita ketahui seduhan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri mengalami penurunan dan merasa lebih nyaman setelah diberikan seduhan jahe merah.

Rasa nyeri akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti ramuan jahe merah yang berfungsi dapat mengurangi nyeri haid. Karena jahe merah termasuk tanaman herbal, memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil mengandung 2 – 3% minyak atsiri (Bingan, 2021). Hal ini menunjukkan adanya hubungan penurunan nyeri haid dengan penggunaan jahe merah yang mana kandungan di dalam jahe merah sangat berguna sebagai terapi nonfarmakologi pada nyeri haid atau dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sebelum diberikan jahe merah adalah 4,60 (nyeri sedang) dengan nilai standar deviation 0,9, nilai minimal 3 dan nilai maksimal 6. Diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan jahe merah adalah 2,85 (nyeri ringan) dengan nilai standar deviation 1,4, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 5. Ada pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat (p-value = 0,000)

Saran

Diharapkan bagi sekolah dapat bekerja sama dengan petugas Kesehatan untuk memberikan edukasi tentang pengurangan nyeri haid pada remaja yang salah satunya dapat menggunakan jahe merah, remaja putri jika mengalami nyeri haid dapat konsumsi jahe merah sehari 1x selama 3 hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada Kepala Sekolah SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat yang telah memberikan persetujuan untuk melakukan penelitian dan tidak lupa ucapan terimakasih untuk yang telah membantu proses penelitian, termasuk Prodi S-I kebidanan Aisyah Pringswu, keluarga, teman, dan pihak lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adzani, A. N. (2020). *Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas Xi Jurusan Tata Boga Di SMK N 6 Yogyakarta Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*.
2. Agoes, A. (2016). *Tanaman Obat Indonesia*. In A. Suslia (Ed.), *Buku 1. Jakarta: Salemba Medika*.
3. Anurogo, D. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Andi (ed.)). Andi.
4. Aprilia, D., Cahyaningrum, & Cahya, P. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri haid pada Remaja Putri di Bergas Lor*. *1*(2), 932–938.
5. Aryani, R. (2018). *Kesehatan remaja problem dan solusinya* (Salemba Medika (ed.); Salemba Me). Salemba Medika.
6. Asmarani, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri haid Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang*. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, *2*(2), 13–19. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
7. Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). *Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Nyeri haid Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021*. *Jurnal Menara Medika*, *4*(1), 10–21.

8. Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). *Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
9. Betty. (2021). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri haida Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang*. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>
10. Hastono. (2021). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
11. Hastuty, Y. D. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Nyeri haida Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Tanjung Timur Kec. Stm Hulu Kabupaten Deli Serdang*. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 14(1), 48-53. *Phys. Rev. E*, 24.
12. Hermayanti, H., Kostania, G., & Yulaikah, S. (2019). *Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Nyeri haid Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 5. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.124>
13. Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). *Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Nyeri haida Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Desember), 693–696. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
14. Intiyaswati. (2022). *Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375>
15. Juda, M. (2020). *Teori Pengukuran Nyeri* (Nuha Medika (ed.); Nuha Medik).
16. Karomah, P. I. (2022). *Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri haida Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
17. Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita* (Salemba Medika (ed.)). Salemba Medika,.
18. Manuaba. (2016). *Memahami kesehatan reproduksi wanita* (EGC (ed.); 2nd ed.). EGC.
19. Mariza, A., Susilawati, & Yuviska, I. A. (2020). *Penyuluhan Tentang Flour Albus (Keputihan) Pada Remaja Putri Di SMPN Bandar Lampung*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 244–249. <https://core.ac.uk/download/pdf/353678368.pdf>
20. Muflihah, I. S. (2018). *Senam Nyeri haida Mengurangi Nyeri Haid*. In *Prosiding University Research Colloquium*. 160–165.
21. Nainggolan, N., Saragih, N. P., Girsang, G. B., & Nugraeny, L. (2022). *Perilaku Remaja Putri Tentang Nyeri haid Di SMP Negeri 3 Singkohor Kecamatan Singkohor Aceh Singkil*. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 4(2), 446–453. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>
22. Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta (ed.)). Rineka Cipta.

23. Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI)*. (PT. Rineka Cipta (ed.)). PT. Rineka cipta.
24. Nurdyansyah, F. (2020). *Jahe Merah Senyawa Bioaktif, Manfaat, dan Metode Analisisnya*. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
25. Perry, P., & Potter, P. A. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi, 4*.
26. Prawirohardjo. (2020). *Ilmu Kebidanan* (Yayasan Bina pustaka (ed.)). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
27. Pujiana, D., Haryani, D., Rini, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Palembang, M., & Primer, D. (2019). *Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disemnore*. *Jurnal Keperawatan*, 7, 296–300.
28. Rahayu, R., Patimah, S., Rohmatin, E., Kunci, K., & Penelitian, B. (2019). *Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri haid Primer Pada Siswi Kelas VIII di SMP 10 Tasikmalaya Tahun 2018*. 5(02), 26–35.
29. Riyanto. (2017). *Aplikasi penelitian untuk kesehatan* (Nuha Medika: yogyakarta (ed.)).
30. Sabaruddin, H. F. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Dysmenorhea Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Di Pesantren As-Syalafliah Mlangi Yogyakarta*. *Fkm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 9.
31. Sparringa, R. A., Sampurno, O. D., Purba, M., & Efizal. (2016). *Jahe Zingiber Officinale Rosceoe*. Badan Pengawasan Obat dan Makanan.
32. Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung:Alfabeta (ed.)). Bandung:Alfabeta.
33. Susanti, T. (2019). *Efektivitas Konsumsi Minuman Jahe (Zingiber Officinale) Dan Jus Wortel (Daucus Carota) Terhadap Penurunan Disminorhea Pada Remaja Putri Di Kelas Ix Smp Negeri 31 Bandar Lampung Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
34. Widyastuti. (2018). *Kesehatan Reproduksi* (PT Bina Pustaka (ed.); IV). PT Bina Pustaka.