



Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore

Trio Gustin Rahayu^{1*}

¹Program Studi DIII Keperawatan STIKes Faletahan Serang, Banten, Indonesia

*Corresponding Author: triogustin@gmail.com

Abstrak

Setiap wanita sehat akan mengalami siklus menstruasi pada setiap bulannya. Lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi atau *dismenore*. Cara mengatasi *dismenore* yang aman adalah dengan rebusan herbal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas asam dan jahe dalam mengurangi *dismenore*. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen *pre* dan *post test* dengan sampel 30 mahasiswa yang dibagi dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan rebusan asam dan rebusan jahe pada pagi dan sore hari selama menstruasi hari pertama sampai hari ketiga. Responden dilakukan pengkajian nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis dengan menggunakan *independent T-Test*. Hasil didapatkan responden yang diberikan rebusan buah asam sebelum intervensi 60% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 87% mengalami nyeri ringan, sedangkan responden yang diberikan rebusan jahe sebelum intervensi 67% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 73% mengalami nyeri ringan sehingga disimpulkan rebusan jahe lebih efektif dibandingkan rebusan asam. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengurangi *dismenore* dengan rebusan herbal selain buah asam dan jahe.

Kata Kunci: *Dismenore*, Jahe, Rebusan Buah Asam

Abstract

Every healthy woman will get experience a menstruation cycle every month. More than 50% of women in each country experience dysmenorrhea. One way to deal with dysmenorrhea is by using decoction. The purpose of this study was to determine the differences of the tamarind decoction and ginger decoction in reducing on dysmenorrhea. The design of this study was quasi experiment *pre* and *post test* with a sample of 30 students which was divided into two groups. Each group was given extract water of tamarind and ginger decoction in the morning and evening during menstruation first day to third day. Respondents were assessed for pain before and after intervention. Data was analyzed by using *independent T-Test*. The results of the study showed that respondents who were given tamarind decoction before intervention 60% experienced moderate pain and after the intervention 87% experienced mild pain, while respondents who were given ginger decoction before intervention 67% experienced moderate pain and after intervention 73% experienced mild pain. This study concluded that ginger decoction was more effective than tamarind decoction. It is recommended that future researchers conduct research to reduce dysmenorrhea with another herbal besides tamarind decoction or ginger decoction.

Keywords: *Dysmenorrhea*, *Ginger Decoction*, *Tamarind Decoction*

Pendahuluan

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik (bulanan) dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim (*endometrium*) melalui vagina pada wanita yang seksual dewasa. Setiap wanita sehat yang tidak sedang hamil dan belum menopause akan mendapat menstruasi pada setiap bulannya. Dalam keadaan normal lamanya haid berkisar antara 3-7 hari dan rata-rata berulang setiap 28 hari. Rasa nyeri saat haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. *Dismenore* adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit (Baziad, 2003). *Dismenore* adalah sakit saat menstruasi sampe dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2001)

Sekitar satu miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang (Kusmiran, 2012). Berdasarkan kriteria WHO umur remaja berkisar antara 10-19 tahun. Angka kejadian *dismenore* di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Berdasarkan data diperkirakan 45-90% remaja di Amerika Serikat mengalami *dismenore*, di Swedia 90% wanita kurang dari 19 tahun dan 67% berusia 24 tahun dilaporkan mengalami *dismenore*. Sedangkan di Indonesia remaja yang mengalami *dismenore* sebesar 64,25% (Wilis, 2011). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat dilaporkan bahwa prevalensi *dismenore* mencapai 59,7%. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Bonde, 2014)

Data dari WHO didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai Negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Susilawati, 2013)

Sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% wanita usia produktif yang tersiksa karena *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Dengan angka kejadian *dismenore* primer 54,89% sisanya penderita sekunder

(Proverawati, 2009). Gumangsari menjelaskan bahwa 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenore*. Hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter (Gumangsari, 2014).

Penggunaan obat-obatan untuk mengurangi *dismenore* sangat beresiko karena efek samping jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dari dokter. Berbagai penelitian menemukan beberapa alternative pengobatan untuk mengatasi *dismenore* yaitu dengan rebusan pengganti maupun rebusan pelengkap yang lebih aman seperti rebusan herbal, rebusan akupuntur, rebusan tingkah laku dan aroma rebusan (Suciani, 2004). Menurut penelitian (Suparmi, 2016) terjadi penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah diberikan rebusan jahe merah dan buah asam pada kelompok perlakuan pada hari ke satu sampai ke tiga. Pemberian rebusan jahe merah dan buah asam selama lima hari efektif terhadap penurunan skala nyeri pada *dismenore*.

Terdapat perbedaan bermakna penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan jahe. Prosentase terbesar intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah nyeri sedang (81%), dan prosentase terbesar intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi adalah nyeri ringan (73%). Sehingga rebusan jahe dapat dijadikan salah satu pilihan pengobatan non farmakologi (herbal) untuk mengurangi nyeri *dismenore* (Rahayu & Nujulah, 2017)

Adanya pengaruh rebusan jahe terhadap *dismenore* dikarenakan jahe memiliki kandungan oleoresin jahe terdiri atas *gingerol* dan *zingiberen*, *shagaol*, minyak *atsiri* dan *resin* dapat menghambat kerja enzim didalam sikus *COX*. Sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi. Selain itu juga jahe merah (*zingiber officinale*) dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Mutiara & Pratiwi, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap sepuluh mahasiswa tingkat dua, delapan diantaranya mengalami *dismenore*. Selama ini mereka hanya mengandalkan minum obat-obatan pada saat mengalami nyeri menstruasi dimana apabila hal ini terus dilakukan pada saat menstruasi maka akan mempunyai dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Upaya mengurangi

dismenore yang tidak berbahaya adalah menggunakan rebusan herbal seperti rebusan jahe dan buah asam. Jahe dan buah asam sangat mudah didapatkan terutama oleh mahasiswa yang disibukkan dengan perkuliahan. Mahasiswa dapat merebusnya sendiri atau bisa membeli ditukang jamu keliling yang hampir di setiap daerah dapat ditemukan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pre and post tes design* yaitu responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diberikan pengukuran terlebih dahulu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua Akademi Keperawatan STIKes Faletehan Serang. Teknik *sampling* dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu 30 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami haid dan *dismenore* selama penelitian berlangsung. Responden di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok 2 masing-masing kelompok sebanyak 15 mahasiswa. Kelompok 1 diberikan rebusan asam dan kelompok 2 diberikan rebusan jahe. Responden kelompok 1 dan kelompok 2 masing-masing rebusan diberikan selama 3 hari pada saat menstruasi hari pertama sampai hari ketiga. Setiap hari responden diberikan rebusan sebanyak 1 *cup* gelas plastik (500 ml) yang diminum 2 kali yaitu pagi dan sore. Sebelum diberikan rebusan buah asam atau jahe responden terlebih dahulu dilakukan pengkajian skala nyeri. Setelah pemberian rebusan selama 3 hari kemudian dilakukan pengkajian nyeri kembali untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian rebusan buah asam dan jahe. Analisis penelitian dengan menggunakan independent *T-Test* dengan terlebih dahulu menggunakan uji normalitas data. Hasil dari uji normalitas data adalah data yang digunakan dalam penelitian adalah normal.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 19 tahun dengan usia paling muda 18 tahun dan usia paling tua 20 tahun. Sedangkan usia *menarche* pertama responden rata-rata 13 tahun dengan usia termuda 12 tahun dan usia tertua 15 tahun. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Sugiharti

& Sukmaningtyas, 2017) bahwa rata-rata usia responden adalah 18 tahun dengan usia minimum 17 tahun dan maximum 21 tahun. Penelitian lain oleh (Rahayu & Nujulah, 2017) dapat dilihat bahwa umur rata-rata responden yang mengalami *dismenore* adalah 19 tahun. Penelitian (Ekawati, 2017) didapatkan bahwa hampir seluruh atau 85,6% responden usia *menarche* 9-12 tahun dan sebagian kecil atau 14,4% mahasiswi usia *menarche* 13-16 tahun.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan asam 60% responden mengalami nyeri sedang dan 40% mengalami nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian penelitian (Ekawati, 2017) bahwa sebelum diberikan rebusan buah asam hampir seluruh atau 86% responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil atau 14% nyeri berat. Penelitian diketahui bahwa dari 44 responden, responden dengan derajat *dismenore* sebelum minum rebusan buah asam termasuk kategori ringan sejumlah 33 (75%) responden dan responden dengan tingkat *dismenore* yang termasuk kategori sedang sejumlah 11 (25%) responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Mean	SD	Min-Max
Umur	19	0.78	18-20
Umur Pertama Haid	13	0.94	12-15

Tabel 2. Distribusi Responden Sebelum diberikan Rebusan Asam

Rentang Nyeri	F	%
Ringan	6	40
Sedang	9	60
Berat	0	0

Tabel 3. Distribusi Responden Setelah Diberikan Rebusan Asam

Rentang Nyeri	F	%
Ringan	13	87
Sedang	2	13
Berat	0	0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan rebusan buah asam hampir seluruh atau 87 % responden mengalami nyeri ringan dan sebagian kecil atau 13% mengalami nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Winarso, 2014) bahwa responden yang tidak mengalami *dismenore* sesudah minum rebusan buah asam sejumlah 17 (38,6%), yang termasuk kategori ringan sejumlah 21 (47,7%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* termasuk kategori sedang sejumlah 6 (13,6%) responden.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan jahe 27% mengalami nyeri ringan, 67% responden mengalami nyeri sedang dan 6% mengalami nyeri berat. Penelitian (Rahayu & Nujulah, 2017) mengatakan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan jahe adalah responden yang mengalami nyeri ringan 4%, nyeri sedang 81% dan berat 4%.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sesudah diberikan rebusan jahe lebih dari sebagian atau 73 % responden mengalami nyeri ringan dan sebagian kecil atau 27 % nyeri sedang. Penelitian (Rahayu & Nujulah, 2017) mengatakan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan jahe adalah responden yang mengalami nyeri ringan 73%, nyeri sedang 19% dan berat 8%.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil analisis uji independen *T-Test* untuk mengetahui perbedaan efektivitas rebusan buah asam dengan jahe didapatkan nilai $P = 0,000$ pada taraf signifikan $p=0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima, artinya ada perbedaan pemberian rebusan buah asam dengan rebusan jahe terhadap penurunan *dismenore*. Dimana rebusan jahe lebih efektif dibandingkan

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. Hasil dari intervensi ini sesuai dengan penelitian Sugiharti dan Sukmaningtyas yang menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan rebusan jahe (Sugiharti & Sukmaningtyas, 2017).

Penelitian (Rahayu & Nujulah, 2017) didapatkan hasil bahwa rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi rebusan jahe yaitu sebesar 2,12 dan sesudah diberikan intervensi rebusan jahe adalah sebesar 1,35. Penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah adalah sebesar 0,77 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi jahe.

Tabel 4. Distribusi Responden Sebelum Diberikan Rebusan Jahe

Rentang Nyeri	F	%
Ringan	4	27
Sedang	10	67
Berat	1	6

Tabel 5. Distribusi Responden Setelah Diberikan Rebusan Jahe

Rentang Nyeri	F	%
Ringan	11	73
Sedang	4	27
Berat	0	0

Tabel 6. Perbedaan Efektivitas Pemberian Rebusan Asam dan Jahe

Skala Nyeri	F	Mean	SD	Beda SD	P value
Kelompok asam	15				
<i>Pre test</i>		3.73	1.100		
<i>Post test</i>		2.17	1.060	0.040	
Kelompok jahe	15				0,000
<i>Pre test</i>		4.47	1.246		
<i>Post test</i>		2.93	1.335	0.089	
Nilai sig (2-tailed) = 0,000					

Jahe sendiri mengandung *gingerol* yang mampu memblokir prostaglandin. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada nyeri haid primer. Selain itu tidak ditemukan efek samping yang parah dari jahe (Corwin, 2009). Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat atau herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. Waktu paruh obat adalah waktu yang diperlukan obat untuk di metabolisme. Waktu paruh ibuprofen relatif singkat (Corwin, 2009)

Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebelum diberikan rebusan buah asam 60 % responden mengalami nyeri sedang dan sesudahnya 87 % responden mengalami nyeri ringan. Pada responden sebelum diberikan rebusan jahe 67% mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan 73% mengalami nyeri ringan. Terdapat perbedaan pemberian rebusan buah asam dengan rebusan jahe terhadap penurunan *dismenore*. Rebusan jahe lebih efektif untuk menurunkan *dismenore*.

Referensi

Baziad, A. (2003). *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Aesculapius.

Bonde, d. (2014). Pengaruh Kompres Panas terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. *Jurnal Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*.

Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Aditya Media.

Ekawati, H. (2017). Perbedaan Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dismenore* pada Mahasiswi Semester VII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Surya*.

Gumangsari, N. M. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Manuaba, I. (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetric Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.

Mutiara, H., & Pratiwi, L. A. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*.

Proverawati, A. M. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Intensitas *Dismenore* pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Jurnal Kesehatan STIKES BHAKTI HUSADA MULIA*.

Suciani, S. (2004). Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dismenore*.

Sugiharti, R. K., & Sukmaningtyas, W. (2017). Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Remaja. *Seminar Nasional dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*.

Suparmi, A. R. (2016). Upaya Mengurangi *Dismenore* Primer dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa pada Mahasiswi Kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta. *GASTER*.

Susilawati, G. (2013). Hubungan Umur, Paritas dan Status Gizi dengan Kejadian *Dismenore* pada Wanita Usia Subur di Gampang Baitussalam Ceh Besar. *Skripsi*.

Wilis, A. R. (2011). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Semester 7 Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. ANGGI RETNO WILIS (070201049).

Winarso, A. (2014). Pengaruh Minum Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatnom Klaten.