

PENGARUH MINUMAN JAHE DAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X SMKN 6 PANDEGLANG TAHUN 2024

Siti Nurhartati¹, Fenni Valianda Amelia Ramadhan², Astrid Novita³

Universitas Indonesia Maju

Email : sitinurhartati4321@gmail.com¹

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi. Menurut Kemenkes, standard WHO terkait angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan ramuan jahe dan kunyit asam. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh ramuan jahe dan kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang tahun 2024. **Metode:** Desain penelitian ini adalah Quasi experimental dengan Two Group Pretest-post test design. Kelompok I dengan intervensi jahe sedangkan kelompok II dengan intervensi kunyit asam. Penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Pandeglang dengan jumlah sampel yaitu 56 remaja putri yang terdiri dari 26 kelompok I dengan intervensi jahe dan kelompok II sebanyak 26 orang dengan intervensi kunyit asam. **Hasil:** berdasarkan uji Paired t test didapatkan hasil nilai p-value minuman jahe 0,000 (<0,05) dan nilai p-value kunyit asam 0,000 (<0,05) berarti ada perbedaan pengaruh minuman jahe dan kunyit asam pada penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. **Kesimpulan:** minuman jahe lebih efektif penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X di SMKN 6 Pandeglang.

Kata Kunci: Dismenore, Jahe, Kunyit Asam, Remaja.

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is a normal part of the natural cycle process that occurs in healthy women between puberty and the end of the reproductive years. According to the Ministry of Health, the WHO standard for the incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Over the past 50 years, 75% of women have experienced menstrual cramps. One non-pharmacological method that can be done is with a concoction of ginger and turmeric tamarind. *Purpose:* This study aims to determine the effect of ginger and turmeric tamarind concoctions on reducing dysmenorrhea in female adolescents of class X SMKN 6 Pandeglang in 2024. *Method:* The design of this study was Quasi experimental with Two Group Pretest-posttest design. Group I with ginger intervention while group II with turmeric tamarind intervention. This study was conducted at SMKN 6 Pandeglang with a sample size of 56 female adolescents consisting of 26 group I with ginger intervention and group II as many as 26 people with turmeric tamarind intervention. *Results:* Based on the Paired t-test, the results of the p-value of ginger drink were 0.000 (<0.05) and the p-value of turmeric and tamarind was 0.000 (<0.05), meaning that there was a difference in the effect of ginger and turmeric and tamarind drinks on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents. *Conclusion:* Ginger drink is more effective in reducing dysmenorrhea pain in class X teenage girls at SMKN 6 Pandeglang.

Keywords: Dysmenorrhea, Ginger, Turmeric and Tamarind, Adolescents.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi. Proses terjadinya menstruasi merupakan sebuah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari

setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur dengan sperma, sehingga lapisan dinding rahim yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Menstruasi terjadi setiap bulan, siklus menstruasi ini bisa menyebabkan timbulnya gangguan rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenore dan sering terjadi pada remaja putri. Kebanyakan wanita akan mengalami masalah menstruasi diantaranya nyeri haid atau dismenore (Mawardika et al, 2019)1.

Dismenore adalah sensasi nyeri (kram) pada perut bagian bawah yang sering terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenore adalah salah satu keluhan ginekologi yang sering terjadi pada wanita muda. Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa penyakit atau patologi, dan dismenore sekunder adalah nyeri haid akibat patologi anatomi panggul (Mawardika et al, 2019)1.

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021)2. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Banten pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS menyatakan angka kejadian dismenore di Banten sebesar 60,19% dari 10.000 remaja yang disurvei. Frekuensi terjadinya dismenore tipe primer sebesar 52,61% pada remaja usia 14-24 tahun, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58%, dengan tingkat nyeri dismenore ringan sebesar 47%, sedang sebesar 38%, dan berat sebesar 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021)3.

Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang bekerja sama dengan BPS Pandeglang melaporkan kasus dismenore pada remaja dengan prevalensi kasus sebesar 62,4% dari 5.000 remaja yang disurvei, dengan remaja putri berusia 14-24 tahun mengalami 35% dari 5.000 remaja yang disurvei. Beberapa dari mereka melaporkan bahwa dismenore membatasi aktivitas mereka (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021)4.

Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan ramuan jahe. Jahe sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karena mengandung gingerol yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jahe berkhasiat untuk mengatasi berbagai penyakit seperti mual pada ibu hamil, mengurangi rasa nyeri dan membantu menyembuhkan penyakit osteoarthritis, menurunkan kadar gula darah pada pasien DM membantu pencegahan penyakit kronis, mengurangi rasa sakit saat wanita menstruasi (Aryanta, 2019)5.

Selain jahe, kuyit asam merupakan salah satu penurun nyeri dismenore yang dapat dilakukan secara nonfarmakologi. Kuyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa curcumine yang bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumine mampu mengurangi terjadinya dismenore pada wanita (Mustikawati, 2020)6.

Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja putri kelas X di SMKN 6 Pandeglang yaitu 7 dari 10 remaja putri dilaporkan mengalami dismenorea. Dari hasil pengkajian didapatkan 2 remaja putri mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri (asam mefenamat), 2 lainnya dengan menggunakan air hangat yang dimasukkan ke botol, dan 3 remaja putri lainnya mengatakan mengatasi dismenore dengan cara tidur. Maka dari itu, individu yang melangsungkan riset mempunyai minat melaksanakan riset mengenai “pengaruh ramuan

jahe dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang tahun 2024”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Quasy experimental. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rancangan Two Group Pre-Test and Post- Test. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok I diberikan intervensi minuman jahe selama 2 hari. Sedangkan kelompok II diberikan intervensi kunyit asam selama 2 hari. Penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Pandeglang, Kec. Sobang Kabupaten Pandeglang. Waktu penelitian yaitu pada bulan Agustus tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Gambaran Responden

Tabel 1. Gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi minuman jahe pada remaja putri kelas X SKMKN 6 Pandeglang tahun 2024

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1-3 | 4 | 15,4 | 15,4 | 15,4 |
| 4-6 | 11 | 42,3 | 42,3 | 57,7 |
| 7-10 | 11 | 42,3 | 42,3 | 100,0 |
| Total | 26 | 100,0 | 100,0 | |

Berdasarkan data pada tabel 1 didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi jahe pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang sebanyak 4 (15,4%) responden merasakan nyeri ringan yaitu siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri berat atau merasakan kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke paha dan pinggang, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat aktivitas, tidak dapat konsentrasi.

Tabel 2. Gambaran nyeri dismenore setelah intervensi minuman jahe pada remaja putri kelas X SKMKN 6 Pandeglang tahun 2024

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 0 | 12 | 46,2 | 46,2 | 46,2 |
| 1-3 | 10 | 38,5 | 38,5 | 84,6 |
| 4-6 | 4 | 15,4 | 15,4 | 100,0 |
| Total | 26 | 100,0 | 100,0 | |

Berdasarkan data pada tabel 2 didapat gambaran nyeri dismenore setelah intervensi jahe pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan 12 (46,2%) responden merasakan tidak nyeri dismenore, 10 (38,5%) responden mengalami nyeri ringan siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri, 4 (15,4%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi.

Tabel 3. Gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi minuman kunyit asam pada remaja putri kelas X SKMN 6 Pandeglang tahun 2024

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 1-3 | 2 | 7,7 | 7,7 | 7,7 |
| 4-6 | 13 | 50,0 | 50,0 | 57,7 |
| 7-10 | 11 | 42,3 | 42,3 | 100,0 |
| Total | 26 | 100,0 | 100,0 | |

Berdasarkan data pada tabel 3 didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi kunyit asam pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan nyeri ringan sebanyak 2 (7,72%) pada tingkat ini siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri, responden merasakan nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi sebanyak 13 (50%) responden, mengalami nyeri berat atau merasakan kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke paha dan pinggang, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat aktivitas, tidak dapat konsentrasi sebanyak 11 (42,3%) responden.

Tabel 4. Gambaran nyeri dismenore setelah intervensi minuman kunyit asam pada remaja putri kelas X SKMN 6 Pandeglang tahun 2024

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 0 | 9 | 34,6 | 34,6 | 34,6 |
| 1-3 | 12 | 46,2 | 46,2 | 80,8 |
| 4-6 | 5 | 19,2 | 19,2 | 100,0 |
| Total | 26 | 100,0 | 100,0 | |

Berdasarkan data pada tabel 4 didapat gambaran nyeri dismenore setelah intervensi kunyit asam pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan data tidak nyeri dismenore sebanyak 9 (34,6%) responden merasakan nyeri ringan sebanyak 12 (46,2%) responden, mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi sebanyak 5 (19,2%) responden.

2. Analisis Bivariat

1. Rata-Rata Nilai Pretest-Post Test Sebelum Dan Sesudah Intervensi Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Tabel 5. Rata-rata nilai PreTest-Post Test sebelum dan sesudah intervensi Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

| | Paired Differences | N |
|---------------------------|--------------------|----|
| | Mean | |
| PreTest Intervensi Jahe – | 6,04 | 26 |
| Post Test Intervensi Jahe | 1,31 | |
| Selisih Rata-rata | 4,73 | |

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai nyeri pada responden sebelum dilakukan intervensi minuman jahe rata-rata nyeri dismenore adalah 6,04 namun setelah dilakukan intervensi minuman jahe rata-rata nyeri dismenore turun pada skala 1,31.

2. Rata-Rata Nilai Pretest-Post Test Sebelum Dan Sesudah Intervensi Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Tabel 6. Rata-rata nilai PreTest-Post Test sebelum dan sesudah intervensi Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

| | Paired Differences | |
|-----------------------|--------------------|----|
| | Mean | N |
| PreTest Kunyit Asam | 6,19 | 26 |
| Post Test Kunyit Asam | 1,69 | |
| Selisih Rata-rata | 4,5 | |

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai nyeri pada responden sebelum dilakukan intervensi minuman kunyit asam rata-rata nyeri dismenore adalah 6,19 namun setelah dilakukan intervensi minuman kunyit asam rata-rata nyeri dismenore turun pada skala 1,69.

3. Perbandingan Minuman Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Tabel 7. Perbandingan Minuman Jahe dan Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

| | Paired Differences | | Sig. (2-tailed) |
|--------|---------------------------|------|-----------------|
| | Mean | N | |
| Pair 1 | PreTest Intervensi Jahe – | 6,04 | 26 |
| | Post Test Intervensi Jahe | 1,31 | 26 |
| Pair 2 | PreTest Kunyit Asam | 6,19 | 26 |
| | Post Test Kunyit Asam | 1,69 | 26 |

Berdasarkan hasil uji sample t test didapatkan hasil rata-rata skala nyeri responden pada nilai 6,04 namun setelah dilakukan intervensi skala nyeri turun menjadi 1,31 maka terdapat selisih 4,73. Sementara itu pada pretest responden kunyit asam didapat nilai rata-rata 6,19 namun setelah dilakukan intervensi kunyit asam terdapat nilai rata-rata 1,69 maka terdapat selisih 4,5 pada hasil nilai rata-rata. Dengan p value sebesar 0,000 maka < dari 0,005 maka menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang.

Pembahasan

1. Univariat

a. Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Intervensi Minuman Jahe Pada Remaja Putri Kelas X SKMN 6 Pandeglang Tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 1 didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi jahe pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang sebanyak 4 (15,4%) responden merasakan nyeri ringan yaitu 11 (42,3%) responden mengalami nyeri sedang 11 (42,3%) responden mengalami nyeri berat. Berdasarkan data pada tabel 2 didapat gambaran nyeri dismenore setelah intervensi jahe pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan 12 (46,2%) responden merasakan tidak nyeri dismenore, 10 (38,5%) responden mengalami nyeri ringan, 4 (15,4%) responden mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 1. didapatkan 12 responden tidak mengalami nyeri setelah dilakukan intervensi minuman jahe hal tersebut menunjukkan adanya perubahan dari yang semula tidak ada responden yang tidak nyeri, artinya semua responden

merasakan nyeri namun setelah dilakukan intervensi minuman jahe hasilnya menunjukkan adanya responden yang tidak nyeri disemenore yaitu sebanyak 12 (46,2%). Pada skala nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi minuman jahe terdapat 11 responden mengalami nyeri sedang, namun setelah dilakukan intervensi minuman jahe terdapat 4 (15,4%) responden yang mengalami nyeri sedang, ini menunjukkan adanya penurunan jumlah responden yang mengalami nyeri di skala nyeri sedang. Kemudian pada skala nyeri berat sebelum dilakukannya intervensi jahe terdapat 11 (42,3%) responden mengalami nyeri berat disemenore namun setelah dilakukan intervensi, tidak ada responden yang mengalami nyeri berat disemenore.

Menurut Horman et al. (2021), nyeri yang dialami pada dismenore merupakan kejang intermiten yang biasanya terlokalisasi di perut bagian bawah tetapi bisa juga menyebar ke punggung bawah dan paha. Selain nyeri, mual, muntah, sakit kepala, dan diare dapat terjadi.

Konsisten dengan penelitian ini adalah penelitian Fatimah dkk. (2023) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh konsumsi minuman jahe dan kompres air dingin terhadap pereda nyeri dismenore primer pada remaja putri”. Klien meminum minuman jahe dua hari berturut-turut. Kunjungan pertama dan kedua menunjukkan skala nyeri yang dirasakan klien mengalami penurunan satu tingkat setelah tindakan, dan kunjungan ketiga menunjukkan klien tidak lagi merasakan nyeri. Artinya minuman jahe tidak lagi memiliki efek menenangkan dan menyembuhkan dismenore primer.

b. Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Dan Setelah Intervensi Kunyit Asam Pada Remaja Putri Kelas X SKMN 6 Pandeglang Tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi kunyit asam pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan nyeri ringan sebanyak 2 (7,72%), responden merasakan nyeri sedang sebanyak 13 (50%) responden, mengalami nyeri berat sebanyak 11 (42,3%) responden. Berdasarkan data pada tabel 4 didapat gambaran nyeri dismenore setelah intervensi kunyit asam pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan data tidak nyeri dismenore sebanyak 9 (7,72%) responden merasakan nyeri ringan sebanyak 12 (46,2%) responden, mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi sebanyak 5 (19,2%) responden.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 dan 4 Ditemukan 9 (34,6%) responden tidak merasakan nyeri apapun setelah prosedur minum kunyit asam. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada satupun responden yang merasakan nyeri dibandingkan sebelumnya, dan seluruh responden merasakan nyeri, kecuali setelah perlakuan dengan asam jawa. Hasil dari intervensi minuman kunyit didapatkan 9 responden tidak lagi merasakan nyeri akibat dismenore (34,6%). Pada skala nyeri sedang, sebelum diberikan intervensi minuman asam jawa dan kunyit, 13 (50%) responden mengalami nyeri sedang, 5 responden (19,2%) mengalami nyeri sedang dan menunjukkan penurunan. Jumlah responden yang mengalami nyeri pada skala nyeri sedang. Selanjutnya pada skala keparahan nyeri, 11 (42,3%) responden menderita nyeri dismenore berat sebelum intervensi kunyit dan asam jawa, namun setelah intervensi kunyit dan asam jawa tidak ada satupun responden yang melaporkan mengalami nyeri dismenore berat.

Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Pertiwi, Retnaningsih, dan Ilmiah (2024) dengan judul “Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri di MTs Walisongo” berdasarkan intensitas nyeri menunjukkan sebelum diberikan perlakuan hampir keseluruhan dari responden nyeri sedang sebanyak 27 responden (84,4%). Kemudian diberikan intervensi berupa minuman kunyit asam sebanyak 100 cc yang merupakan hasil olahan sesuai SOP. Setelah 30 menit –1 jam kemudian

dilakukan pengukuran posttest menunjukkan hampir seluruh dari responden nyeri ringan sebanyak 26 responden (81,2%). Tabel uji analisis dengan menggunakan Wilcoxon test di dapatkan nilai p-value 0,000 yang berarti bahwa $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ dan dapat disimpulkan ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo⁹.

c. Perbandingan Minuman Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan hasil uji sample t test didapatkan hasil rata-rata skala nyeri responden pada nilai 6,04 namun setelah dilakukan intervensi jahe skala nyeri turun menjadi 1,31 maka terdapat selisih 4,73. Sementara itu pada pretest responden kunyit asam didapat nilai rata-rata 6,19 namun setelah dilakukan intervensi kunyit asam terdapat nilai rata-rata 1,69 maka terdapat selisih 4,5 pada hasil nilai rata-rata. Dengan p value sebesar 0,000 maka $<$ dari 0,005 maka menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati dan Ambriana (2022)¹¹, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian kunyit asam pada kelompok kunyit asam menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 66,7% yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 60% yaitu sebanyak 9 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Pada kelompok air jahe juga menunjukkan hal yang sama. Tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian air jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 73,3% yaitu sebanyak 11 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian air jahe sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 80% yaitu sebanyak 12 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan.

2. Bivariat

a. Rata-Rata Nilai Pretest-Post Test Sebelum Dan Sesudah Intervensi Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai nyeri pada responden sebelum dilakukan intervensi minuman jahe rata-rata nyeri dismenore adalah 6,04 namun setelah dilakukan intervensi minuman jahe rata-rata nyeri dismenore turun pada skala 1,31.

Hal ini disebabkan jahe sebagai tanaman umum banyak dimanfaatkan dalam bentuk jahe segar, jahe kering, minyak atsiri, sebagai bahan rempah-rempah, obat tradisional, permen, minuman ringan, serta sebagai komoditas ekspor nonmigas. Hal ini dikarenakan jahe banyak mengandung bahan aktif yang sangat penting seperti oleoresin (Hastuti, 2020)¹¹.

Jahe berpotensi mencegah faktor risiko hipertensi dan hiperlipidemia. Jahe juga dapat memblokir kalsium yang menyebabkan kontraksi jaringan otot polos pada dinding arteri. Kontraksi yang dihasilkan mengendurkan otot dan dinding arteri, membuat aliran darah lebih stabil dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, jahe menurunkan kadar kolesterol darah sehingga mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu dapat digunakan oleh wanita yang ingin mengatasi menstruasi (Tjen, 2018)¹².

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kostania dan Kurniawati (2021) hasil penelitian menunjukkan nilai t-hitung pada kelompok perlakuan (ekstrak jahe) dengan $df=18$ sebesar $9,690 > t\text{-tabel}=2,101$, dengan nilai $p=0,001$. Maka dapat dikatakan ada beda tingkatan nyeri dismenorea primer antara sebelum dan sesudah mengkonsumsi

ekstrak jahe. Sedangkan nilai t-hitung pada kelompok kontrol (placebo) dengan $df=17$ sebesar $5,463 > t\text{-tabel}=2,110$, dengan nilai $p=0,001$. Hal ini juga dapat dikatakan ada beda tingkatan nyeri dismenorea primer antara sebelum dan sesudah mengkonsumsi placebo. Apabila dilihat dari nilai mean dan t-hitung pada kedua kelompok, keduanya menunjukkan bahwa nilai mean dan t-hitung kelompok perlakuan (ekstrak jahe) $>$ kelompok kontrol (placebo), yaitu mean $3,421 > 2,778$ dan t-hitung $9,690 > 5,463$, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian ekstrak jahe efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea primer¹³.

b. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan bahwa sebelum dilaksanakan intervensi minuman asam jawa dan kunyit rerata skor nyeri dismenore responden adalah sebesar 6,19, namun setelah dilakukan intervensi minuman asam jawa dan kunyit rerata skor nyeri dismenore responden adalah sebesar 1,69.

Selama menstruasi, ketika pemuahan sel telur tidak terjadi setelah ovulasi, hormon reproduksi menurun karena kerusakan korpus luteum. Hal ini juga menghancurkan semua kondisi di endometrium yang sebelumnya telah dipersiapkan untuk implantasi melalui pemuahan. Semua kelenjar membusuk, terjadi penurunan status nutrisi dan vasospasme pembuluh darah endometrium. Vasospasme memicu respon inflamasi, mengaktifkan metabolisme asam arakidonat, dan akhirnya melepaskan prostaglandin. Secara khusus, $PGF2-\alpha$ menyebabkan vasokonstriksi miometrium dan hipertensi.

Hipertonia menyebabkan menstruasi primer. Bahan alami yang terdapat dalam minuman kunyit asam mengurangi gejala dismenore primer dengan cara yang unik. Kurkumin dan antosianin dapat menghambat reaksi siklooksigenase, sehingga menghambat atau mengurangi peradangan, sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi rahim. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus oleh kurkumin adalah dengan mengurangi masuknya ion kalsium (Ca^{2+}) ke saluran kalsium pada sel epitel uterus. Kandungan tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid dan phlobotamine mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga mempengaruhi otak untuk mengurangi kontraksi rahim, dan kurkumenol sebagai analgesik menekan pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Agus Winarso, 2014)¹⁴.

Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Pangestu et al. (2020) dan didapatkan rerata skala nyeri pada dismenore primer adalah 4,30 sebelum pemberian minuman asam kunyit dan 2,50 setelah pemberian minuman asam kunyit. Perbedaan rerata skala nyeri dismenore primer antara responden sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam adalah 1,80 dengan $p\text{-value } 0,000$ ($p < 0,05$)¹⁵.

c. Perbandingan Minuman Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan hasil uji sample t test didapatkan hasil rata-rata skala nyeri responden pada nilai 6,04 namun setelah dilakukan intervensi skala nyeri turun menjadi 1,31 maka terdapat selisih 4,73. Sementara itu pada pr test responden kunyit asam didapat nilai rata-rata 6,19 namun setelah dilakukan intervensi kunyit asam terdapat nilai rata-rata 1,69 maka terdapat selisih 4,5 pada hasil nilai rata-rata. Dengan $p\text{ value}$ sebesar 0,000 maka $<$ dari 0,005 maka menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang.

Dalam penelitian ini, minuman jahe lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenore meski selisihnya tipis dengan minuman kunyit asam. Hal tersebut dikarenakan kandungan jahe yang mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin. Selain itu tidak ada efek samping jahe. Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Cara kerja ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah

pemberian peroral. Kerja dari ibuprofen sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat atau herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. (Corwin EJ dalam Sari dan Listiani (2021)18.

Sebuah penelitian (Xu et al., 2020) menjelaskan bahwa jahe dapat mengurangi nyeri dismenore karena mengandung berbagai zat bermanfaat seperti gingerol, asam lemak bebas, karbohidrat, dan protein. Jahe dikatakan memiliki efek analgesik dan anti-inflamasi dengan menghambat sintesis leukotrien dan prostaglandin melalui penghambatan COX. Khasiat yang sama seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan nofaben memungkinkan jahe meredakan nyeri pada dismenore primer pada wanita19.

Jahe mengandung zat yang menghentikan kerja prostaglandin yang menyebabkan nyeri dan peradangan pada pembuluh darah, sehingga meminum jahe terbukti dapat mengurangi nyeri haid. Kandungan yang terdapat pada jahe antara lain gingerol, shogaol, dan zingerone. Komponen-komponen tersebut mempunyai efek farmakologis dan fisiologis, seperti efek antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, nontoksik, dan nonmutagenik, bahkan pada konsentrasi tinggi. Artinya, jahe merah mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi (Suparmi, 2016)20. Senyawa gingerol sebagai kandungan utama adalah suatu antioksidan dan kuat yang efektif mengatasi radang. Jahe merupakan bahan ramuan lebih dari 50% obat tradisional yang mampu mengatasi kondisi seperti mual, kram perut, demam, infeksi, dan lain-lain (Suparmi, 2017)21.

Hasil tersebut berdasarkan penelitian dengan menggunakan desain penelitian pre-test/post-test control group tentang pereda dismenore (T.Indrayani & Silawati, 2021), dimana 32 responden dibagi menjadi dua kelompok. Tingkat nyeri pada minuman jahe merah pada penelitian ini sebesar 1,38, sedangkan tingkat nyeri pada minuman kunyit kuning sebesar 1,94. Hal ini terbukti lebih efektif menggunakan jahe merah dengan nilai selisih atau Gian sebesar 0,56 (Betty & Ayamah, 2021)22.

KESIMPULAN

Penelitian ini mendapat kesimpulan bahwa adanya gambaran nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi minuman jahe pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang, adanya gambaran nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi minuman kunyit asam pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang, serta adanya perbandingan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang mendapat intervensi minuman jahe dan kunyit asam di SMKN 6 Pandeglang tahun 2024. Perbandingan dapat dilihat dari rata-rata yang didapat dari pre test-post test intervensi minuman jahe adalah 4,7 sementara selisih rata-rata pre test–post test pada intervensi minuman kuyit asam adalah 4,5 yaitu dengan demikian terdapat selisih 0,2 antara minuman jahe dan kunyit asam dan p valuee < 0,005 dengan demikian minuman jahe lebih efektif dalam penurunan dismenore pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang.

Ada pun saran bagi sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi mengenai penanganan dismenore pada remaja. Misalnya menjadikan salah satu program kerja untuk kalangan remaja dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan. Kegiatan tersebut dapat dimasukkan ke dalam program kerja PIK-R yang secara oraganisasi sekolah merupaka pusat informasi dan konseling remaja di bawah pembinaan kesiswaan dan BK. Bagi Instansi Kesehatan diharapkan dapat melakukan penyuluhan mengenai penanganan dismenore melalui pengobatan nonfarmakologi agar dapat meminimalisir pegobatan secara farmakologi. Bagi Instansi Akademik diharapkan materi mengenai pentingnya penanganan dismenore pada remaja dapat masuk dalam materi pembelajaran di sekolah sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Bagi Pembaca diharapkan hasil penelitian ini

