

The Effect of Ginger Drink on the Menstrual Pain Scale (Dysmenorrhea) in Students at Senior High School 2 Bengkulu City in 2022

Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Di Sman 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Maya Lestari¹⁾, Murwati²⁾, Handi Rustandi³⁾

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan (s-1) Fakultas Ilmu Kesehatan universitas
Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

lestarimaya036@gmail.com¹⁾

ARTICLE HISTORY

Received [1 Desember 2022]

Revised [31 Desember 2022]

Accepted [1 Januari 2023]

Kata Kunci :

Hipertensi, Lansia, Efikasi Diri,
Motivasi, Derajat Hipertensi

Keywords :

Hypertension, Elderly, Self
Efficacy, Motivation, Degree of
Hypertension

This is an open access

article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh minuman jahe terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022. Penanganan dismenore sudah berkembang di masyarakat, baik secara farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Sedangkan pendekatan secara non farmakologi dengan pemberian minuman jahe. Metode dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan quasy eksperimen dengan pendekatan pre-post test one group design. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon. Penelitian ini menggunakan ramuan minuman jahe yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid dismenore pada siswi SMAN 02 kota Bengkulu dengan dosis pemberian air jahe sebanyak 200 ml/hari diberikan pada pagi hari selama hari haid pertama sampai hari ke tiga haid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean dismenorea sebelum dilakukan intervensi adalah 5,45 dengan nilai standar deviasinya adalah 0,686. nilai mean dismenorea setelah dilakukan intervensi adalah 3,10 dengan nilai standar deviasinya adalah 0,641. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 < 0,05 artinya pengaruh minuman jahe terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah minuman jahe dapat mengatasi nyeri menstruasi. Diharapkan kepada remaja yang mengalami dismenorea untuk menggunakan minuman jahe.

ABSTRACT

Intoduction: Dysmenorrhea is a problem of adolescent reproductive health. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on average almost more than 50% of women experience it. The dysmenorrhea rate in Indonesia is no less high than other countries in the world. The purpose of this study was to see the effect of drinking ginger on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in female students at SMAN 2 Bengkulu City in 2022. Treatment of dysmenorrhea has developed in society, both pharmacologically and non-pharmacologically. The pharmacological approach is by administering analgesic and sedative drugs. While the non-pharmacological approach is by giving ginger drink. The method in this study is quantitative, using a quasy experiment with a pre-post test one group design approach. The sample in the study was 20 respondents who were selected according to the inclusion and exclusion criteria. This study uses the Wilcoxon statistical test. This study used a ginger drink concoction that can be used to reduce menstrual pain dysmenorrhea in female students at SMAN 02 Bengkulu City with a dose of 200 ml/day of ginger water given in the morning during the first menstrual day to the third day of menstruation. The results showed that the mean value of dysmenorrhea before intervention was 5.45 with a standard deviation value of 0.686. the mean value of dysmenorrhea after the intervention was 3.10 with a standard deviation value of 0.641. The results of the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000 < 0.05, meaning that the effect of ginger drink on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in students at SMAN 2 Bengkulu City in 2022. The conclusion in this study is ginger drink can overcome menstrual pain. It is hoped that adolescents who experience dysmenorrhea will use ginger drinks.

PENDAHULUAN

Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari, 2015). Studi di Amerika menunjukkan prevalensi nyeri menstruasi tertinggi pada wanita remaja, yaitu antara 20-90%. Sekitar 15% dari remaja melaporkan nyeri menstruasi pada derajat berat dan menyebabkan tidak masuk sekolah. Sedangkan studi di Swedia menemukan prevalensi dismenore terjadi pada 90% dari wanita berusia 19 tahun, 67% dari wanita berusia 24 tahun yang mengalami dismenore tersebut melaporkan rasa nyeri yang

mengganggu fungsi sehari-hari. Upaya yang dilakukan remaja tersebut untuk mengatasi nyeri dengan minum obat-obatan bebas dan beberapa diantaranya yang berkonsultasi pada dokter (French, 2014).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 dalam Syafriani (2021) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan umur produktif.

Angka kejadian dismenore di Indonesia didapatkan prevalensi dismenore sebanyak 81,9% dimana 18,6% mengalami nyeri yang berat. Gejala yang sering menyertai dismenore yaitu sakit kepala (10,6%), sakit punggung (25%), gangguan mood (73,1%), dan lelah (36,4%). Dismenore telah menyebabkan 5,9% siswi tidak dapat masuk sekolah. Kebanyakan dari siswi tidak berkonsultasi ke dokter, 79,3% siswi mengatasinya dengan beristirahat (Riyanto, 2018).

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi, sering dirasakan di perut bagian bawah dan menjalar ke panggul, dan sering mengganggu aktifitas (Apriliani, 2013). Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri juga bisa disertai kram perut di bagian bawah yang berasal dari kontraksi dalam rahim, yang merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya pertama dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32–48 jam (Reeder, 2016)

Penanganan dismenore sudah berkembang di masyarakat, baik secara farmakologid dan non farmakologis. Menurut Suardi (2013), di Indonesia diperkirakan 80% masyarakat mencari pengobatan alternative. Hal ini dipengaruhi oleh faktor keyakinan, keuangan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Intervensi nyeri bisa dilakukan dengan strategi penatalaksanaan nyeri, mencakup baik pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Pendekatan ini diseleksi berdasarkan pada kebutuhan dan tujuan klien. Intervensi akan berhasil bila nyeri belum menjadi hebat, dan keberhasilan terbesar sering dicapai jika beberapa intervensi diterapkan secara stimulant (Smeltzer & Bare, 2014).

Pendekatan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Pengobatan farmakologi diberikan jika nyeri skala berat. Sedangkan pendekatan secara non-farmakologi manajemen nyeri dengan melakukan relaksasi, merupakan intervensi eksternal yang mempengaruhi respon internal klien terhadap nyeri (Brunner & Suddart, 2014). Selain itu terapi non farmakologi dengan pemberian minuman jahe (Ozgol et al, 2009).

Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (Zingiber officinale Roscoe) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utari (2017) yang melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKES PMC Tahun 2015. Hasil penelitian terdapat pengaruh minuman jahe dalam mengurangi nyeri hadid mahasiswi.

Hasil pra penelitian yang dilakukan di Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu, bahwa SMA N 02 Kota Bengkulu merupakan jumlah pelajar tertinggi kedua di Provinsi Bengkulu dengan jumlah 1.192 siswa-siswi. Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2022 di SMA N 2 Kota Bengkulu, jumlah keseluruhan siswa nya adalah 670 siswa. Siswi kelas X berjumlah 239, siswa kelas XI berjumlah 234, dan siswi kelas XII berjumlah 197. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 2 Kota Bengkulu, dari 5 siswi yang mengalami menstruasi, terdapat 1 siswi yang merasakan dismenorea dari 1 hari sebelum menstruasi sampai hari menstruasi dengan skala nyeri 4. Dari 5 siswi yang mengalami menstruasi, belum pernah menggunakan jahe untuk mengatasi nyeri haid (dismenore).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat melalui penelitian langsung dengan menemui siswi yang mengalami dismenore di SMA N 2 Kota Bengkulu. Data yang didapat selanjutnya dimasukkan ke dalam lembar isian.

Teknik pengolahan data

Data yang telah diperoleh dari format pengumpulan data yang telah terkumpul selanjutnya diolah kembali dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a.Editing

Memeriksa ulang kelengkapan, kemudian kesalahan dan konsistensi data

b.Coding (Pengkodean)

Mengklarifikasi jawaban menurut macamnya dengan memberikan kode tertentu.Pada tahap ini data yang telah di peroleh di beri angka atau kode tertentu untuk memudahkan pengenalan data.

c.Entry data (Pemasukan data)

Data yang telah dikoding dan dimasukkan ke dalam kode selanjutnya dimasukkan ke dalam kartu tabulasi.

d.Cleaning data (pembersihan data)

Yaitu mengecek kembali data yang telah di proses apakah ada kesalahan atau tidak pada masing-masing variabel yang sudah diproses hingga dapat diperbaiki dan dinilai.

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya data diolah dengan menggunakan program komputer dan dianalisis ke analisis univariat dan analisis bivariat sebagai berikut:

a.Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran intensitas nyeri responden sebelum dan setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMA N 2 Kota Bengkulu. Rumus yang digunakan adalah:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Jumlah persentase yang dicari

f: Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n: Jumlah sampel.

Setiap item pertanyaan yang diajukan di kuesioner mengenai nyeri dismenore setelah penilaian selesai hasil perhitungan dengan skoring dikategorikan sebagai berikut:

- 1) 0% : Tidak satupun dari responden
- 2) 1%-25% : Sebagian kecil dari responden
- 3) 26%-49% : Hampir sebagian dari responden
- 4) 50% : Setengah dari responden
- 5) 51%-75% : Sebagian besar dari responden
- 6) 76%-99% : Hampir seluruh responden
- 7) 100% : Seluruh responden

b.Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Untuk menguji kenormalan data nyeri dismenore responden sebelum dan setelah diberikan minuman jahe menggunakan uji Shapiro-wilk jika sampel yang diperoleh kurang dari 50 dan menggunakan Kolmogorov-smirnov test jika sampel yang digunakan ≥ 50 responden. Jika p value $\geq 0,05$ maka disebut data berdistribusi normal. Jika p value $< 0,05$ maka disebut data tidak berdistribusi normal.

c.Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh minuman jahe terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 2 Kota Bengkulu Tahun 2022 menggunakan uji Paired T Test dengan menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05). Jika data tidak normal digunakan uji Wilcoxon.

1)Jika P value $\leq (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh minuman jahe terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 2 Kota Bengkulu Tahun 2022.

2)Jika nilai p $> 0,05$, Maka keputusannya adalah H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh minuman jahe terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

HASIL

Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat gambaran rerata dismenore sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022.

1)Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Tabel 1 Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Disminorea	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Disminorea_pre	20	5,45	0,686	4	6

Berdasarkan tabel 1 atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, didapatkan nilai mean disminorea sebelum dilakukan intervensi adalah 5,45 dengan nilai standar deviasinya adalah 0,686.

Tabel 2 Distribusi frekuensi skala nyeri haid (dismenore) sebelum Diberikan minuman jahe pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022

Skala Nyeri Haid (Dismenore)	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
4	2	10
5	7	35
6	11	55
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, di dapatkan lebih dari sebagian 11 (55%) responden dengan skala nyeri 6, hanya sebagian kecil responden 2 (10%) dengan skala nyeri 4, dan skala nyeri 5 sebanyak 7 (35%).

2) Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Tabel 3 Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Disminorea	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Disminorea_post	20	3,10	0,641	2	4

Berdasarkan tabel 3 atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, didapatkan. nilai mean disminorea setelah dilakukan intervensi adalah 3,10 dengan nilai standar deviasinya adalah 0,641.

Tabel 4 Distribusi frekuensi skala nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022

Skala Nyeri Haid (Dismenore)	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
2	3	15
3	12	60
4	5	25
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, di dapatkan lebih dari sebagian responden 12 (60%) dengan skala nyeri 3, hanya sebagian kecil responden 3 (15%) responden, dan skala nyeri 4 sebanyak 5 (25%).

b. Uji Normalitas Data

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro Wilk
Disminorea Pre	0,000
Disminorea Post	0,001
Tran_Selisih	0,000

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, didapatkan nilai p value dismenorea (pre) adalah $0,000 < 0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal. Nilai p value dismenorea (post) adalah $0,001 < 0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan transformasi data terlebih dahulu, didapatkan nilai p value dari nilai selisih adalah $0,000 < 0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan data tersebut maka dilakukan uji statistik wilcoxon test.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh minuman jahe terhadap skala nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022 dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon.

1) Perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Tabel 6 Perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Variabel	N	Mean	Negative Rank	Positif Rank	Ties	P value
Dismenorea Pre- Post	20	2,3500	20	0	0	0,000

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa nilai negative rank nya adalah 20, artinya semua responden sebanyak 20 responden yang mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) dan positif rank nya adalah 0, artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah diberikan minuman jahe.. Nilai Ties 0, artinya tidak ada responden dengan skala nyeri nya tetap (tidak berubah). Hasil uji statistic Wilcoxon Test didapat nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$, H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh minuman jahe terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.1 atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, didapatkan nilai mean dismenorea sebelum dilakukan intervensi adalah 5,45 dengan nilai standar deviasinya adalah 0,686. Ini menunjukkan bahwa rasa sakit itu subyektif karena respons setiap orang terhadap rasa sakit dapat berbeda tergantung pada orang yang merasakannya meskipun dengan keadaan yang relatif sama. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Hidayat (2011) yang menyatakan bahwa nyeri adalah suatu kondisi dalam bentuk perasaan tidak menyenangkan yang sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau level, dan hanya orang itu dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa sakit yang dialaminya Menurut Harel (2011) selama menstruasi kombinasi peningkatan kadar prostaglandin dapat terjadi dengan peningkatan sensitivitas miometrium, menyebabkan tekanan intra-uterus hingga 400 mmHg dan dapat menyebabkan kontraksi miometrium yang parah. Oleh karena itu disimpulkan bahwa prostaglandin yang diproduksi oleh rahim dapat berperan dalam menyebabkan hiperaktivitas miometrium. prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium sehingga akan mengurangi aliran darah.

Menurut peneliti bahwa setiap rasa sakit yang dirasakan oleh setiap individu sangat berbeda, menurut persepsi individu dalam merasakan rasa sakit yang mereka alami, berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas rasa sakit itu sendiri, dalam teori Smeltzer dan Bare (2010) menyatakan bahwa dalam berbagai penelitian menemukan faktor-faktor yang dapat memengaruhi rasa sakit berasal dari usia, perhatian, kecemasan, makna nyeri, pengalaman masa lalu dan pekerjaan, pengetahuan, keluarga dan dukungan sosial. Jadi para peneliti menyimpulkan bahwa rasa sakit pada setiap orang akan berbeda walaupun pencetusnya sama, karena ada banyak hal yang dapat mempengaruhi persepsi setiap orang.

Gambaran rata-rata nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022.

Berdasarkan tabel 5.2 atas dapat diketahui bahwa dari 20 responden, didapatkan. nilai mean dismenorea sebelum dilakukan intervensi adalah 3,10 dengan nilai standar deviasinya adalah

0,641. Menurut peneliti, intensitas rasa sakit setelah intervensi mengalami penurunan karena intervensi minuman jahe mampu mengendalikan atau menurunkan rasa sakit pada siswa yang mengalami dismenore. Hal ini disebabkan karena kandungan yang ada di dalam jahe salah satunya adalah minyak atsiri.

Menurut Teori dari Larasati & Alatas bahwa Jahe merah dipercaya dapat mengatasi rasa nyeri saat menstruasi, karena jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan analgesik yang dapat menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022.

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa nilai negative rank nya adalah 20, artinya semua responden sebanyak 20 responden yang mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) dan positif rank nya adalah 0, artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah diberikan minuman jahe.. Nilai Ties 0, artinya tidak ada responden dengan skala nyeri nya tetap (tidak berubah). Hasil uji statistic Wilcoxon Test didapat nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh minuman jahe terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMA N 02 Kota Bengkulu Tahun 2022. .

Sesuai teori Teori Gate control menerangkan bahwa serabut nyeri yang besar menstranmisikan sensasi berupa sentuhan, getaran, suhu hangat, dan tekanan halus. Serabut diameter besar tersebut mempunyai reseptor yang terletak distruktur permukaan. Interaksi serabut diameter besar dan kecil dipintu gerbang merupakan modalisasi sensasi nyeri. Tergantung pada konsep dua serabut yang keduanya terletak secara paralel dengan batang sel pada akar dorsal ganglia. Serabut besar secara dasar mempunyai efek inhibitor terhadap persepsi nyeri dan serabut syaraf kecil mempunyai efek fasilitatif. Serabut besar bereaksi terhadap substansi gelatinosa (SG) dan menstimulasinya. Stimulasi ini mencegah tranmisi ke sel T. yang diperlukan terhadap persepsi nyeri. Serabut kecil memodifikasi pengaruh serabut besar pada SG atau dapat secara langsung menstimulasi sel T. Serabut besar pada SG dapat juga bereaksi terhadap mekanisme pemrosesan di pusat otak. Sinyal-sinyal dapat bersifat inhibitor dan fasilitatif. Bila fasilitatif maka hasilnya adalah firin g dari sel T yang menghasilkan persepsi nyeri dan bila inhibitor maka hasilnya adalah hambatan terhadap persepsi nyeri (Potter dan Perry, 2010).

Rangkain dari siklus menstruasi yaitu fase menstruasi atau perdarahan yang dimulai pada hari pertama sampai hari ke-5 bahwa hormone progesterone turun drastis lapisan rahim luruh dan keluar dalam bentuk darah menstruasi dan akan mengalami kram pada perut dan pada fase folikular kelenjar pituitary (hipofisia) melepaskan hormone yang disebut folikel stimulating hormone (FSH), yang merangsang folikel dalam ovarium untuk tumbuh menjadi dewasa (matang) ketika sel telur matang, folikel mengeluarkan hormone yang merangsang rahim untuk membentuk lapisan pembuluh darah dan jaringan lunak yang baru disebut endometrium selain itu pada fase ini hormone estrogen dan progesterone mulai meningkat. Fase ovulasi pada produksi hormone LH (luteinizing hormone) sel telur yang sudah matang akan dilepaskan dari folikel di ovarium ke saluran tuba oleh silia fimbriae sedangkan silia yang merpuakan rambut getar yang halus menghantarkan sel telur menuju rahim dan akan bertahan selama 12-24 jam, pada fase ini hormone estrogen dan testosterone meningkat ke tingkat puncak sehingga meningkatkan efek dari fase folikular. Korpus luteum menghasilkan hormone progesterone yang menyebabkan rahim untuk mempertahankan endometrium akan habis pada akhir menstruasi, pada fase ini hormon estrogen dan testosterone menurun (Manuaba, 2014).

Jahe merah merupakan salah satu minuman herbal yang dapat mengatasi nyeri saat menstruasi sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim di dalam siklus cyclooxygenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi (Pratiwi, 2017). Jahe merah merupakan salah satu rempah wangi yang khas. Dalam keseharian, jahe merah sering dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan manusia. Di Indonesia jahe merah dapat tumbuh hampir diseluruh wilayah. Budi daya tanaman herbal jahe merah banyak ditemukan di pulau Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan beberapa pulau lainnya (Zulpan, dkk, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utari (2017) Hasil uji statistik diperoleh ada perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.dengan $p \text{ value} = 0.000$. Penelitian oleh Siagian & Rotonga (2021) bahwa minuman jahe merah dapat mengurangi rasa nyeri haid atau nyeri dismenorea sesuai dengan persentase penelitian sebanyak 29 mahasiswi (69,0%). Penelitian ini menunjukkan bahwa minuman jahe merah sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid atau dismenorea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Betty & Ayamah (2021) bahwa diperoleh dismenorea pada skala ringan 15 responden (50%) sedangkan pada skala sedang 14 responden (46,7%). 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 Dismenorea pada mahasisiwi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti, Hartinah, & Prabandari (2021) yang melakukan penelitian quasy eksperimen Pretestposttest Non Equivalent Control Group Design terhadap 32 santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus Tahun 2016 yang mengalami dismenore berat sampai ringan. Analisa penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Dari analisa perubahan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jahe merah didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan : Pemberian jahe merah berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus Tahun 2016.

Penelitian ini juga di dukung oleh Arnida, Yulia & Firdaus (2021) yang melakukan penelitian quasi experiment dengan desain pre and post test dengan Teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan metode purposive sampling sebanyak 44 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p 0,001 < 0,05$ bahwa pemberian air jahe berpengaruh terhadap nyeri dismenore primer. Pemberian air jahe dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022 adalah 5,45
2. Rata-rata nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022 adalah 3,10
3. Ada perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah diberikan minuman jahe pada siswi di SMAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2022 dengan p value 0,000.

Saran

1. Saran Teoritis

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi semua pembaca tentang penatalaksanaan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan penggunaan minuman jahe. Saran Praktis Bagi SMA N 02 Kota Bengkulu Bagi Puskesmas Perawatan Sebelat diharapkan untuk mempromosikan bahwa minuman jahe mampu menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea).

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Bagi institusi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu diharapkan untuk terus mengembangkan penelitian tentang pengaruh minuman jahe terhadap tingkat nyeri haid (dismenorea). Bagi Siswi Bagi responden diharapkan untuk selalu menggunakan minuman jahe ketika mengalami dismenorea, sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman. Bagi Peneliti Lain Bagi peneliti lain diharapkan untuk melakukan penelitian dengan judul yang sama, namun dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melakukan perbandingan dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, P. 2015. Titik – Titik Ajaib Tumpas Penyakit. Yogyakarta. Cetakan IV Genius Publisher
- Aksu H. & Ozsoy S. (2016). Primary Dysmenorrhoea and Herbals. Journal of Healthcare Communication, 1(3):23-25
- Alipour Z. et al. (2016). The Effect of Ginger on Pain and Satisfaction of Patients with Knee Osteoarthritis. Jundishapur Journal of Chronic Disease Care, 6(1):1-6.
- Ardina, Yulia, & Firdaus. 2021. pemberian air jahe terhadap nyeri dismenore primer pada siswi sma negeri 5. Mahakam Midwifery Journal, vol 6, No. 1, Mei 2021 : 45-50

- Apriliani & Fersta., 2013. Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), pp 1-6. Tersedia dalam: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2182/1740>
- Calis. K. A. 2013. Dysmenorrhea. Tersedia. Diakses pada tanggal 5 Januari 2022, dari <http://emedicine.medscape.com>
- Dewi, S. N. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta :PustakaRihama
- French, L. 2014. Dysmenorrhea. *American Academy of Family Physicians*. www.aafp.org/afp
- Hidayah, N & Nisak, R. 2018. *Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Base Practise)*.Yogyakarta: Samudra Biru
- Kashani L., Mohammadi M., Heidari M., & Akhondzadeh S. (2015). Herbal Medicine In The Treatment Of Primary Dysmenorrhea. *Journal of Medicinal Plants*, 14(53):1–5.
- Kumalasari, I. 2015. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lem H. & Lee A. (2017). The Effectiveness Of Ginger Compress On NonSpecific Low Back Pain. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 9(1):1173–1186
- Mahboubi M. (2019). Zingiber Officinale Rosc. Essential Oil, A Review On Its Composition And Bioactivity. *Clinical Phytoscience*, 5(1):1–12.
- Manuaba.I. B. 2014. *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Martins L.B. et al. (2019). Double-Blind Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial Of Ginger (Zingiber Officinale Rosc.) Addition In Migraine Acute Treatment. *Cephalalgia*, 39(1):68–76.
- Ozgoli G., Goli M. & Moattar F. (2009). Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(2):129–132.
- Prawihardjo, S. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo
- Reeder, dkk. 2016. *KeperawatanMaternitas :Kesehatan Wanita, Bayidan Keluarga*. 18 edisi.Jakarta : EGC
- Sabita bingan & ElinaCharla. 2021 *Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid*.
- Sanaati F., Najafi S., Kashaninia Z. & Sadeghi M. (2016). Effect Of Ginger And Chamomile On Nausea And Vomiting Caused By Chemotherapy In Iranian Women With Breast Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17(8):4127–4131.
- Sasidharan I. & Menon. (2010). Comparative Chemical Composition and Antimicrobial Activity Fresh & Dry Ginger Oils (Zingiber Officinale Roscoe). *International Journal of Current Pharmaceutical Research*, 2(4):4–7.
- Shanthi L. & Venketesan L. (2016). Effectiveness Of Ginger Tea On Dysmenorrhea Among College Students. *International Journal of Applied Research*, 2(12):669–671.
- Sharifi Rad M. et al. (2017). Plants Of The Genus Zingiber As A Source Of Bioactive Phytochemicals: From Tradition To Pharmacy. *Molecules*, 22(12):1–20
- Smeltzer, S.C., & Bare B.G. 2013, *Buku Ajar Medikal Bedah*.Jakarta: EGC
- Suardi, 2013. Peran dan dampak terapi komplementer:alternatif bagi pasien kanker. Diakses dari http://www.kalbemed.com/Portals/6/34_188Opini%20Peran%20dan%20Dampak%20Terapi%20Kompementer%20bagi%20Pasien%20Kanker.pdf
- Sukarni, I., & Margareth Z.H. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yu A. (2014). *Complementary And Alternative Treatments For Primary Dysmenorrhea In Adolescents*
Abstract: Primary Dysmenorrhea Is The Most Common Gynecologic Complaint Among. The Nurse Practitioner.
- Zadeh J.B. & Kor N.M. (2014). Physiological and Pharmaceutical Effects Of Ginger (Zingiber Officinale Roscoe) as a Valuable Medicinal Plant *European Journal of Experimental Biology*, 4(1):87–90.