

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA
MAHASISWI D-III KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR
PENGARAIAN**

Romy Wahyuny⁽¹⁾, Nova Yuli⁽²⁾, Rahmi Fitria⁽³⁾, Elvira Junita⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir
Pengaraian

Email : romiwahyuni170684@gmail.com,
novaayuli07@gmail.com,
rahmifitria@upp.ac.id

⁽⁴⁾S1 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
Email : elvirajunita@upp.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan uterus dan pelepasan endometrium. Menstruasi terjadi secara rutin dengan adanya siklus setiap bulan. Siklusnya rata-rata antara 27-30 hari. Dismenorea merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja putri. Banyak faktor penyebab terjadinya dismenorea yaitu faktor siklus menstruasi, lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), usia *menarche* yang terlalu dini atau terlambat, aktifitas fisik, dan stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pemberian air rebusan jahe merah efektif terhadap penurunan Dismenorea Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperimental*, dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi di D-III Kebidanan universitas pasir pengaraian sebanyak 73 responden dan besar sampel sebanyak 42 responden. dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan *Nonprobability sampling* dengan metode *simple random sampling*. dengan *Analisa Bivariate* menggunakan uji *T-dependent*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat Dismenorea responden sebelum diberikan air rebusan jahe merah adalah 6.50 dengan standar deviasi 1,67. rata-rata Dismenorea mahasiswa setelah diberikan air rebusan jahe merah adalah 3,90 dengan standar deviasi 1,63. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P = 0,00$ ($p < 0,05$). hal ini menunjukkan ada efektivitas pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea.

Kata Kunci : Air Rebusan Jahe, Dismenorea, Remaja

ABSTRACT

Menstruation is periodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by uterine shedding and shedding of the endometrium. Menstruation occurs regularly with a cycle every month. The average cycle is between 27-30 days. Dysmenorrhea is a common complaint experienced by young women. Many factors cause dysmenorrhea, namely the menstrual cycle, length of menstruation, body mass index (BMI), age of menarche that is too early or too late, physical

activity, and stress. The purpose of this study was to find out whether giving red ginger boiled water was effective in reducing Dysmenorrhea in DIII Midwifery Students at Pasir Pengaraian University. This study used an experimental research design with a pre-experimental research design, with a one group pretest-posttest design approach. The population of this study were female students at D-III Midwifery, Pasir Pengaraian University, with 73 respondents and a sample size of 42 respondents. with the sampling technique used Nonprobability sampling with simple random sampling method. with Bivariate Analysis using the T-dependent test. The results of this study indicate that the average level of Dysmenorrhea before being given red ginger boiled water is 6.50 with a standard deviation of 1.67. the average dysmenorrhea after being given red ginger boiled water was 3.90 with a standard deviation of 1.63. The statistical test results obtained a value of $P = 0.00$ ($p < 0.05$). this shows that there is effectiveness of giving red ginger boiled water to reduce dysmenorrhea.

Keywords : Ginger Boiled Water, Dysmenorrhea, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (Adolescence) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu priode antara 10-19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources dan Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun (Rosyida, 2022).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan uterus dan pelepasan (*deskuamasi*) endometrium (Rosyida,2020). Menstruasi terjadi secara rutin dengan adanya siklus setiap bulannya. Siklus menstruasi rata-rata antara 27-30 hari, masa menstruasi setiap periode umumnya berlangsung antara 3-6 hari, seorang perempuan akan kehilangan sekitar 30 mL hingga 100 mL darah perharinya (Sinaga et al., 2017).

Gangguan pada saat menstruasi seperti kelainan panjang siklus menstruasi (amenorrhea, oligomenorrhea, polimenorrhea dan metrorrhagia). kelainan jumlah darah haid yaitu (menorrhagia, dan dismenorea). Dismenorea atau juga dikenal sebagai Nyeri Haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja putri Banyak faktor penyebab terjadinya dismenorea yaitu faktor siklus menstruasi, lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), usia *menarche* yang terlalu dini atau terlambat, aktifitas fisik, dan stress (Sukarni, 2013; Apridayati, 2018).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian Dismenorea di dunia sangat tinggi, Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami Dismenorea.

Amerika Serikat, prevalensi Dismenorea diperkirakan 45-90%. Insiden Dismenorea pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia yang melaporkan Dismenorea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahu (Utari, 2017).

Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami Dismenorea. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada

perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Siti Khodijah & Esitra Herfanda, 2017).

Berdasarkan penelitian kejadian dismenore pada siswi SMP (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan lima puluh Pekanbaru sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan nyeri sedang 48,1% (Wulandari, Hasanah dan Woferst, 2018). Untuk mengatasi dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi antarai lain pemberian obat analgetik dan nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi air rebusan jahe (Dhimas, 2020; muhriyani, Erika & jumaini, 2022).

Penelitian terdahulu oleh Apridayati (2018) angka kejadian dismenorea di rokan hulu pada remaja SMA Negeri 1 Rokan IV Koto tahun 2018 yang mengalami dismenorea mencapai 90,7%. Selain dengan pemberian obati analgesik dan anti inflamasi, terapi ramuan herbal juga telah di percaya khasiatnya berasal dari bahan-bahan tanaman. Jahe merupakan salah satu terapi herbal yang dapat digunakan, mudah didapat, murah dan terjangkau. Senyawa kimia didalam jahe bersifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat menurunkan rasa nyeri (Ware, 2017; muhriyani, Erika & jumaini, 2022).

Berdasarkan survey awal pada tanggal 11 Januari 2023 yang dilakukan peneliti Di Prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaian dengan cara wawancara terhadap mahasiswi menunjukkan bahwa 5 mengatakan nyeri ringan, 3 nyeri sedang, 2 nyeri berat dan masih banyak mahasiswi yang belum mengetahui manfaat minuman rebusan jahe sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi. Responden melakukan penanganan dismenorea dengan terapi obat anti nyeri, menggunakan minyak kayu putih, istirahat ditempat tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh minuman rebusan jahe terhadap penurunan skala dismenorea.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan desain penelitian *Pra eksperimental*, dengan pendekatan *one group pretest-postest*. Penelitian dilakukan di Prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pngaraian pada bulan Juni 2023 Populasi penelitian ini seluruh mahasiswi DIII Kebidanan universitas pasir pengaraian yaitu sebanyak 73 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi DIII Kebidanan universitas pasir pengaraian sebanyak 42 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Nonprobability sampling* dengan metode *simple random sampling* dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Nyeri Dismenorea Sebelum Diberikan Air Rebusan Jahe

Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Dismenorea Sebelum Diberikan Air Rebusan Jahe Merah Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Variabel	N	Rata-Rata	Min	Max	SD
Dismenorea Sebelum	42	6.50	3	9	1.671

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata Dismenorea sebelum diberikan sebelum diberikan air rebusan jahe adalah 6.50 dismenorea tertinggi 9 dan terendah 3 dengan standar deviasi 1.671.

b. Dismenorea Sesudah Diberikan Air Rebusan Jahe

Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Dismenorea Sesudah Diberikan Air Rebusan Jahe Merah Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Variabel	N	Rata-Rata	Min	Max	SD
Dismenorea Sesudah	42	3.90	1	8	1.635

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata Dismenorea sesudah diberikan sebelum diberikan air rebusan jahe adalah 3.90 dismenorea tertinggi 8 dan terendah 1 dengan standar deviasi 1.635.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Variabel	N	Rata-Rata	SD	SE	P- Value
Dismenorea Sebelum-Sesudah	42	2.595	0.828	0.128	0.000

Berdasarkan tabel 4.3 rata-rata Dismenorea adalah 2.595 dengan standar deviasi 0.828. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0.000$ dimana $p= < 0,05$. maka disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan Dismenorea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syahfitri (2019) tentang Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var.Amarum*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMP Negeri 40 Kota Pekanbaru, didapatkan hasil $p=0.003$ dimana nilai $p > 0.05$ artinya ada pengaruh Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var.Amarum*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Smp Negeri 40 Kota Pekanbaru.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Bingan (2021) tentang Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid, penelitian dilakukan pada 73 remaja, nyeri haid yang terbanyak sebelum diberikan air rebusan jahe merah yaitu nyeri haid sedang dengan 38 mahasiswi (52,1%) dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah nyeri haid terbanyak yaitu nyeri haid ringan dengan 59 mahasiswi (80,8%). Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri Haid.

Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian Pujiana (2019) Tentang Efektivitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Mahasiswi, didapatkan rata-rata dismenorea sebelum diberikan air rebusan jahe merah adalah 7.00 dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah rata-ratanya adalah 4.00, hasil uji statistik $p=0.000$ ($p < 0,05$) artinya H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenorea.

SIMPULAN

1. Tingkat Dismenorea sebelum diberikan air rebusan jahe mayoritas responden yang paling banyak mengalami Dismenorea 6.50
2. Tingkat Dismenorea sesudah diberikan air rebusan jahe merah mayoritas responden yang paling banyak mengalami Dismenorea 3.90
3. Hasil Analisis statistik dengan menggunakan uji statistik. menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan Ada Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

DAFTAR PUSTAKA

- Apridayati, R. *Pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi, lama menstruasi, dan dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 Rokan*. Pasir Pengaraian. Diakses Pada 21 Januari 2019
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Fitria, dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kebidanan (Pertama)*. CV. Dalni Bintang.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian*.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III. *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*, 323–329.
- Pujiana, D., Haryani, D., Rini, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Palembang, M., & Primer, D. (2019). Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap. *Jurnal Keperawatan*, 7, 296–300.
- RI, K. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Rosyida, D. A. C. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. PUSTAKA

BARU.

- Saguni, F., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 111363.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Reproduksi*. Universitas Nasional IWWASH.
- Siti Khodijah, N. 1610104397, & Esitra Herfanda, S. S. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <https://lib.unisayogya.ac.id/>
- Sparringa, R. A., Sampurno, O. D., Purba, M., & Efizal. (2016). *Serial the Power of Obat Asli Indonesia: Jahe (Zingiber officinale Roscoe)*.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.681>