

Review Literatur: Mengkaji Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Remaja

Oleh

Arum Meiranny¹, M.A. Wulanda Wardani¹

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung

Email : arummeiranny@unissula.ac.id, wardaniwulanda6@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenorea dapat dialami oleh setiap wanita yang sedang dalam masa menstruasi. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap dismenorea. Menurut data analisis dari *The National Health Examination Survey* terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh terjadinya dismenorea, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenorea berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Ada beberapa manajemen nyeri untuk mengatasi dismenorea, salah satunya adalah dengan mengkonsumsi rebusan jahe. **Metode:** Literatur mancanegara ditelusuri melalui sarana media elektronik dengan penuntun kata kunci. Artikel terseleksi sejumlah 4, yang masing-masing mewakili satu pengaruh jahe terhadap penurunan nyeri disminorea dan memberi informasi yang bervariasi. **Hasil :** Adanya perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada responden dengan pemberian perlakuan yang sama, dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi responden terhadap nyeri dan upaya penghilang nyeri. **Pembahasan :** Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk penanganan nyeri yaitu dengan pemberian jahe untuk dikonsumsi. Beberapa komponen kimia jahe seperti gingerol, shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti inflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. **Kesimpulan :** Simpulan berdasarkan analisa yang telah dilakukan adalah penggunaan jahe efektif untuk mengurangi nyeri disminorea.

Kata kunci : Dismenore, jahe, remaja

ABSTRACT

Introduction: *Dysmenorrhea can be experienced by any woman who is menstruating. Teenagers are an age group that is prone to dysmenorrhea. According to analysis data from The National Health Examination Survey there are 20-90% prevalence of women who complain of dysmenorrhea, 15% of them have arrived at severe dysmenorrhea and occur in women aged 12-17 years. There is some pain management to treat dysmenorrhea, one of which is to consume ginger stew. Method: International literature is traced through electronic media with keyword guidance. 4 selected articles, each of which represents an influence of ginger on decreasing desminorea pain and giving varied information. Results: There were differences in the level of menstrual pain in respondents with giving the same treatment, can be caused by differences in respondents' perceptions of pain and efforts to relieve pain. Discussion: One of the nonpharmacological methods that can be given to treat pain is by giving ginger for consumption. Some of the chemical components of red ginger such as gingerol, shogaol and zingerone have pharmacological and physiological effects such as antioxidants, anti-inflammatory, analgesic, anti-carcinogenic, non-toxic and non-mutagenic even at high concentrations. Conclusion: Conclusion based on the analysis that has been done is the use of ginger to reduce desminore pain effectively.*

Key words: *Dysmenorrhea, ginger, teenagers*

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri perut yang di rasakan karena adanya kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Varney, 2007). Dismenorea dapat mengganggu segala aktivitas sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau tidak masuk sekolah, apabila masalah ini tidak segera di atasi akan sangat

merugikan remaja yang mengalami disminorea. Di Indonesia kejadian disminorea masih cukup tinggi khususnya pada anak sekolah yaitu 54,89%. Menurut penelitian (Pratita, n.d.) (2013) bahwa sekitar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas. Menstruasi adalah siklus alami yang dialami wanita dalam bentuk pendarahan

keluar dari vagina karena pembusukan sel-sel di dinding rahim yang menebal akibat ovulasi. Terkadang menstruasi wanita disertai dengan nyeri haid di perut bagian bawah dikenal sebagai dismenorea. Dismenorea terjadi karena insiden kontraksi uterus karena peningkatan dalam kadar prostaglandin yang berlebihan. Savitri (2015) menjelaskan bahwa kontraksi rahim dapat terjadi aktifkan usus besar sehingga muncul gejala tidak nyaman di daerah perut bentuk nyeri difus.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2012) menggambarkan 90% wanita di dunia yang menstruasi telah mengalami dismenorea. Selain itu WHO (2012) juga menjelaskan hal itu insidensi dismenorea di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% dan karenanya persentase 92% adalah pekerja pedesaan. Ramli dan Santy (2017) menjelaskan bahwa kejadian dismenorea di Indonesia adalah 107.673 orang. Profil Kesehatan Jawa Barat 2014 juga menjelaskan bahwa prevalensi dismenorea di wilayah Jawa Barat adalah 54,9%, di antaranya 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenorea sedang, dan 9,36% mengalami dismenorea berat dismenorea (Savitri 2015). Berdasarkan angka kejadian dismenorea di Indonesia yaitu 54,89% berarti setengah dari wanita di Indonesia mengalami dismenorea, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi.

Kebanyakan remaja pada saat dismenorea lebih sering melakukan tirah baring, membelai perut, mengonsumsi air kelapa muda, dan mengonsumsi anti nyeri Yanti (2011), n.d.). Ada banyak penelitian herbal lainnya dalam mengurangi intensitas dismenore seperti kunyit dan asam yang telah banyak dipelajari, tetapi untuk penelitian jahe masih kurang sehingga pada kesempatan ini mencoba memperkenalkan jahe

dalam meredakan dismenorea, seperti diketahui jahe adalah bumbu dapur yang banyak jumlahnya di Indonesia akan tetapi pemanfaatannya masih sangat minim. Di Indonesia banyak jenis jahe salah satunya yaitu jahe merah tanaman herbal yang mudah ditemukan, mudah diproses, hampir tidak ada efek samping, dan harganya yang cukup terjangkau telah digunakan dalam beberapa penelitian seperti itu seperti Afriana (2014) dan Pratiwi (2017), yang menjelaskan bahwa jahe diyakini bisa mengatasi dismenorea. Jahe bisa digunakan untuk herbal terapi karena kandungan minyak atsiri dan oleoresin lebih tinggi dari varian jahe lainnya, oleh karena itu biasanya diberikan dalam bentuk minuman jahe.

(Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, 2017) dan Trivedi (2016), minuman jahe hangat untuk tubuh, anti-inflamasi, dan analgesik telah digunakan dalam berbagai budaya untuk mengurangi dismenorea. Senyawa shogaol, gingerol, dan zingeron efektif dalam mengurangi rasa sakit, dan anti-inflamasi dengan menghambat siklus cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghalangi prostaglandin menyebabkan peradangan dan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh konsumsi jahe terhadap penurunan rasa nyeri dismenorea pada remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini dilakukan pencarian literatur melalui media, Medline, SAGE journals, BioMed Central, dan Link Springer dan WHO regional databases. Tujuan dari artikel ini adalah yang mengulas masalah desminorea. Kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literatur yaitu "the influence of ginger to reduce pain in dysmenorrhea". Cara yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia yang relevan dengan

topik. Pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa database antara lain Google Scholar, Proquest dan Science Direct. Keyword yang digunakan adalah "Counter Pressure", "Pain/nyeri", "desminorea/nyeri saat haid". Artikel yang diperoleh di review untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria dan didapatkan 3 artikel yang terdiri dari 2 artikel internasional dan 1 artikel nasional yang selanjutnya akan di review.

Artikel Penelitian yang diteliti oleh (TPC, 2012) yang berjudul "Pengaruh Ekstrak Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Surakarta". menggunakan metode quasi experiment dengan non-equivalent pretest-posttest with control group, pengambilan sampel kuota sampling. Jumlah sampel 60. responden (30 kontrol dan 30 intervensi). Kelompok perlakuan diberikan ekstrak jahe merah selama 5 hari dosis 500 mg . kelompok kontrol mendapatkan kapsul yang berisi tepung glukosa, diminum 2 hari sebelum menstruasi dan 3 hari saat menstruasi. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Uji statistik dengan Wilcoxon Sign Rank Test dan T-Test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan untuk skala nyeri dismenorea setelah diberikan jahe pada kelompok perlakuan pada hari ke-1 sampai ke-3 ($p=0,000 < \alpha=0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan secara signifikan ($p=1,00 > 0,05$). Kesimpulan menghonsumsi jahe selama 5 hari mempunyai pengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Artikel penelitian yang dilakukan Marjan Ahmad Shirvani dkk (2014) di University of Medical Sciences School of Nursing and Midwifery dengan judul "The effect of mefenamic acid and ginger on pain relief in primary dysmenorrhea". Metode penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan non-equivalent pretest-posttest with control group,

pengambilan sampel kuota sampling. Jumlah sampel 60 responden (30 kontrol dan 30 intervensi). Kelompok perlakuan diberikan ekstrak jahe merah selama 5 hari dosis 500 mg . kelompok kontrol mendapatkan kapsul yang berisi tepung menstruasi dan 3 hari saat menstruasi. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Uji statistik dengan Wilcoxon Sign Rank Test dan T-Test. Hasilnya menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jahe menghasilkan pengurangan intensitas rasa sakit pada bulan-bulan pertama dan kedua setelah mengonsumsi jahe dalam hal ini tidak berbeda dengan asam mefenamat. Dalam uji klinis, dengan meresepkan jahe 250 mg, empat kali sehari selama 3 hari. Membandingkan efeknya dengan ibuprofen dan asam mefenamat. Penulis melaporkan bahwa jahe bekerja secara efektif seperti dua obat yang disebutkan dalam mengurangi dismenore. Selain itu, resep 500 mg kapsul jahe, 3 kali sehari, maka hipotesis nol ditolak pada tingkat signifikansi 0,05.

Artikel oleh (Ivon Guite dkk (2017)., n.d.) dengan judulnya "The Effect Of Red Ginger Release Consumption (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Against Primary Dysmenorrhea In Adolescent High School". Dalam penelitian metode penelitian menggunakan desain quasi eksperimen Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan desain kelompok kontrol tidak setara. Pengumpulan data dilakukan dengan purposive sampling pada 54 responden. Hasil penelitian dalam penelitian ini jahe terbukti memiliki efek untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Kandungan shogaol, gingeron dan zingerone dapat memblokir produksi prostaglandin yang memicu kontraksi terus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan Adanya perbedaan tingkat nyeri

menstruasi pada responden dengan pemberian perlakuan yang sama, dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi responden terhadap nyeri dan upaya penghilang nyeri. Suatu faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri yang dialami yaitu pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dilakukan oleh individu dan dirasa dapat mengurangi nyeri menstruasi yang dialami sebelumnya semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh konsumsi jahe terhadap nyeri desminore yang dibandingkan dengan obat-obatan analgenik dan placebo sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian. Dari ketiga jurnal yang digunakan untuk mereview ketiganya menggunakan menggunakan metode eksperimen uji klinik. Penilaian skala nyeri persalinan sebagian diukur dengan menggunakan Skala analog visual (VAS) dan skala nyeri wajah.

Hasil penelitian rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan perlakuan diberikan jahe untuk dikonsumsi berada pada skala berat namun setelah diberikan jahe untuk dikonsumsi nyeri menurun menjadi skala ringan. jahe bisa dikategorikan sebagai bahan yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi rasa nyeri desminore pada saat haid. jahe dilakukan dengan memberikan tekanan pada saat kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau bisa juga dengan kepalan salah satu telapak tangan (Yuliani, 2014).

Indonesia dikenal sebagai penghasil rempah-rempah terbesar di dunia, salah satu rempahnya. Indonesia dikenal sebagai penghasil rempah-rempah terbesar di dunia, salah satu rempahnya yang secara alami dan memiliki efek analgesik adalah jahe. Jahe tumbuh subur di hampir seluruh Indonesia, oleh karena itu jahe mudah ditemukan di mana saja. Salah satu varian jahe yang biasa digunakan untuk penggunaan obat-obatan adalah jahe merah. Efek yang dihasilkan

oleh jahe merah sama dengan asam mefenamat, yang merupakan penghilang rasa sakit. Dalam penelitian ini jahe merah digunakan untuk mengurangi dismenorea remaja. Kandungan shogaol, gingeron dan zingerone dapat memblokir produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus (Trivedi, H., & Sijo, 2016).

Jahe merah terbukti memiliki keefektifan yang sama dengan asam mefenamat dan ibu profen dalam mengurangi nyeri dismenore. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ozgoli et al. (2009) dalam penelitiannya yang berjudul "Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea". Khasiat jahe juga dibenarkan oleh (Putri, n.d. 2014) dalam penelitiannya disebutkan bahwa ekstrak jahe terbukti dapat mengurangi nyeri akibat osteoarthritis dan nyeri dismenore.

Hal ini sesuai dengan penelitian Kinanti (2013) tentang pengaruh minuman rempah (jahe dan asam) untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswi keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto Angkatan 2010-2012 didapatkan hasil mahasiswi yang mengkonsumsi jahe asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan, karena jahe asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa penggunaan jahe efektif untuk mengurangi nyeri desminore. Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan literature review selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan lebih banyak sehingga bisa mendapatkan artikel yang lebih banyak dan baik dan batasan tahun pencarian artikel dengan kata kunci yang ditetapkan adalah lima tahun terakhir

agar literature lebih update. Terjadi penurunan skala nyeri sesudah diberikan ekstrak jahe pada kelompok perlakuan pada hari ke-1 sampai ke-3 ($p=0,000<0,05$). Pemberian ekstrak jahe selama 5 hari efektif terhadap penurunan skala nyeri pada dismenore pada responden dalam penelitian.

Saran

Saran bagi remaja yang mengalami dismenore dapat menggunakan Ekstrak Jahe Merah sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri..

DAFTAR PUSTAKA

- TPC, T. (2012). Tanaman Obat Herbal Berakar Rimpang. Southeast Asian Food And Service Institution, Bogor Agricultural University, 1. Retrieved from
- Trivedi, H., & Sijo, S. (2016). Effectiveness of Dietary Ginger V/S Active Exercise on Primary Dysmenorrhea among Adolescent Girls. *International Journal of Innovative Research and Development*, 5(6), 35–40
- Varney, H. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Ivon Guite dkk (2017). *Maternal Child Nursing Care*. (Associated, Ed.) (2nd ed.). Deltra Leonard Lowdermilk.
- Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (Untuk Mahasiswa Kebidanan)*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Yuliani, R. (2014). *Gambaran Penanganan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 37*
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratita, R. (2013). *Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik*
- Pratiwi Lisa, & Mutiara Hanna. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi The Effect of Ginger in Menstrual Pain, 6, 51–54.
- Putri, D. E. A. A. (2014). Pengaruh Metode Ekstraksi dan Konsentrasi terhadap Aktivitas Jahe Merah sebagai Antibakteri. *Jurnal Universitas Bengkulu*, 1–46.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes
- WHO, (2012) *the incidence of dysmenorrhea in women in America* Contoh buku
- Kusmiyati dkk. 2008. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya