

EFEKTIVITAS REBUSAN JAHE SEREH KURMA DALAM MENURUNKAN DERAJAT NYERI DISMENOIRE

The Effectiveness of A Boiled Ginger Citronella Dates in Reducing Dysmenorrhore Pain

Ery Fatmawati¹, Dyah Muliawati²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani, Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: fatmaery@ymail.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 27 November 2023 , Tanggal diterima: 29 Desember 2023

Abstrak

Sindrom dismenore sering menyertai dalam siklus menstruasi pada sebagian besar wanita usia subur dan sekitar 50% mengalami dismenore primer. Dari 180 orang mahasiswi yang tinggal di Pesantren mahasiswi Bin Baz Putri sekitar 26% mengalami dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas minum air rebusan jahe serih dan kurma terhadap penurunan intensitas dismenore pada Mahasiswi di Pesantren Mahasiswa Bin Baz Putri. Desain penelitian menggunakan Quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk observasi skala nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data penelitian meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan minuman jahe serih kurma cukup efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi di pesantren Mahasiswa Bin Baz Putri dengan p-value = 0.000. Penggunaan rebusan jahe serih kurma dapat menjadi solusi alternatif dalam penanganan nyeri dismenore bagi yang tidak ingin menggunakan obat.

Kata kunci: nyeri menstruasi; jahe; serih; kurma; herbal

Abstract

Dysmenorrhea syndrome often accompanies the menstrual cycle in most women of childbearing age, and around 50% experience primary dysmenorrhea. Of the 180 female students living at the Bin Baz Islamic Boarding School, around 26% experienced dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of drinking water boiled with ginger, lemongrass, and dates to reduce the intensity of dysmenorrhea in female students at the Bin Baz Student Islamic Boarding School. The research design used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. Twenty respondents were taken as samples using the purposive sampling technique. The research instrument used to observe the pain scale was the Numeric Rating Scale (NRS). Analysis of research data includes univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the ginger lemongrass date drink was quite effective in reducing the degree of menstrual pain in female students at the Bin Baz Putri Student Islamic Boarding School, with a p-value of 0.000. Using boiled ginger, lemongrass, and dates can be an alternative solution for treating dysmenorrhea pain for those who don't want to use medication.

Keywords: menstrual pain; ginger; lemongrass; dates; herbs

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri perut bagian bawah saat menstruasi sering dialami sebageian besar wanita usia subur (WUS). Derajat dismenore terbagi dalam tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang dan berat. Kondisi dismenore kategori hebat dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, hal ini diperlukan penanganan sehingga produktivitas kerja tetap bisa berjalan (Wahyuni & Oktaviani, 2018). Berdasarkan prevalensi dismenore di Indonesia termasuk cukup tinggi, sebesar 87,5% di Jakarta Pusat, Yogyakarta 68,8% dan Bandung sebesar 54,5% (Gustina & Djannah, 2017). Prevalensi dismenore primer sebesar 54,89% dan sisanya adalah tipe sekunder (Santi, 2019). Berdasarkan hasil penelitian kejadian dismenore berhubungan dengan adanya peningkatan kadar prostaglandin F_{2α} (PGF_{2α}) yang menyebabkan kontraksi uterus dan iskemia. Faktor vasopressin juga dapat meningkatkan kontraktilitas uterus sehingga dapat menimbulkan nyeri dismenore (Itani et al., 2022).

Upaya dalam mengatasi atau mengurangi dismenore primer diantaranya dengan mengkonsumsi obat-obatan, istirahat, olahraga, pijatan dan kompres maupun menggunakan tanaman obat. Jenis tanaman obat yang dipercaya untuk mengurangi dismenore diantaranya jahe, kunyit, temu putih, tapak liman. Tanaman Jahe (*Zingiber officinale Rosc*) adalah tanaman yang termasuk rempah rempah dari kelas *Monocotyledoneae* dan suku *Zingiberaceae*. Rimpang jahe banyak dimanfaatkan untuk pengobatan penyakit antara lain nyeri, rematik, sinusitis, batuk, sakit tenggorokan, diare, kram, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, demam, flu, dan penyakit menular (Yuliningtyas et al., 2019). Hal ini di dukung penelitian yang dilakukan oleh Gustina dan Djannah (2017) penanganan dismenore dengan pemberian rebusan jahe menunjukkan penurunan intensitas kategori nyeri sedang (81%), dan prosentase terbesar nyeri ringan (73%). Penelitian oleh Fatmawati (2021) dengan pemberian jus sereh, kurma dan air kelapa muda atau (Remakuda) diberikan selama 5 hari pada remaja putri di SMPN Tembeleng, didapat nilai Z :-7.103 dan p : 0.000, Jus Remakuda berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan dengan penelitian yang lain terdapat pada bahan yang digunakan dengan penambahan sereh dan kurma pada air rebusan jahe yang digunakan.

Perlakuan non farmakologis ini diharapkan dapat menjadi Solusi dan alternatif dalam penanganan untuk mengurangi nyeri dismenore bagi beberapa yang tidak ingin menggunakan obat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas minum air rebusan jahe sereh kurma untuk menurunkan Dismenore sehingga penanganan terhadap Dismenore pada remaja bisa lebih efektif .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk Quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-postest design*. Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswi yang tinggal di asrama Binbaz. Sampel penelitian adalah mahasiswi yang tinggal di asrama mahasiswi Binbaz sebanyak 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan beberapa kriteria yaitu; 1) mahasiswi yang mengalami dismenorea setiap menstruasi minimal tiga kali siklus menstruasi terakhir, 2) siklus haid antara 21 sampai dengan 35 hari, 3) durasi menstruasi tiga sampai tujuh hari, dan mahasiswi tidak mengkonsumsi obat analgetik selama penelitian berlangsung. Dalam penelitian ini responden diberikan minuman Jahe Sereh Kurma (jahe 50 gram, sereh 50 gram dan kurma 5 butir, air 500 ml), Pembuatan minuman yaitu Jahe sereh direbus rebusan

kemudian air rebusan tersebut dibuat jus dengan kurma. Diminum satu kali dalam sehari dan diminum selama 1 minggu sebelum menstruasi dan sampai menstruasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi yang terdiri atas identitas dan karakteristik responden, observasi intensitas dismenore pre dan post dilakukan sendiri oleh responden. Skala nyeri dismenorea primer diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan skala 0-10. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Seluruh responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di asrama Mahasiswa Binbaz.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|-------|-----------|------------|
| 18-19 | 18 | 90 % |
| 20-21 | 2 | 10 % |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan usia responden terbanyak pada rentang 18-19 tahun sebanyak 90%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Derajat Dismenore

| Intensitas dismenore | Sesudah | | | | | | | |
|----------------------|-------------|----|--------------|----|--------------|----|-------------|---|
| | Tidak nyeri | | Nyeri ringan | | Nyeri sedang | | Nyeri berat | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Sebelum | | | | | | | | |
| Nyeri ringan | 3 | 15 | 3 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nyeri sedang | 0 | 0 | 10 | 50 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| Nyeri berat | 0 | 0 | 1 | 5 | 2 | 10 | 0 | 0 |
| Jumlah | 3 | 15 | 14 | 70 | 3 | 15 | 0 | 0 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok yang sesudah diberikan intervensi minuman jahe serih kurma tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat, Sebagian besar responden 70% mengalami nyeri ringan.

Tabel 3. Perbedaan Dismenore Sebelum Dan Setelah Diberikan Minuman Jahe Sereh Kurma

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|---------------------|
| | post - pre |
| Z | -4.008 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 3 menggunakan ujia Wilcoxon dengan *p value* 0,000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe serih kurma saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Jumlah mahasiswi mengalami dismenore kategori sedang sebelum diberikan intervensi sebanyak 55% dan setelah diberikan minuman jahe sereh kurma mengalami dismenore kategori ringan sebanyak 50%. Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Herlianadiyaningsih (2016) dengan metode *quasy* eksperimen dengan pendekatan *pre-post test one group design* dengan intervensi minum air kelapa, sereh dan kurma yang diberikan selama menstruasi pada hari pertama sampai hari ke tiga dan uji Wilcoxon didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore.

Kandungan yang terdapat pada rimpang jahe diantaranya gingerol, dengan memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan yang mencegah terjadinya pengumpulan darah pada tubuh. Manfaat ini sangat membantu untuk Wanita dalam pengeluaran darah menstruasi sehingga menjadi lancar. Jahe juga bermanfaat dalam dismenore untuk mengurangi produksi prostaglandin yang merupakan salah satu penyebab utama timbulnya nyeri haid. Sedangkan shogaol merupakan senyawa dengan struktur kimia mirip dengan gingerol yang dapat berperan mencegah sintesis prostaglandin di endometrium. Proses penghambat infuks Ca^{2+} dengan melalui kanal Ca yang bergerbang tegangan tipe-L, sebagai *uterine relaxant* dengan cara menghambat kerja syaraf otonom prostaglandin dalam merangsang terjadinya kontraksi uterus (Yuliningtyas, 2017). Kandungan jahe mempunyai efektifitas dengan obat asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore primer. Kelebihan penggunaan minuman jahe selain bahan mudah didapat juga mudah untuk di buat (Ramayanti et al., 2020).

Tanaman sereh banyak mengandung antioksidan alami dan antiinflamasi, dengan mengkonsumsi sebagai minuman dapat bermanfaat untuk mencegah radikal bebas dalam tubuh manusia. Antioksidan yang terkandung dalam sereh juga dapat membantu menghambat pelepasan amarakidonat dengan mekanismenya dalam menginhibisi preoteinkinase C, yang dapat mempengaruhi aktifitas dari enzyemefosfolipase A2. Adanya penghambatan terhadap sintesis asamarakidonat yang dapat mengurangi produksi prostaglandin. Di dalam tubuh Prostaglandin berperan dalam merespon rasa nyeri, dengan demikian antioksidan berperan untuk mengurangi rasa nyeri (Putri et al., 2019).

Kandungan Kurma terdapat kalium, asam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karatenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh, serta zat besi kaya dengan protein, serat gula, vitamin A dan C, serta mineral kalsium, sodium, dan potassium. Kandungan gula yang terdapat dalam kurma berbentuk glukosa sehingga tidak memerlukan pengolahan dalam tubuh (Jannah & Puspaningtyas, 2018). Manfaat kurma bagi kesehatan mampu membantu dalam pembentukan hemoglobin sehingga dapat mempercepat metabolisme dalam sel. Sebanyak 5 butir kurma mempunyai kandungan kalori 115 dan zat besi 1,2 mg, jumlah tersebut dapat membantu dalam peningkatan kadar hemoglobin (Rahayu, 2017). Didukung dengan hasil penelitian Ropitasari (2015) ada hubungan anemi dengan tingkat dismenore. Kurma dengan kandungan zat besi dapat meningkatkan Jumlah oksigen yang mencukupi untuk diikat dan dibawa oleh sel darah merah ke seluruh tubuh sehingga dapat mengurangi terjadi iskemia

Menurut analisa peneliti, sebelum diberi minuman jahe sereh kurma banyak terdapat faktor kurangnya olahraga yang dapat mempengaruhi nyeri saat sedang menstruasi dan terdapat peningkatan kadar prostaglandin. Hal ini sesuai dengan penelitian Indrayani terkait skala nyeri yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurang melakukan olahraga, riwayat keturunan, stres, merokok, ansietas, yang membuat responden berbeda untuk merasakan nyeri yang terasa lebih berat atau ringannya (Indrayani & Rakhim, 2018).

Pengaruh minuman jahe serih kurma dalam mengurangi nyeri dismenore yang menunjukkan penurunan skala nyeri berat jadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan, karena pengaruh senyawa aktif flavonoid dan anthocyanin yang berfungsi menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Sholilah & Anwar, 2022). Berdasarkan uraian di atas minuman jahe serih dan kurma mempunyai manfaat meredakan nyeri saat haid. Didukung hasil penelitian serih jahe mengandung flavonoid, tingginya flavonoid diduga mendukung aktivitas antiinflamasi, antimikroba dan anti tumor (Salsabila, 2022). Penelitian lain terkait jahe dengan dikombinasi adas dan kayu manis juga memberikan manfaat dalam menurunkan intensitas dismenore primer (Xu et al., 2020). Penggunaan tanaman obat dalam menurunkan intensitas dismenore dengan prinsip menurunkan kadar prostaglandin, menghalangi saluran kalsium dan meningkatkan aliran darah uterus (Sharghi et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat manfaat minuman rebusan kombinasi jahe serih kurma dalam menurunkan derajat nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di Pesantren Bin Baz Putri. Hasil uji Wilcoxon dengan nilai p value 0,000 menunjukkan perbedaan yang signifikan intensitas dismenore pre dan post melalui pemberian rebusan jahe, serih dan kurma.

Saran

Penatalaksanaan dismenore melalui pemberian rebusan jahe, serih dan kurma dapat sebagai alternatif terapi komplementer non farmakologis bagi yang tidak ingin menggunakan obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, Z., & Fatmawati, E. (2021). *JUS REMAKUDA (SERAH, KURMA, AIR KELAPA MUDA) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA REMAKUDA JUICE (LEMONGRASS, DATES, YOUNG COCONUT WATER) ON DECREASING THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS*. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), 110–116.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). *Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents*. *IJPMS*, 2, 140–145.
- Herlinadiyaningsih, H. (2016). *EFEKTIVITAS WEDANG JAHE (Zingibers Officinale) TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1).
- Indrayani, I., & Rakhim, D. A. (2018). *Can date fruits and 7dates replace iron tablets in increasing hemoglobin levels*. *PJMHS*, 12(4), 1750–1759.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). *Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates*. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101.
- Jannah, M., & Puspaningtyas, M. (2018). *Peningkatan kadar hb ibu hamil dengan jus kurma dan sari kacang hijau di kota pekalongan*. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 1.
- Putri, M. T., Aditama, D. S., & Diyanty, D. (2019). *Efektivitas aromaterapi serih (cymbopogon citratus) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea*. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 257–276.

- Rahayu, R. D. (2017). *Efektivitas Penambahan Sari Kurma Dalam Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(2).
- Ramayanti, E. D., Etika, A. N., & Jayani, I. (2020). *Differences in the Effectiveness of Giving Carrot and Red Ginger Juice Against Menstrual Pain in Adolescents. Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 417–424.
- Ropitasari, R., & Safitri, I. (2015). *Hubungan anemia dengan tingkat dismenore. Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(2), 27–31.
- SALSABILA, A. Z. (2022). *Review Artikel: Efek Farmakologi Minuman Kunyit (Curcuma Domestica) Asam Dan Jahe (Zingiber Officinale) Sebagai Pereda Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Di Indonesia. Farmaka*, 20(3).
- Santi, L. S. (2019). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 8(1).
- Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Larky, D. A., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., Behzadifar, M., Azami, M., Servatyari, K., & Jouybari, L. (2019). *An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. JBRA Assisted Reproduction*, 23(1), 51.
- Sholilah, N. M., & Anwar, K. (2022). *FORMULASI JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) DAN KAYU MANIS (CINNAMOMUM BURMANNII) SEBAGAI MINUMAN FUNGSIONAL UNTUK PENURUNAN DERAJAT DISMENOREA. Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 4(2), 75–92.
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 618–623.
- Xu, Y., Yang, Q., & Wang, X. (2020). *Efficacy of herbal medicine (cinnamon/fennel/ginger) for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of International Medical Research*, 48(6), 0300060520936179.
- Yuliningtyas, A. W. (2017). *Uji kandungan senyawa aktif minuman jahe sereh (zingiber officinale; cymbopogon citratus). Language*, 16(50hlm), 30cm.
- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). *Uji kandungan senyawa aktif minuman jahe sereh (Zingiber officinale dan Cymbopogon citratus). Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 4(2), 1–6.