Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 2 Nomor 4, November 2020
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN PERASAN AIR WORTEL DAN JAHE MERAH TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Eva Dwi Ramayanti, Arif Nurma Etika, Indah Jayani
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Pojok, Kec. Mojoroto, Kediri, Jawa Timur, Indonesia 64115
*rama.yanti71@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri haid yang di tandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi sebelum menstruasi dan saat menstruasi. *Dismenorea* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu, sehingga harus segera di atasi dengan terapi farmakologi atau non farmakologis. Terapi non farmakologis yaitu pengobatan herbal seperti air perasan wortel dan air rebusan jahe merah. Wortel memiliki kandungan Beta karoten dan vitamin E yang bisa mengurangi peningkatan produksi hormon prostaglandin. Sedangkan jahe merah mempunyai kandungan kimia gingerol yang mampu memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian perasan air wortel dan jahe merah terhadap nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja. Desain penelitian *Pre eksperimen two grup pre test-post test.* Alat pengumpudata dengan kuesinor penilai skala nyeri. Analisa data dialkukan univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji wilcoxon dengan bantuan komputerisasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 36 responden yang diambil menggunakan purposive sampling. Kelompok pemberian air rebusan jahe merah lebih efekdif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja dibandingkan pemberian air perasan wortel,

Kata kunci: dismenorea; air perasan wortel; air rebusan jahe merah

DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF GIVING CARROT AND RED GINGER JUICE AGAINST MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is menstrual pain which is characterized by lower abdominal pain that occurs before menstruation and during menstruation. Dysmenorrhoea if not treated immediately will affect the mental and physical function of the individual, so it must be treated immediately with pharmacological or non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy, namely herbal treatments such as carrot juice and red ginger cooking water. Carrots contain beta carotene and vitamin E which can reduce the increased production of prostaglandin hormones. Meanwhile, red ginger contains the chemical gingerol which can block prostaglandins so that it can reduce menstrual pain. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of giving carrot juice and red ginger to menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. Pre-experimental research design of two groups pre test-post test. Data collection tool with pain scale questionnaire. Data analysis was performed univariate with frequency distribution and bivariate with Wilcoxon test with computerized assistance. The sample in this study were 36 respondents who were taken using purposive sampling. The group giving red ginger boiled water was more effective in dealing with menstrual pain in adolescents than giving carrot juice.

Keywords: dismenorea; cerrot juice; red ginger juice

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan ginekologi yang paling umum pada remaja atau nyeri panggul bagian bawah sebelum menstruasi dan saat menstruasi. *Dismenorea* di kelompokkan menjadi dua yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder (Harel Z, 2008). Berdasarkan *survey* di lakukan wawancara terhadap 18 santri putri di pondok Hidayatul Mubtadi'aat (40%) santri mengalami nyeri ringan, (60%) santri mengalami nyeri haid dengan tingkatan sedang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan tingginya angka kejadian *dismenorea* di pondok putri Hidayatul Mubtadi'aat Lirboyo Tahun 2018. Penyebab utama serangan nyeri haid berdasarkan jurnal penelitian yang di lakukan oleh Iva Arfiana dkk pada tahun 2014 adalah sebuah zat bernama prostaglandin. Zat ini terdapat pada lapisan rahim yang merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim saat proses menstruasi di mulai. Kontraksi ini yang menyebabkan kram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian perasan air wortel dan jahe merah terhadap nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja melalui penelitian kuantitatif.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode *pre eksperimen two grup pre test-post test.* Alat pengumpul data berupa kuesioner pemilai skala nyeri. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian santri yang tinggal di pondok putri Hidayatul mubtadi'aat yang mengalami *dismenorea* pada bulan Maret tahun 2018 sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan *purposive sampling.* Analisa data univariat dan bivariat yang dibantu dengan komputerisasi. Data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sedangkan bivariat menggunakan wilcoxon. Untuk melihat pengaruh one grup pre post grup design.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang sebelum diberikan air perasan wortel. Setelah diberikan air perasan wortel mayoritas tidak nyeri dan nyeri ringan (Tabel 2).

Tabel 1.
Intensitas Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Perasan Wortel (n=18)

Intensitas nyeri haid	F	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	10	55,6
Nyeri sedang	8	44,6
Nyeri berat	0	0

Tabel 2.
Intensitas Nyeri Haid Sesudah Pemberian Air Perasan Wortel (n=18)

Intensitas nyeri haid	%	%
Tidak nyeri	8	44,4
Nyeri ringan	9	50,0
Nyeri sedang	1	5,6
Nyeri berat	0	0

Tabel 3.
Tabulasi silang perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian air perasan wortel terhadap nyeri haid (n=18)

Intensitas Nyeri Dismenorea		Sesudah								Total	
		Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	Nyeri ringan	8	44,4	2	11,1	0	0	0	0	10	55,6
	Nyeri sedang	0	0	7	38,9	1	5,6	0	0	8	44,4
P = 0,000						α= 0,05		ties=3			

Tabel 4.
Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (n=18)

Intensitas nyeri haid	f	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	7	38,9
Nyeri sedang	11	61,1
Nyeri berat	0	0

Tabel 5.
Intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (n=18)

Intensitas nyeri haid	f	%
Tidak nyeri	15	83,3
Nyeri ringan	3	16,7
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0

Tabel 6.
Tabulasi silang perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid sesudah pemberian air (n=18)

Intensitas Nyeri Dismenorea		Sesudah								Total	
		Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	Nyeri ringan	7	38,9	0	0	0	0	0	0	7	38,9
	Nyeri sedang	8	44,4	3	16,7	0	0	0	0	11	61,1
P = 0,000					α= 0,05			ties=0			

Tabel 3, hasil analisa diketahui bahwa pada alfa 0,05 didapatkan nilai P sebesar 0,000 sehingga disimpulkan terdapat pengaruh perasan wotel dalam mengurangi dismenor.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan air rebusan jahe merah. Setelah diberikan air rebusan jahe merah mayoritas tidak nyeri (Tabel 5).

Tabel 6, hasil analisa diketahui pada alfa 0,05 didapatkan nilai P sebesar 0,000 sehingga disimpulkan ada pengaruh air rebusan jahe merah dalam menurunkan nyeri haid.

PEMBAHASAN

Tabel 1 dan 2 menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah mengonsumsi air perasan wortel. Sebelum mengkonsumsi air perasan wortel hampir setengah (44,4%) dari responden mengalami nyeri dengan skala sedang, dan sebagian besar (55,6%) dari responden mengalami nyeri ringan artinya banyak santri yang mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan di karenakan belum mengonsumsi air perasan wortel sehingga belum ada penanganan untuk mengurangi *dismenorea* yang dialami. Sedangkan sesudah mengonsumsi air perasan wortel yaitu sebagian kecil (5,6%) dari responden yang di teliti masih ada yang mengalami nyeri sedang, setengahnya (50%) dari responden mengalami skala nyeri haid ringan, hampir setengahnya (44,6%) dari responden tidak mengalami nyeri haid.

Cara mengurangi *dismenorea* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Lusa, 2010). Tetapi, penggunaan pengobatan non farmakologi lebih aman bagi tubuh untuk di konsumsi. Pengobatan non farmakologi tersebut salah satunya adalah dengan dengan mengonsumsi air perasan wortel.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri yang nyata antara sebelum dan sesudah pemberian air perasan wortel dimana dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Puji hastuti tahun 2016 menegaskan khasiat wortel memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan). Sehingga bisa menurunkan nyeri haid. Dan juga penelitian yang di lakukan oleh Wita handika tahun 2010 Wortel mengandung vitamin A, B, C, D, E dan K (Hembing, 2007).

Salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu mengatasi efek peningkatan prostaglandin. prostaglandin adalah zat yang mepengaruhi *dismenorea* atau nyeri haid (Galya junizar, 2008). Menurut pendapat peneliti, pemberian air perasan wortel sebelum dan sesudah pemberian memiliki perbedaan yang cukup signifikan, dimana hampir setengahnya responden merasakan perbedaan yang signifikan, sebelum pemberian responden air perasan wortel responden merasakan nyeri nyeri sedang dan nyeri ringan, kemudian setelah pemberian air perasan wortel merasakan nyeri ringan, tidak nyeri dan sebagian kecil masih ada yang mengalami nyeri sedang. Hal ini

menyatakan pengaruh yang cukup baik di berikan oleh air perasan wortel dalam memblokir prostaglandin sehingga nyeri berkurang.

Tabel 6 menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah mengkonsumsi air rebusan jahe merah. Sebelum mengkonsumsi air rebusan jahe merah sebagian besar (61,1%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (38,9%) mengalami nyeri ringan, artinya banyak santri Pondok Putri Hidayatul Mubtadi'aat Lirboyo yang mengalami nyeri ringan dan sedang di karenakan belum mengkonsumsi air rebusan jahe merah sehingga belum ada penanganan untuk mengurangi *dismenorea* yang dialami. Sedangkan sesudah mengkonsumsi air rebusan jahe merah yaitu hampir seluruhnya (83,3%) tidak mengalami nyeri haid dan sebagian kecil (16,7%) mengalami nyeri ringan.

Jahe (ginjer) sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau *dismenorea* primer, selain bahannya mudah di dapat, minuman ini juga mudah untuk di buat. Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi. Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Kandungan kimia ginjerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi (Sulistyowati, 2015).

Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainya, oleh karena itu jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang tinggi. (Ramadhan, 2013). Kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi (Ozgoli,et al. 2009). Hasil penelitian ini, di dapat sebagian besar responden yang sudah di berikan air rebusan jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Menurut pendapat peneliti, nyeri yang sedang di rasakan oleh responden saat menstruasi di sebabkan oleh hormon progesteron yang tidak seimbang, dan dan di dukung pula oleh stress responden, dimana saat ini responden sedang ujian akhir semester sehingga faktor stress dapat memacu nyeri *dismenorea* yang di rasakan. Namun, pengobatan non farmakologi sangat di anjurkan agar di gunakan terlebih dahulu di bandingkan menggunakan kimiawi (farmakologi), sehingga salah satunya dengan menggunakan air rebusan jahe merah yang memiliki kandungan kimia ginjerol yang dapat memblokir prostaglandin yang memicu nyeri haid. Hal ini menyebabkan nyeri *dismenorea* pada responden berkurang (Septiwi, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri haid yang antara sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah dimana dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang mengalami nyeri haid. Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Diah Andriani kusumastuti tahun 2017 penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. Dari analisis perubahan nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberi jahe merah menunjukkan p=0,000 (p<0,005). Pemberian jahe merah dapat mengurangi efek *dismenorea* pada

siswa di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus.

Data menunjukkan sebelum pemberian di berikan air perasan wortel sebagian besar (55,6%) dari responden yang di teliti mengalami skala nyeri haid ringan, dan hampir setengahnya (44,4%) dari responden mengalami skala nyeri haid sedang. Sesudah mengonsumsi air perasan wortel yaitu sebagian kecil (5,6%) dari responden yang di teliti masih ada yang mengalami sedang, setengahnya (50%) dari responden mengalami skala nyeri haid ringan, dan hampir setengahnya (44,4%) dari responden tidak mengalami nyeri haid. Dari hasil uji statistik menggunkan Wilcoxon Rank Test di ketahui bahwa besarnya nilai ties=3 dan *p* value sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai α = 0,05 (0,000<0,05) sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima, yang artinya ada perbedaan efektifitas pemberian air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid. Sedangkan pada pemberian air rebusan jahe merah menunjukkan sebelum di berikan air rebusan jahe merah sebagian besar (61,1%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (38,9%) mengalami nyeri ringan. Sesudah di berikan air rebusan jahe merah hampir seluruhnya (83,3%) tidak mengalami nyeri haid dan sebagian kecil (16,7%) mengalami nyeri ringan. Dari hasil uji statistik menggunkan Wilcoxon Rank Test di ketahui bahwa besarnya nilai ties=0 dan *p* value sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai α = 0,05 (0,000<0,05) sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima, yang artinya ada perbedaan efektifitas pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid.

Hasil analisis dari kedua perlakuan tersebut lebih efektif pada kelompok dengan pemberian air rebusan jahe merah, hal ini dapat dilihat hasil uji wilcoxon tidak terdapat nilai *ties* yang tidak mengalami perubahan. Sedangkan pada pemberian air perasan wortel dari hasil uji wilcoxon nilai *ties* terdapat 3 responden yang tidak mengalami perubahan.

SIMPULAN

Kelompok dengan pemberian air rebusan jahe merah lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dibandingkan air perasan wortel, hal ini dapat dilihat hasil uji wilcoxon tidak terdapat nilai *ties* yang tidak mengalami perubahan. Sedangkan pada pemberian air perasan wortel dari hasil uji wilcoxon nilai *ties* terdapat 3 responden yang tidak mengalami perubahan.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D. & Wulandari, A. A.2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Yogya.

Galya Junizar, dkk. 2008, *Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur*.KSMF Akupuntur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Ciptomangunkusumo Jakarta

Hembing Wijayakusuma. 2007. *Penyembuhan Dengan Jeruk*. Jakarta: Sarana Pustaka Afiat. h.20-3.

Harel Z. 2008. *Dysmenorrhea in adolescents*. Ann N Y Acad Sci. 113(5):185-95.Judha, 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kumalasari & Andhyantoro. 2012. *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Kusumawati. 2007. Pengaruh jahe merah dalam dismenore. Retrievied Agustus, 2005

Lestari, rahayuning dkk. 2019. The Effect of Yoga Therapy (Paschimottanasana and Adho Mukha Padmasana) on Pain Intensity in Adolescence Girls Experiencing. Primary Dysmenorrhea R.

DOI:http://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221

Received: August 2019, Accepted: August 2019, Published: September 2019

Lusa. 2010. Dismenore (Dysmenor-rhea) Part 2.Available online at http://www.lusa.web.id/ (diakses 29 November 2016).

Muntafiah, alfi dkk. 2017.Perasan jahe terhadap daya hambat bakteri. DOI: 10.20884/1.sb.2017.4.1.329

Ozgoli, G., Goli, M. Moattar F. 2009. *Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea.* Retrievied Oktober, 2013.

Rahmah, Hayuni dkk., 2013. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore

Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 16 No.2, Juli 2013, hal 67-76 Pissn 1410-4490, Eissn 2354-9203

Ramadhan. 2013. *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.

Septiwi, Dewi dkk. 2018. Perasan Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Daya Hambat Bakteri Aggregatibacter Actinomycetemcomitans DOI: https://doi.org/10.31983/jrk.v7i2.3778

Sulistyowati. 2015. Peranan Toga dalam kesehatan. Jojakarta : Sumber Pustaka

Yuniarti dkk. 2016 Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja.