



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS EKSTRAK JAHE DENGAN EKSTRAK KUNYIT
DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORHEA PRIMER PADA REMAJA**

Jamiatul Hasanah*, Grido Handoko Sriyono, Bagus Supriyadi

Program Studi S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Gerojokan, Karangbong,
Pajajaran, Probolinggo, Jawa Timur 67281, Indonesia

*jamiatulhasanah07@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi. Gangguan yang dirasakan berupa nyeri atau kram perut. Untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Tujuan penelitian adalah Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kecamatan Grujugan sebanyak 187 orang. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 58 orang masing-masing perlakuan terdiri dari 29 orang berbeda yang diambil secara purposive sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner kemudian data diolah dengan menggunakan SPSS dengan menggunakan Uji Mann-Whitney U Test. Hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan Ekstrak Jahe adalah nyeri ringan sebanyak 17 orang (58,6%) dan sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan ekstrak kunyit adalah nyeri ringan sebanyak 19 orang (65,5%). Berdasarkan Uji Mann-Whitney U Test diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar $0,012 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada perbedaan Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso. Disarankan agar remaja dapat konsumsi kunyit manakala mengalami dismenore.

Kata kunci: dismenore; ekstrak jahe; kunyit

***DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF GINGER EXTRACT AND TURMERIC
EXTRACT IN REDUCING PRIMARY DYMEMORHEA PAIN IN ADOLESCENTS***

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the most common gynecological disorder experienced by women during the menstrual phase. Disturbances felt in the form of pain or stomach cramps. To overcome menstrual pain (dysmenorrhea) can be done by administering analgesic and anti-inflammatory drugs and herbal concoction therapy that has been believed to have efficacy derived from plant ingredients. The aim of the study was to determine the difference between the effectiveness of ginger extract and turmeric extract in reducing primary dysmenorrhea pain in adolescents in Grujugan District, Bondowoso Regency. The design of this research is experimental research. The population in this study were 187 adolescents in Grujugan District. The sample size in this study was 58 people, each treatment consisted of 29 different people taken by purposive sampling. Collecting data using a questionnaire then the data is processed using SPSS using the Mann-Whitney U Test. The results of data analysis showed that most of the pain in respondents who were given ginger extract was mild pain as many as 17 people (58.6%) and most of the pain in respondents who were given turmeric extract was mild pain as many as 19 people (65.5%). Based on the Mann-Whitney U Test, a significance value (Asymp. Sig) was $0.012 < 0.05$, meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted, so there was a difference between Ginger Extract and Turmeric Extract in Reducing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents in Grujugan District, Bondowoso Regency. It is recommended that adolescents can consume turmeric when experiencing dysmenorrhea.

Keywords: *dysmenorrhea; ginger; turmeric extract*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi. Gangguan yang dirasakan berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi juga di lokasi lain seperti di suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi (Joshi et al, 2015). Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan menstruasi pernah mengalami nyeri haid. *Dismenore* primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk, 2016)

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Ratarata lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *Dismenorea*. Berdasarkan pada Tsamara *et al* pada tahun 2020, Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 64,25% terdiri dari 54,89% *Dismenorea* primer serta 9,36% *Dismenorea* sekunder. Di Indonesia sendiri angka kejadian *Dismenorea* lumayan besar, menunjukkan angka *Dismenorea* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dimenorea* primer di Indonesia tahun 2019 adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,1% adalah *Dismenorea* sekunder. Di Jawa Timur menunjukkan angka kejadian dismenore primer sebanyak 71,3% (Ammar, 2016)

Kurang efektifnya pengobatan farmakologi mendorong beralihnya penanganan dismenore dengan menggunakan bahan-bahan herbal. Dilaporkan dua pertiga wanita melakukan terapi pengobatan dengan bahan herbal untuk mengurangi nyeri (Abdul, 2016). Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo dan Wulandari, 2017). Wanita yang mengalami dismenore biasanya melakukan beberapa usaha untuk mengatasi nyeri yang timbul, seperti menyangkal nyeri, mengobati sendiri, olahraga, relaksasi, aplikasi panas, pengobatan herbal, terapi hormonal, dan minum teh panas (Negara, 2020). Sebagian besar penderita melakukan usaha pengobatan sendiri, dan tidak lebih dari sepertiga wanita pergi ke dokter untuk berkonsultasi terkait dismenore yang dialaminya. Hanya 9% wanita dengan nyeri haid melakukan kunjungan ke dokter (Ammar, 2016). Untuk menganalisis Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen semu (*Quasi-Experimental*) ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok intervensi dan kelompok control (Nursalam, 2017). Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Hidayat, 2017). Pada penelitian ini populasinya adalah remaja di Kecamatan Grujugan sebanyak 187 orang. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2017). Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 58 orang masing-masing perlakuan terdiri dari 29 orang berbeda. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian yaitu variabel ekstrak

jahe dan kunyit dan variabel terikat dismenore. Penelitian ini telah dilakukan di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data terdiri analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Tabel 1.

| Distribusi Frekuensi nyeri pada responden yang diberikan Ekstrak Jahe (n=29) | | |
|--|----|------|
| Nyeri | f | % |
| Tidak nyeri | 5 | 17,2 |
| Nyeri ringan | 17 | 58,6 |
| Nyeri sedang | 7 | 24,1 |

Tabel 1 sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan Ekstrak Jahe adalah nyeri ringan sebanyak 17 orang (58,6%).

Tabel 2.

| Distribusi Frekuensi nyeri pada responden yang diberikan Ekstrak Kunyit (n=29) | | |
|--|----|------|
| Nyeri | f | % |
| Tidak nyeri | 10 | 34,5 |
| Nyeri ringan | 19 | 65,5 |

Tabel 2 sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan ekstrak kunyit adalah nyeri ringan sebanyak 19 orang (65,5%).

Berdasarkan uji *Mann Whitney* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenoreha Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso sebesar $0,012 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada perbedaan Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenoreha Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso. Kunyit lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore karena memiliki nilai rata-rata sebesar 24,71, sementara jahe sebesar 34,29. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik

PEMBAHASAN

Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman tradisional. Beberapa bahan tanaman tradisional yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya adalah tapak liman, temu putih, jahe, kunyit, dan sidaguri. Bahan yang umum digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit. Kunyit biasa digunakan sebagai pereda nyeri dan pelancar menstruasi (Indrayani & Ningsih, 2018). Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal. Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah curcumine (Sartika dan Fitriani, 2021)

Nyeri dismenoreha primer setelah diberikan ekstrak Jahe pada Remaja

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan Ekstrak Jahe adalah nyeri ringan sebanyak 17 orang (58,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa jahe dapat menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Menurut Rahayu & Nujulah, (2018) Jahe menjadi pilihan sebab memiliki banyak oleoresin. Oleoresin ialah komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E serta shogaol yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti peradangan) yang dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intensitas *Dismenorea*. Remaja yang konsumsi ekstrak jahe mampu menurunkan nyeri. Hal ini disebabkan karena jahe bisa membantu

meredakan rasa nyeri yang muncul dan mengganggu perut. Jahe sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX) 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.

Nyeri dismenorhea primer setelah diberikan ekstrak kunyit pada Remaja

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar nyeri pada responden yang diberikan kunyit adalah nyeri ringan sebanyak 19 orang (65,5%). Hal ini menggambarkan bahwa nyeri dismenore yang dirasakan remaja berada pada katefori sedang, pada kategori ini remaja masih belum terganggu dengan adanya nyeri dan masih beraktivitas. Efektivitas ekstrak kunyit terhadap nyeri disampaikan oleh Sartika dan Fitriani, (2021) minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal. Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah curcumine

Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit. Senyawa yang terkandung dalam kunyit (kurkumin dan minyak alsiri) mempunyai peranan sebagai antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, antipikun, dan antiracun. Kunyit memiliki sifat anti inflamasi yang dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Kunyit punya sifat analgesik yang bekerja mengurangi nyeri di beberapa bagian tubuh. Selain itu, kandungan kurkumin dalam kunyit juga dapat menghambat produksi hormon prostaglandin yang menyebabkan peradangan serta rasa nyeri haid. Itulah alasan kunyit dinilai mampu untuk atasi nyeri haid. Selain nyeri, beberapa wanita juga mengalami kram perut saat menstruasi. Kurkumin dalam kunyit juga berfungsi sebagai agen anti peradangan untuk menenangkan kram perut akibat kontraksi pada otot rahim dan usus.

Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer

Berdasarkan uji *Mann Whitney* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso sebesar $0,012 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada perbedaan Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso. Kunyit lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore karena memiliki nilai rata-rata sebesar 24,71, sementara jahe sebesar 34,29. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistic. Menurut Indrayani & Ningsih, (2018) terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman tradisional. Beberapa bahan tanaman tradisional yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya adalah tapak liman, temu putih, jahe, kunyit, dan sidaguri. Bahan yang umum digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit. Kunyit biasa digunakan sebaga pereda nyeri dan pelancar menstruasi.

Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Ekstrak kunyit dan jahe sama-sama mampu menurunkan nyeri dismenore. Hal ini disebabkan karena ekstrak kunyit mengandung kurkumin dapat menghambat produksi hormon prostaglandin dan jahe sebagai anti inflamasi dengan cara

menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin. Kedua ekstrak kunyit dan jahe sama-sama mengandung antiinflamasi yang kuat serta memiliki cara kerja yang sama yaitu menghambat produksi hormon prostaglandin yang menjadi pemicu kontraksi otot dan menyebabkan nyeri.

SIMPULAN

Pemberian ekstrak Jahe pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso mengalami nyeri dismenorhea primer ringan sebanyak 17 orang (58,6%), Nyeri dismenorhea primer setelah diberikan ekstrak kunyit pada Remaja di Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso sebagian besar nyeri ringan sebanyak 19 orang (65,5%), maka ditemukan adanya perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. (2016). Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat di Jakarta Barat tahun 2015. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Ammar. (2016). *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4 (1).
- Anurogo dan Wulandari. (2017). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. P Hernita, editor. Yogyakarta: CV Andi Offset. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20>.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Disminorhea Pada Mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, XII(5), 165–170.
- Joshi et al. (2015). Primary Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life in Young Girls. *Int J Med Sci Public Heal*. [Internet]. 2015;4(3):381–5. Available from: <Http://Www.Scopemed.Org/Fulltextpdf.Php?Mn O=172430>.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-Clinic*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas

Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48>.

Lowdermilk. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.

Luh, N., Purnama, A., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2019). *Perilaku makan dan status gizi remaja*.

Mayangsari, R. N., Puri, Y. E., Fauziyah, M., & Annisa, A. (2020). Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 22–26. <https://doi.org/10.35892/community.v2i1.280>.

Negara. (2020). Pengaruh Penggunaan Minyak Jahe Dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Pada Dismenore Primer Siswi Sma Di Kota Palu. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.

Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70–75. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no2.a1642>.

Sartika dan Fitriani. (2021). Efektifitas Kunyit dan Asam Jawa Sebagai Terapi Slimming Body pada Ibu Postpartum di BPM Hj. Dewi Mulyati Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kesehatan Pertiwi Politeknik*, 3, 66–70.

Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25– 32.