

Pengaruh Pemberian Minyak Jahe Merah Terhadap Perubahan pada Skala NRS Dismenorhea Remaja di Wilayah Kerja Kota Makassar

Rahmawati

Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky;
rahmawatynopar@gmail.com

Haswinrasari Hasanuddin

Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky;
iinizzatunnisa16@gmail.com (koresponden)

Ani T Prianti

Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky; anhyanh401@gmail.com

ABSTRACT

In adolescents, dysmenorrhea is very uncomfortable, even very often interferes with daily activities. The purpose of this study was to analyze the effect of giving red ginger oil to changes in the NRS scale on dysmenorrhea in adolescents in Makassar City. The design of this research was one group pretest-posttest. The sample in this study were 30 young women who were selected by total sampling technique. Data was collected using a questionnaire for menstrual pain. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of the analysis show that the p-value = 0.000, so it could be interpreted that there is a difference in menstrual pain between before and after treatment. Thus it can be concluded that the administration of red ginger oil has an effect on changes in the NRS scale in dysmenorrhea.

Keywords: *dysmenorrhea; red ginger oil; numeric rating scale (NRS)*

ABSTRAK

Pada remaja, dismenore sangatlah dirasakan ketidaknyamanannya, bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian minyak jahe merah terhadap perubahan skala NRS pada dismenore pada remaja di Kota Makassar. Rancangan penelitian ini adalah one group *pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 remaja putri yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk nyeri haid. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa pemberian minyak jahe merah berpengaruh terhadap perubahan skala NRS pada dismenore.

Kata kunci: dismenore; minyak jahe merah; *numeric rating scale (NRS)*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Populasi remaja di Indonesia menurut memperlihatkan bahwa remaja berjumlah 63,4 juta dari jumlah penduduk 237,6 juta jiwa. Isu kesehatan reproduksi dan seksual menjadi penting mengingat besarnya populasi remaja tersebut dan dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan dari persoalan kesehatan reproduksi dan seksual remaja⁽¹⁾. Remaja sendiri didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Pada remaja terjadi perubahan biologis dan psikologis yang pesat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terutama organ reproduksinya yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak-anak ke dewasa. Bagi remaja putri, kematangan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi⁽²⁾.

Angka kejadian dismenore menurut laporan international prevalensinya sangat tinggi dan sekitar 50% remaja putri mengalami dismenore dalam siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore sekitar 60%. Dimana dismenore dialami 30%-50% oleh wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorhea Sekunder. Sedangkan angka kejadian dismenorhea di Kota Makassar berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanto didapatkan data yaitu dari hasil pendataan sebanyak 997 remaja putri di Kota Makassar, terdapat 93,8% yang mengalami dismenorhea primer, dan juga didukung oleh data yang dilakukan oleh Andi pada 40 responden remaja putri terdapat 65% responden yang mengalami dismenorhea dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda, hal ini menunjukkan data kejadian dismenorhea di Kota Makassar mengalami peningkatan.⁽¹⁾

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid. Biasanya terjadi setelah

12 bulan atau lebih, dimulai sejak haid yang pertama. Bahkan, ada sebagian perempuan yang merasakan nyeri setiap menstruasi datang. Untuk mengatasi dismenore ini, salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan sesuatu yang hangat pada bagian perut yang nyeri⁽³⁾, Jahe Merah atau dikenal dengan *Zingiber Officinale Vae Rumburum* Termaksud Kedalam famili *Zingiberaceae*. Berdasarkan penelitian, Senyawa utama Volatil pada rimpang jahe merah yaitu Seskuiterpen hidrokarbon, terdiri dari Zingiberen (35%), Kurkumen (18%), Farnesen (10%), b-bisabolen dan b seskuifelandren. Selain mengandung senyawa – senyawa tersebut, minyak jahe merah bersal dari rimpangnya didominasi oleh monoterpen teroksigenasi (52,9%), secara empiris jahe merah telah diresepkan sebagai terapi analgesik untuk nyeri atritis dalam pengobatan tradisional di Indonesia. Jahe mengandung komponen minyak menguap (*volatile oil*) Minyak tak menguap (*non volatile oil*). Minyak tersebut minyak astiri umumnya berwarna kuning, sedikit kental, dan merupakan senyawa yang memberikan aroma yang khas pada jahe, Jahe yang digunakan berupa jahe Merah yang di ekstrak menjadi minyak yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi^(4,5).

Dengan adanya Peningkatan angka kejadian dismenore, dimana pengobatannya membutuhkan waktu dan biaya yang lama dan juga mengingat efek samping dari mengkonsumsi obat farmakologi untuk mengurangi Dismenorhea, sehingga perlu dipertimbangkan untuk menggunakan pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Pendekatan nonfarmakologis ini salah satunya adalah minyak jahe merah (*Zingiber officinale Vae Rumburum*)

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur penurunan *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan penggunaan minyak jahe merah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment*, di mana peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.⁽²⁾ Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat⁽¹⁷⁾. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one groups pretest-posttest*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan yaitu hari pertama haid dan *posttest* setelah diberi perlakuan yaitu pada hari kedua saat haid. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.⁽³⁾

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling*, dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga ukuran sampel adalah 30 remaja dengan keluhan dismenore di Wilayah Kota Makassar, yang hadir pada saat penelitian dan pengambilan sampel. Data dikumpulkam dengan instrumen berupa kuesioner intensitas nyeri. Untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi peneliti menggunakan skala *NRS (Numeric Rating Scale)*. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif berupa nilai median, dan uji perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Berdasarkan data dari tabel 1 didapatkan umur terbanyak adalah <20 tahun atau 80%, dan siklus haid terbanyak adalah selama 28 hari (83,3%).

Tabel 1. Distribusi umur dan siklus haid remaja

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur	<20 tahun	24	80
	≥20 tahun	6	20
Siklus haid	28 hari	25	83,3
	>28 hari	5	16,6

Berdasarkan data dari tabel 3 diketahui bahwa nilai median skala nyeri sebelum pemberian minyak jahe merah adalah 5,2 dan selanjutnya menurun setelah intervensi menjadi 1,8.

Tabel 2. Intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian minyak jahe merah

Variabel		Median	Minimum - maksimum
Intensitas nyeri haid	Sebelum perlakuan	5,2	3 - 7
	Sesudah perlakuan	1,8	1 - 4

Berdasarkan data dari tabel 4, ada 93% remaja yang mengalami penurunan nyeri. Nilai p dari uji Wilcoxon adalah 0,000 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian minyak jahe merah.

Tabel 3. Penurunan skala NRS dismenore pada remaja dengan pemberian minyak jahe merah

Tingkat nyeri setelah perlakuan	Frekuensi	Persentase	p
Penurunan	28	93,3	0,000
Tetap	2	6,66	

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. ⁽⁴⁾ Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid, yang biasanya terjadi setelah 12 bulan atau lebih, dimulai sejak haid yang pertama. Bahkan, ada sebagian perempuan yang merasakan nyeri setiap menstruasi datang. Untuk mengatasi dismenore ini, salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan sesuatu yang hangat pada bagian perut yang nyeri. ⁽¹⁾

Jahe merah atau dikenal dengan *Zingiber officinale* var *Rumbrum* termasuk dalam famili *Zingiberaceae*. Berdasarkan penelitian, senyawa utama volatil pada rimpang jahe merah yaitu seskuiterpen hidrokarbon, terdiri dari zingiberen (35%), kurkumen (18%), farnesen (10%), b-bisabolen dan b seskuifelandren. Selain mengandung senyawa-senyawa tersebut, minyak jahe merah berasal dari rimpangnya didominasi oleh monoterpen teroksigenasi (52,9%). Secara empiris jahe merah telah diresepkan sebagai terapi analgesik untuk nyeri artritis dalam pengobatan tradisional di Indonesia. Jahe mengandung komponen minyak menguap (*volatile oil*) dan minyak tak menguap (*non volatile oil*). Minyak tersebut minyak atsiri umumnya berwarna kuning, sedikit kental, dan merupakan senyawa yang memberikan aroma yang khas pada jahe. Jahe yang digunakan berupa jahe merah yang diekstrak menjadi minyak yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi ^(2,3).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh ⁽⁴⁾ tentang dismenore diperoleh hasil yaitu ada penurunan *visual descriptive scale* (VDS) dalam dismenore dengan pemberian air rebusan kayu secang (*Caesalpinia sappan* L) pada mahasiswa S1 Kebidanan. Menurut Sadikin (2018), jahe merupakan tanaman rempah yang bisa memberikan rasa hangat pada tubuh dan pedas pada makanan. Dalam rimpang jahe merah terkandung flavonoid, fenol, terpenoid dan minyak atsiri (oleoresin). Oleoresin merupakan komponen minyak tak menguap atau *non volatile* yang memberikan sensasi rasa pada jahe. Jahe merah memiliki kandungan oleoresin (3%) dan kandungan minyak atsiri sebanyak 2,58%-2,72% yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis jahe yang lainnya ⁽⁵⁾. Manfaat dari minyak atsiri tersebut yakni sebagai anti bakteri, sedangkan oleoresin sendiri terdiri dari senyawa asam alpha-linolenic yang berfungsi sebagai anti perdarahan, quercetin sebagai anti oksidan, 6-gingerdion, 10-dehidrogingerdion, 8-paradol, 6-dehidroparadol dan capsain sebagai anti inflamasi, 6-gingerol, 8-gingerol dan 10-gingerol berfungsi sebagai anti inflamasi, analgesik dan anti bakteri, asam chlorogenic dan farsenol sebagai perangsang generasi sel, 6-shogaol, 8-shogaol dan 10-shogaol sebagai anti oksidan, anti bakteri, anti inflamasi, angiogenesis serta proliferasi fibroblast. ⁽⁶⁾

Sejauh ini, hasil uji farmakologi menunjukkan bahwa jahe memiliki beberapa aktivitas sebagai anti radang. Uji laboratorium memperlihatkan bahwa ekstrak jahe dalam air panas menghambat aktivitas lipoksigenase dan siklooksigenase sehingga menurunkan kadar prostaglandin dan leukotriena (mediator inflamasi) ⁽⁷⁾. Riset di China melaporkan bahwa ratusan penderita rematik dan nyeri punggung disuntik 10% minyak jahe memperoleh pengurangan rasa sakit, menurunkan pembengkakan tulang sendi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh ⁽⁸⁾ diperoleh krim yang mengandung campuran minyak jahe merah dan minyak cengkeh dapat menurunkan intensitas nyeri haid primer pada siswi SMP. Hal itu terlihat dari terdapatnya perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan pada pemakaian krim jam ke-3 antara nyeri haid sebelum dan sesudah pemakaian sediaan krim campuran minyak jahe merah dan minyak cengkeh pada relawan dibandingkan dengan krim plasebo sebagai kontrol. ⁽⁶⁾

Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, namun ada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi, setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri terutama pada awal menstruasi, namun dengan kadar nyeri berbeda-beda. ⁽⁷⁾ Setiap wanita mempunyai pengalaman nyeri dismenore yang berbeda-beda, di mana hal itu muncul rasa tidak nyaman, letih, sakit yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dan salah satu penanganan dalam dismenore dengan nonfarmakologi seperti minyak jahe merah. ⁽⁹⁾

Pemberian minyak jahe merah menunjukkan perubahan signifikan pada perubahan skala NRS dismenorhea pada remaja di wilayah kerja kota makassar, namun seiring berjalannya penelitian ini didapatkan beberapa keterbatasan dalam penelitian, yang mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan tersebut berupa kondisi atau lingkungan pada saat penelitian mempengaruhi responden dalam pengisian kuisioner seperti pada saat penelitian dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga mengalami keterbatasan dalam menjelaskan tentang pengisian kuisioner sehingga mempengaruhi pengisian kuisioner.

KESIMPULAN

Salah satu penanganan dalam dismenore dengan cara nonfarmakologi adalah minyak jahe merah. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak jahe merah terhadap perubahan skala NRS dismenorhea pada remaja di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nursafa A, Adnyani SAM. Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe. Univ Pembang Nas Veteran jakarta. 2018;(21):1–8.
2. Priyono K, Rudi F, Rachmawati S. Pengambilan minyak atsiri dari rimpang jahe merah menggunakan metode distilasi uap dan ekstrasi air dengan pemanas microwave. Pros Semin Nas Tek Kim “Kejuangan” Pengemb Teknol Kim untuk Pengolah Sumber Daya Alam Indones. 2018;(April):1–7.
3. Pratiwi LA, Mutiara H, Kedokteran F, Lampung U. Pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi. 2017;6:51-4.
4. Sampara N, Nurhidayat Trianansini, Rosita Passe, Jumrah Sudirman. Reducing visual descriptor scale (VDS) in dysminorrhea on adolescence by giving wood secang boiled water (*Caesalpinia sappan L*) in Megarezky University. Int J Sci Technol Manag. 2020;1(4):448–52.
5. Azalia A, Utomo TP, Suroso E, Hidayati S, Yuliandari P, Amethy D, et al. Model penyulingan minyak atsiri jahe merah berbasis produksi bersih.
6. Sugiarti L, AS. Gingerol pada rimpang jahe merah (*Zingiber officinale, Roscoe*) dengan metode perkolasi termodifikasi basa.
7. Lestari N. Analisis senyawa kimia pada tiga jenis jahe dan penggunaannya untuk keperluan industri.
8. Al Mansur FA, Djajadisastra J, Hanani E. Formulasi dan uji manfaat krim minyak jahe merah dan minyak cengkeh terhadap nyeri haid. J Keperawatan Indones. 2017;20(3):139–47.
9. Suparmi, Abkar Raden RM. Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada mahasiswi kebidanan STIKes Aisyiyah Surakarta. Gaster STIKes Aisyah Surakarta. 2016;14(2).
10. Mokoginta F, Jama F, Padhila NI. Lilin aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat dismenore primer. Wind Nurs J. 2021;1(2):113–22.
11. Budiman C. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Kedokteran EGC; 2013.
12. Syamsunie Carsel HR. Metode penelitian kesehatan dan umum. Madura: Perpustakaan Nasional RI; 2017.
13. Rakhma A. Gambaran derajat dismenorhea dan upaya penanganannya pada siswa menengah kejuruan. 2012.
14. Febriani Y, Riasari H, Winingsih W, Aulifa L, Permatasari A. Potensi pemanfaatan jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe*) sebagai obat analgetik. Indones J Pharm Sci Technol. 2018;1(1):57–64.
15. Kinanti. Rahasia pintar wanita. Yogyakarta: Aulya Publishing; 2009.
16. Larasati TAA, Atlas F. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. Majority. 2016;5(3):79–84.