



Peningkatan Kapasitas Penghuni Pondok Pesantren Dalam Pencegahan *Food Borne Diseases* Dengan Metode *Peer Education*

Nur Siyam, Widya Hary Cahyati

Gambaran Sanitasi Lingkungan Perumahan Y Di Kabupaten Banyuwangi

Nurul Aulia Rahmah

Penggunaan Jahe Merah Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

Siswi Wulandari

Efektivitas Radio Spot Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Perawatan Kesehatan Organ Reproduksi Pada Siswa SMP 2 Subah Kabupaten Batang Jawa Tengah Tahun 2016

Rizka Fauza, Kismi Mubarakah

Penerapan Label Pangan Pada Produk Bakiak Oleh Produsen Di Banyuwangi

Zhiana Chairun Nikmah, Ririh Yudhastuti, Desak Made Sintha Kurnia Dewi

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Penyakit Menular Seksual Di SMA Nusantara Indah Sintang

Antonius, Elvi Juliansyah, Hendrikus Nara Kwureh

Deteksi Keterlambatan Bicara Pada Anak Usia 48-72 Bulan Melalui Berbagai Faktor

Lia Kurniasari, Sri Sunarti

Peran Kelas Ibu Balita Terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif

Luluk Hidayah, Devi Rosita

***Mobile Health* Intervensi Untuk Peningkatan Perawatan Ibu Hamil Di Kota Semarang**

Fitria Wulandari, Lenci Aryani, Respati Wulandari

Faktor Resiko Ergonomi Dengan *Quick Exposure Check* Pada Pekerja Batik Tulis Berkah Lestari, Bantul, Yogyakarta

Ratih Pramitasari, Eko Hartini

<i>VisiKes</i>	<i>Vol. 17</i>	<i>No. 2</i>	<i>Halaman 136-236</i>	<i>Semarang September 2018</i>	<i>ISSN 1412-3746</i>
----------------	----------------	--------------	----------------------------	------------------------------------	---------------------------

Volume 17, Nomor 1, April 2018

Ketua Penyunting

Faik Agiwahyunto, S.Kep., M.Kes

Penyunting Pelaksana

Sylvia Anjani, S.KM., M.Kes

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Tiara Fani, SKM, M.Kes

Penelaah

Prof. Drs. Achmad Binadja, Apt., MS, Ph.D.

Dr. dr. Sri Andarini Indreswari, M.Kes

Dr. M.G. Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Dr. Drs. Slamet Isworo M.Kes

Dr. Eni Mahawati, M.Kes

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gz

dr. Sri Soenaryati, M.Kes

Pelaksana TU

Sylvia Anjani, SKM, M.Kes

Alamat Penyunting dan Tata Usaha

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/fax. (024) 3549948

email : visikes@fkes.dinus.ac.id

website : <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/index>

VisiKes diterbitkan mulai Maret 2002 Oleh Fakultas Kesehatan
Universitas Dian Nuswantoro

DAFTAR ISI

Peningkatan Kapasitas Penghuni Pondok Pesantren Dalam Pencegahan <i>Food Borne Diseases</i> Dengan Metode <i>Peer Education</i>	136-147
Nur Siyam, Widya Hary Cahyati	
Gambaran Sanitasi Lingkungan Perumahan Y Di Kabupaten Banyuwangi	148-158
Nurul Aulia Rahmah	
Penggunaan Jahe Merah Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja	159-164
Siswi Wulandari	
Efektivitas Radio Spot Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Perawatan Kesehatan Organ Reproduksi Pada Siswa SMP 2 Subah Kabupaten Batang Jawa Tengah Tahun 2016	165-183
Rizka Fauza, Kismi Mubarokah	
Penerapan Label Pangan Pada Produk Bakiak Oleh Produsen Di Banyuwangi	184-196
Zhiana Chairun Nikmah, Ririh Yudhastuti, Desak Made Sintha Kurnia Dewi	
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Penyakit Menular Seksual Di SMA Nusantara Indah Sintang	197-208
Antonius, Elvi Juliansyah, Hendrikus Nara Kwureh	
Deteksi Keterlambatan Bicara Pada Anak Usia 48-72 Bulan Melalui Berbagai Faktor	209-215
Lia Kurniasari, Sri Sunarti	
Peran Kelas Ibu Balita Terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif	216-227
Luluk Hidayah, Devi Rosita	
<i>Mobile Health</i> Intervensi Untuk Peningkatan Perawatan Ibu Hamil Di Kota Semarang	228-231
Fitria Wulandari, Lenci Aryani, Respati Wulandari	
Faktor Resiko Ergonomi Dengan <i>Quick Exposure Check</i> Pada Pekerja Batik Tulis Berkah Lestari, Bantul, Yogyakarta	232-236
Ratih Pramitasari, Eko Hartini	

PENGGUNAAN JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA

Siswi Wulandari¹✉

¹ wulandariswi@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual pain is a symptoms and was not a diseases caused by hiperkontraktilitas the uterus caused by prostaglandins. Research purposes is identified influence of red ginger water towards the intensity of menstrual pain. Research purposes is identified influence of red ginger water towards the intensity of menstrual pain on students D3 midwifery second semester. This research uses quasi-experiment method. The population is that suffer from menstrual pain as many as 26 people. The sampling method is total population. The analysis is bivariate analysis using wilcoxon test. Based on the results of the statistics got that on respondents the intervention group were given before treatment (61,5%) or 8 people suffer from mild pain, after given treatment (46,2%) or 6 people did not experience pain, respondents group controls on first observation (69,2%) or 9 people suffer from mild pain, on second observation (69,2%) or 9 people suffer from mild pain. The result of the statistic test using wilcoxon test in the intervention group shows the p-value = 0,001 with CI of 95% ($\alpha = 0,005$) it can be said that p-value <aso that Ho is rejected and H1 is accepted.

Keywords : *red ginger, menstrual pain intensity*

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan. Haid diawali pada usia remaja 9-12 tahun, dan ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Sejak saat itu perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan

hingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut menopause. Lama haid antara 3-8 hari dengan siklus rerata haid selama 28 hari dengan siklus normal 21-35 hari, masa rerata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda dan sangat bervariasi.¹ Osuya (2005) di Jepang mendapati angka kejadian nyeri haid primer

46% dan 27,3% dari penderita didapati absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi.² Penelitian di China tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou, menunjukkan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami nyeri.³

Nyeri haid biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, *prostaglandin-F2 α* dari sel-sel endometrium uterus. *Prostaglandin-F2 α* adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri hebat.⁴ Faktor risiko terjadinya nyeri haid yaitu menarche pada usia lebih awal, belum pernah hamil dan melahirkan, lama menstruasi lebih dari normal (hipermenore), perokok, kebiasaan olahraga, stress.

Jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer.¹ Menurut penelitian Hernani dan Hayani (2001), jahe merah mempunyai kandungan pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%) dan

ekstrak yang larut dalam alkohol (9,93%) lebih tinggi dibandingkan jahe emprit (41,48, 3,5 dan 7,29%) dan jahe gajah (44,25, 2,5 dan 5,81%).⁵ Nilai nutrisi dari 100 g jahe kering dengan kadar air 15% mempunyai komposisi 7,2-8,7 g, lemak 5,5-7,3 g, abu 2,5-5,7 g, abu (4,53 g), besi (9,41 mg), kalsium (104,02 mg) dan fosfor (204,75 mg).⁶

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi D3 kebidanan semester 2 di Universitas Kadiri tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini *quasy eksperiment*. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk desain *non equivalent (pretest and posttest) control group design*. Jenis pengambilan data adalah primer. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester 2 yang mengalami haid. Dengan besar sampel 13 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian air jahe. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid. Uji

statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

HASIL

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa; 1) Intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2 pada kelompok intervensi sebelum diberikan air jahe merah. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari 13 responden ada 8 orang yang mengalami nyeri ringan. 2) Intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2 pada kelompok intervensi sesudah diberikan air jahe merah. Berdasarkan hasil penelitian,

didapatkan dari 13 responden ada 6 borang tidak mengalami nyeri. 3) Intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2 pada kelompok kontrol pada observasi pertama. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari 13 responden ada 9 orang mengalami nyeri ringan. 4) Intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2 pada kelompok kontrol pada observasi kedua didapatkan dari 13 responden ada 9 orang mengalami nyeri ringan. 5) Pengaruh air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2.

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengaruh air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi semester 2.

Kelompok	Z	p-value	N
Pre Intervensi			
	-3,317	0,001	13
Post Intervensi			
Pre Kontrol			
	0,000	1,000	13
Post Kontrol			
Pre Intervensi			
	-2,434	0,015	13
Pre Kontrol			
Post Intervensi			
	-1,633	0,102	13
Post Kontrol			

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi diperoleh nilai *p-value* = 0,001 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan bahwa *p-value* < α sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa D3 kebidanan semester 2 di Universitas Kadiri tahun 2015.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh Z hitung - 3,317, dengan *p-value* sebesar 0,001, *p-value* < α (0,05), Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan disimpulkan ada pengaruh secara bermakna intensitas nyeri haid sesudah diberikan air jahe merah pada kelompok intervensi. Sedangkan berdasarkan hasil uji *Man-Whitney* pada kelompok post intervensi dan post kontrol didapatkan Z hitung sebesar -1,633 dengan *p-value* 0,102, *p-value* > α . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara dua kelompok yang berarti H_0 diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikatakan Anurogo & Wulandari (2011) bahwa Jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer.¹ Telah dijelaskan sebelumnya bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi intensitas nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin.

Jahe merupakan obat alami anti *inflamasi* atau penghilang rasa sakit saat menstruasi. Ekstrak jahe dapat menekan pengeluaran *prostaglandin* dan *leukotrin* pada *endometrium* yang mengakibatkan kontraksi kuat sehingga timbul rasa nyeri yang disebut *dismenorea* atau nyeri haid.⁷ Penggunaan jahe pada dosis 6 gram perhari atau lebih dapat menyebabkan iritasi lambung (Hawarti, 2010).

Komponen utama dari jahe segar adalah senyawa *homolog fenolik keton* yang dikenal sebagai *gingerol*. Kandungan *gingerol* jahe merah lebih tinggi dibanding jahe lainnya. Senyawa *gingerol* telah dibuktikan mempunyai aktivitas sebagai anti inflamasi atau pereda nyeri.⁵ Perbedaan dibuat antara indikasi untuk rimpang segar (muntah, batuk, kembung *abdomen*, dan *pireksial*) dan rimpang yang dikeringkan atau diolah (nyeri *abdomen*, *lumbago*, dan diare). Hal ini dapat dibenarkan karena kandungan kimianya terdapat dalam perbandingan berbeda di dalam sediaan yang berbeda (Michael, *et al*, 2009). Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok intervensi yang diberikan air jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri haid dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan air jahe merah. Hal ini disebabkan pada kelompok intervensi diberikan perlakuan pemberian air jahe merah sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan tidak menghindari faktor pemicu nyeri haid.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe merah terhadap tingkat nyeri haid. Dan setelah dilakukan penelitian dengan memberikan air jahe merah didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri haid setelah pemberian air jahe merah. Serta disarankan kepada remaja yang mengalami nyeri haid, dapat mengkonsumsi air jahe merah untuk meredakan rasa nyeri yang diderita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D. & Wulandari, A, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
2. Osuya, Y. 2005, *Dysmenorrhoea in Japanese Women*. International Journal of Gynecology and Obstetrics.
3. Gui-zhou, H, 2010. *Prevalence of Dysmenorrhoea in Female Students in a Chinese University: A Prospective Study*. Health Journal.
4. Corwin, E.J., 2009. *Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
5. Hernani & Winarti, C. 2011. *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. Balai Besar

Penelitian dan Pengembangan
Pascapanen Pertanian. Bogor.

6. Nwinuka, N., G. Ibeh dan G. Ekeke. 2005. Proximate composition and levels of some toxicants in four commonly consumed spices. *J. Appl. Sci. Environ. Mgt.* 9: 150-155.
7. Burner. F. 2012. *Kecerdasan Emosi Dan Kinerja Sekolah*. Diunduh 16-03- 2015 pukul 19:05.