

EFEKTIFITAS PEMBERIAN RAMUAN JAHE (*Zingibers officinale*) DAN TEH ROSELLA (*Hibiscus sabdariffa*) TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI HAID (*Effectiveness of ginger and rosella tea ingredients to changes in the intensity of menstrual pain*)

Nurlaili Ramli^{1*}, Putri Santy²

^{1,2} Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Jl. Soekarno Hatta, Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes RI Aceh Lampeneurut, Aceh Besar. Telp.065146126.

E-mail: nurlaili.ramli@gmail.com

Received: 12/2/2017

Accepted: 20/4/2017

Published online: 19/5/2017

ABSTRAK

Sebanyak 72% wanita dilaporkan mengalami dismenorhea, 38% memerlukan pengobatan, 15 % diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan selama menstruasi. Secara nonfarmakologis pemberian rempah-rempah dapat membantu mengurangi nyeri haid. Tanaman yang dapat mengurangi nyeri adalah *Zingibers Officinale* Rosc, bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik dan anti inflamasi. Rosella juga dapat mengurangi nyeri dan inflamasi pada saat dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada kelompok remaja yang mendapatkan ramuan jahe dan kelompok remaja yang diberikan teh rosella. Desain penelitian merupakan quasi experiment dengan rancangan nonrandomized pretest-posttest. Sampel adalah mahasiswi jurusan kebidanan yang mengalami dismenore berjumlah 177 orang, 57 orang kelompok ramuan jahe dan 60 orang kelompok teh rosella dan 60 orang kelompok kontrol. Penelitian dilakukan bulan Mei - September 2015. Hasil Penelitian Ramuan jahe dan teh rosella secara terpisah sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada 24,48 dan 72 jam, namun tidak terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah mendapatkan ramuan jahe dan teh rosella. Kesimpulan dan Saran: Tidak terdapat perbedaan skala nyeri antara ramuan jahe dan teh rosella sebelum dan sesudah perlakuan. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja dengan menggunakan ramuan herbal untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: *Dysmenorrhea, ramuan jahe, teh rosella*

ABSTRACT

As many as 72% of women reported experiencing *Dysmenorrhea*, 38% require treatment, 15% of them had to leave school or work during menstruation. In nonpharmacologic giving herbs may help reduce menstrual pain. Plants that can reduce pain is *Zingibers*

rosc officinale, rhizome sections to function as an analgesic, antipyretic and anti-inflammatory. Rosella can also reduce pain and inflammation at the time of *dysmenorrhea*. This study aims to determine the differences in the level of pain on a group of teens who received the herb ginger and groups of teenagers given rosella tea. The study design is a quasi experiment with pretest-posttest design nonrandomized, do start. The sample is a student of midwifery experience *dysmenorrhea* amounted to 177 people, 57 groups and 60 people ginger herb rosella tea group and the control group of 60 people. The study began in May 2015. Research and herb ginger tea separately rosella very effective in reducing menstrual pain intensity at 24.48 and 72 hours, but there is no difference in the pain scale before and after getting the herb ginger and rosella tea. Conclusions and Recommendations: There is no difference between the herb ginger pain scale and rosella tea before and after treatment. It is recommended that health workers can provide health education to adolescents by using herbs to reduce menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, ginger herb, tea rosella*

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami menstruasi, kadang mengalami nyeri dengan tingkat dan sifat yang berbeda-beda mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea*, yaitu suatu keadaan simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit pada bagian punggung.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri haid didunia sangat tinggi. Angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15%

* Penulis untuk korespondensi: nurlaili.ramli@gmail.com

mengalami *dismenorhea* berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%, dari Swedia dilaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun.² Angka kejadian *dismenorhea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa mengalami *dismenorhea* primer dan 9.496 jiwa mengalami *dismenorhea* sekunder.³

Penelitian yang dilakukan di Swedia menunjukkan 72% wanita dilaporkan mengalami *dismenorhea*, 38% memerlukan pengobatan, 15 % diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi.⁴

Upaya dalam menangani nyeri haid (*dismenorhea*) dapat dilakukan secara *farmakologis* dan secara *non farmakologis*. Secara *farmakologis* dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat antiperadangan bukan steroid *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat-obat ini termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Secara *nonfarmakologis* yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres hangat pada punggung atau perut bagian bawah, atau pun mandi air hangat, olahraga, aroma terapi, mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film pun dapat menolong.⁵

Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi.⁶

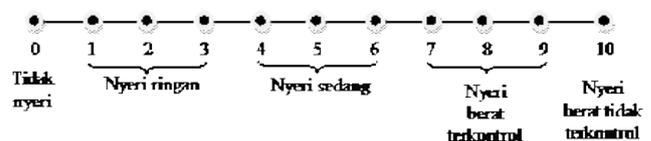
Annual Meeting of the Society for Economic Botany di Chicago tahun 2007 menyatakan bahwa rosella dapat mengurangi nyeri dan inflamasi pada saat dismenore.⁷ Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan terhadap 92 mahasiswa usia 18 – 24 tahun didapatkan hasil ekstrak *rosadamascena* dapat menurunkan intensitas nyeri pada dismenore.⁸

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 306 Mahasiswi Jurusan Kebidanan, 150 mahasiswi mengalami *dismenorhea*. *Dismenorhea* mengakibatkan penurunan aktivitas pada saat menstruasi, nyeri perut, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung, dan pingsan.⁷ Mahasiswa yang mengalami *dismenorhea* tidak mencari pengobatan untuk mengurangi rasa nyeri. Oleh karena itu penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang efektivitas pemberian ramuan jahe dan teh rosella terhadap *dismenorhea* pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuesi eksperimental dengan dengan pendekatan *nonrandomized pretest-posttest*. Penelitian dimulai pada bulan Mei sampai dengan September 2015 di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, dengan jumlah responden 117 mahasiswa yang mengalami nyeri haid/*dismenorhea* (dua kelompok, 57 responden dalam kelompok Ramuan jahe dan 60 responden dalam kelompok teh Rosella), dan untuk Kelompok kontrol berjumlah 60 responden.

Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan alat ukur skala nyeri berupa analog visual. Rentang nyeri mulai dari angka 0-10 sesuai dengan yang dirasakan. Angka 0 adalah tidak nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri yang tidak terkontrol. Kuesioner berisi pertanyaan yang mengacu pada rasa nyeri yang dirasakan oleh responden kemudian diobservasi oleh peneliti. Gambar skala nyeri menurut Bourbonis⁹ dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 1. Skala nyeri bourbonis

Ramuan Jahe dan teh rosella diberikan pada mahasiswi yang mengalami *dismenorhea* selama 3 hari sebelum haid sampai 3 hari menstruasi (selama 6 hari). Skala nyeri diukur pada 24, 48 dan 72 jam menstruasi untuk melihat intensitas nyeri sesudah diberikan

intervensi. Kelompok kontrol hanya juga diukur skala nyeri pada 24, 48 dan 72 jam menstruasi untuk melihat intensitas nyeri haid.

Cara pembuatan ramuan jahe adalah sebagai berikut 15 gram jahe merah direbus dengan 2 gelas air (400 ml) ditambahkan 2 sendok makan gula merah. Air rebusan akhir sebanyak 200 ml diberikan pada responden kelompok perlakuan ramuan jahe. Sedangkan teh rosella dibuat dengan cara menyeduh 4 kuntum bunga rosella dalam 200 ml air panas dan diberikan pada kelompok perlakuan teh rosella.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari lapangan melalui penyebaran kuesioner yang dibantu oleh 2 (dua) orang enumerator. Persiapan penelitian diawali dengan menjangkau mahasiswi yang mengalami *dismenorea* dengan siklus 21-30 hari selama 2 siklus menstruasi. Kemudian responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dibagi menjadi 3 kelompok. Selanjutnya dilakukan *Pre test* dan *Post Test*. Hasil pengukuran skala nyeri dibandingkan antara kelompok yang diberikan ramuan jahe, kelompok teh rosella dan kelompok kontrol.

Proses pengolahan data komputerisasi dengan melewati beberapa tahapan yaitu, *editing*

(pemeriksaan data), *coding* (pemberian kode), *entry* (pemasukan data komputer), *cleaning data entry*. Analisis data menggunakan *software* komputer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui intensitas nyeri pada kedua kelompok, disajikan dalam bentuk tabel. Data dalam penelitian ini tidak berdistribusi secara normal, sehingga untuk analisis bivariat menggunakan uji Friedman untuk pre test dan post test, sedangkan untuk mengkaji efektivitas antara 3 kelompok menggunakan uji Kruskal Willis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh yang mengalami nyeri haid. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut. Dari tabel tersebut tergambar bahwa jumlah mahasiswa Prodi DIV dan DIII Kebidanan mendapatkan ramuan jahe dan teh rosella bervariasi. Hal ini akibat pemilihan responden untuk kedua kelompok secara bergantian, sesuai dengan siklus haid.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden setiap kelas pada kelompok ramuan jahe, teh rosella dan kelompok kontrol

Kelas	Kelompok Ramuan Jahe (n=57)		Kelompok teh Rosella (n=60)		Kontrol (n=60)	
	n	%	n	%	n	%
D IV Kebidanan						
Tk I A	8	80	8	47,1	0	0
Tk I B	2	20	9	52,9	0	0
D III Kebidanan						
Tk I A	9	19,1	8	18,6	12	20
Tk I B	8	17	5	11,6	9	15
Tk II A	2	0,04	6	13,9	8	13,3
Tk II B	9	19,1	8	18,6	6	10
Tk II C	3	0,06	6	13,9	0	0
Tk III A	3	0,06	3	0,07	15	25
Tk III B	3	0,06	5	11,6	10	16,7
Tk III C	10	21,3	2	0,05	0	0

2. Karakteristik Siklus Menstruasi

Secara umum berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden dalam

penelitian ini mempunyai siklus menstruasi paling banyak adalah 30 hari, pada kelompok ramuan jahe (40,4%) maupun pada kelompok

teh rosella (35,0%). Sedangkan pada kelompok kontrol siklus menstruasi paling banyak adalah 29 hari yaitu 63,3 %. Karakteristik dan

gambaran siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada kelompok ramuan jahe, teh rosella dan kelompok kontrol

Siklus Menstruasi	Kelompok Ramuan Jahe (n=57)		Kelompok teh Rosella (n=60)		Kelompok Kontrol (n=60)	
	n	%	n	%	n	%
21 hari	1	1,8	6	10	0	0
22 hari	2	3,5	0	0	0	0
23 hari	1	1,8	1	1,7	4	13,3
24 hari	1	1,8	1	1,7	0	0
25 hari	4	7	1	1,7	2	6,7
26 hari	3	5,3	2	3,3	7	23,3
27 hari	7	12,3	4	6,7	6	20
28 hari	7	12,3	7	11,7	14	46,7
29 hari	8	14	17	28,3	19	63,3
30 hari	23	40,4	21	35,0	8	26,7

3. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe dan Sirih terhadap Intensitas Nyeri Haid

Hasil penelitian pada sebelumnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal, sehingga analisis bivariat menggunakan uji non parametrik. Analisis data untuk melihat pengaruh ramuan jahe dan

rosella sebelum dan setelah perlakuan pada 24 jam, 48 jam dan 72 jam menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan analisis bivariat untuk membandingkan efektivitas ramuan jahe dan rosella menggunakan uji Kruskal Willis. Perbedaan rasa nyeri dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel 3. Analisis perbedaan intensitas nyeri haid pada kelompok dengan pemberian ramuan jahe dan teh rosella

Kelompok Perlakuan	Pre-Post 24 jam	Pre-Post 48 jam	Pre-Post 72 jam	p-value
	Rerata	Rerata	Rerata	
Kontrol	147,4	168,8	157,6	0,000
Ramuan Jahe	348,9	336,4	213,9	
Teh Rosella	367,0	331,5	331,5	

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 6) dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rasa nyeri setelah mengkonsumsi ramuan jahe dan teh rosella diantara 2 kelompok pada 24 jam, 48 jam dan 72 jam dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian membandingkan pemberian ramuan jahe dan teh rosella terhadap penurunan intensitas nyeri pada responden. Hasil selisih perbedaan skala nyeri 24, 48 dan 72 jam menunjukkan bahwa semakin lama pemberian ramuan jahe dan teh rosella maka intensitas nyeri

semakin berkurang. Ramuan jahe yang diberikan lebih cepat 2 hari sebelum dan 3 hari sesudah haid menunjukkan pengurangan intensitas nyeri.¹⁰

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan rasa nyeri pada kedua kelompok perlakuan, namun terlihat bahwa pemberian ramuan jahe lebih efektif menurunkan nyeri pada 72 jam haid.

Jahe diketahui sebagai obat tradisional dalam mengatasi berbagai penyakit, salah satunya adalah nyeri haid.¹¹ Efek dari jahe untuk

menurunkan intensitas nyeri berkaitan dengan hambatan tromboksan dan terdapatnya aktivitas prostaglandin. Nyeri haid merupakan hasil kontraksi myometrium yang disebabkan oleh Prostaglandin. Konsentrasi Prostaglandin pada wanita yang mengalami dysmenorrhea sangat tinggi. Hasil penelitian tahun 2009 menunjukkan bahwa jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam menghilangkan rasa nyeri saat haid.¹²

Hasil penelitian pada tahun 2001 juga menunjukkan bahwa salisilat dalam jahe segar telah menghilangkan nyeri dan sebagai anti-efek peradangan, serta dapat digunakan untuk mengobati gangguan otot halus.⁴ Selain itu, pemberian jahe juga disimpulkan dapat menurunkan nyeri pada saat haid.¹³

Selain jahe, teh rosella juga dapat mengurangi nyeri saat haid. Teh rosella berasal dari bunga rosella yang diminum seperti menyeduh teh. Kandungan dari rosella dipercaya dapat menurunkan nyeri saat haid. Pemberian teh rosella dapat menurunkan nyeri haid responden pada 24, 48 dan 72 jam. Walaupun nilai mean menunjukkan lebih tinggi dari pemberian ramuan jahe, namun secara statistik tetap efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan di Iran dengan melakukan perbandingan efek kapsul rosella dengan asam mefenamat menunjukkan bahwa kapsul bunga rosella memiliki efek menurunkan nyeri haid sama seperti asam mefenamat.¹⁴

Terdapat perbedaan skala nyeri pada pemberian ramuan jahe dan teh rosella disebabkan karena jumlah responden yang tidak sama, dan peneliti tidak menilai volume perdarahan. Dua hal tersebut merupakan keterbatasan dalam penelitian ini. Selain itu ambang nyeri seseorang berbeda sehingga memungkinkan persepsi nyeri yang berbeda antara satu individu dengan yang lainnya.

KESIMPULAN

Intensitas nyeri pada kelompok yang mendapatkan ramuan jahe semakin menurun pada 72 jam menstruasi, sedangkan intensitas nyeri pada kelompok yang mendapatkan teh

Rosella semakin menurun pada 48 dan 72 jam menstruasi. Terdapat perbedaan tingkat nyeri pada remaja yang mendapatkan ramuan jahe dengan kelompok yang mendapatkan teh rosella bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Saran berdasarkan hasil penelitian, diharapkan kepada penentu Kebijakan untuk memberikan informasi bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan pendidikan kesehatan bagi Wanita usia subur khususnya remaja putri dalam penanganan nyeri haid dengan menggunakan ramuan herbal seperti ramuan jahe dan teh rosella.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Vol 21. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
2. French L. Dysmenorrhea. *Am Fam Physician*. 2005;71(2).
3. Lestari NMSD. Pengaruh Dismenorea pada Remaja. In: *Prosiding Seminar Nasional MIPA*. Vol 3. ; 2013.
4. Speroff L, Fritz MA. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. New York, United States of America: lippincott Williams & wilkins; 2005.
5. Yulianti N. *A-Z Woman Health & Beauty*. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2009.
6. Agoes HA. *Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
7. Locklear TD. *Biologically Active Compounds from Justicia Pectoralis: Significance for the Treatment of Dysmenorrhea*. Chicago: University of Illinois at Chicago, Health Sciences Center; 2008.
8. Hembing W. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta: Niaga Swadaya; 2008.
9. Prasetyo SN. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.
10. Rahnama P, Montazeri A, Huseini HF, Kianbakht S, Naseri M. Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. *BMC Complement Altern Med*. 2012;12(1):92.

11. Book RB. *Obat Murah Alami Dan Berkhasiat*. Jakarta: Better Book; 2009.
12. Ozgoli G, Goli M, Moattar F. Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. *J Altern Complement Med*. 2009;15(2):129-132.
13. Altman RD, Marcussen KC. Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheum*. 2001;44(11):2531-2538.
14. Shirvani MA, Motahari-Tabari N, Alipour A. The effect of mefenamic acid and ginger on pain relief in primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Arch Gynecol Obstet*. 2015;291(6):1277-1281.