

Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer

Sri Mintarsih¹⁾, Sugihartiningsih²⁾

¹Prodi D3 Keperawatan, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

²Prodi D3 Keperawatan, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

srimintarsih73@gmail.com, ning71@yahoo.co.id

Keywords:

Disminorhea; kompres jahe; nyeri.

Abstrak

Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering terjadi pada wanita, sehingga mereka harus pergi mencari pengobatan. Bentuk intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut dapat berupa pengobatan non farmakologis. Salah satunya menggunakan air rebusan jahe. Jahe secara farmakologis dapat berfungsi sebagai analgetic. Analgetic yang terdapat pada jahe yaitu minyak atsiri, seperti gingerols, shoagoals, dan zingerone, sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Nyeri haid atau dismenorhea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi dan kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi dari tingkat ringan, sedang hingga berat. Banyak remaja putri yang belum mengetahui pengobatan secara non farmakologis untuk mengatasi nyeri saat dismenorhea, yaitu salah satunya dengan melakukan kompres jahe (*zingiber officinale rosc.*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe (*zingiber officinale rosc.*) dalam menurunkan nyeri dismenorhea primer. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental one group pre-post test design, dengan teknik sampel purposive sampling dengan jumlah 15 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri bourbanis. Analisa data yang digunakan berupa wilcoxon test pada signifikan 5%. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2015. Hasil penelitian ini adalah nyeri dismenorhea setelah (posttest) diberikan kompres jahe adalah skala 0 sebanyak 5 responden, skala 1 sebanyak 5 responden, skala 2 sebanyak 4 responden, skala 3 sebanyak 1 responden. Ada pengaruh pemberian kompres jahe dalam menurunkan nyeri dismenorhea primer dengan p -value : 0,000 ($p < 0,050$). Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat pengaruh pemberian kompres jahe (*zingiber officinale rosc.*) dalam menurunkan nyeri dismenorhea primer.

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering terjadi pada wanita, sehingga mereka harus pergi mencari pengobatan. Bentuk intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut dapat berupa pengobatan non farmakologis. Salah satunya menggunakan air rebusan jahe. Jahe secara farmakologis dapat berfungsi sebagai analgetic. Analgetic yang terdapat pada jahe yaitu minyak atsiri, seperti gingerols, shoagoals, dan zingerone, sehingga dapat menurunkan nyeri haid.

Pada masa menstruasi sebagian wanita mengalami nyeri saat haid (dismenorhea) dan mengalami gangguan fisik dan emosi menjelang masa ini. Dismenorhea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman nyeri ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. Di Indonesia angka kejadian dismenorhea sebesar 64.25

% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian dismenorheasebesar 56% yang terdiri dari dismenorhea primer dan dismenorhea sekunder (Anurogo, 2014). Disminorhea tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu ketidakseimbangan hormon dan faktor psikologis. Dismenorhea timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan akan hilang setelah hamil atau dengan meningkatnya umur wanita. Penyebab dismenorhea merupakan hasil dari peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus. Jenis dismenorhea ini banyak terjadi pada usia remaja dan berlangsung hingga dewasa. Dismenohrea yang disebabkan oleh gangguan sekunder banyak terjadi pada wanita yang lebih tua yang sebelumnya telah mengalami dismenorhea. Rasa sakit tersebut berhubungan dengan gangguan genekologis seperti endometriosis, penyempitan serviks, malposisi uterus, penyakit radang panggul, dan tumor dari rongga panggul (Wijayakusuma, 2008).

Disminorhea dapat menimbulkan berbagai keluhan pada remaja putri seperti rasa sakit datang tidak teratur, nyeri yang hebat dan kram di bagian bawah perut yang akan menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha atau vulva, rasa sakit saat menstruasi juga diikuti dengan Pra Menstruasi Sindrom (PMS) yaitu sekumpulan gejala bervariasi yang muncul antara 7 hingga 14 hari sebelum masa haid dimulai dan akan berhenti saat haid mulai. Gejala-gejala tersebut meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, dan masalah kulit seperti jerawat (Wijayakusuma, 2008).

Banyak remaja putri yang belum mengetahui upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri saat dismenorhea, sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang haid. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami seperti istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan pada daerah pinggang, kompres hangat pada daerah perut dan atur posisi (Yadi, 2008). Penanganan dismenorhea sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Penanganan dismenorhea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenorhea secara farmakologi dapat dilakukan dengan obat-obatan yang dapat meredakan nyeri haid (analgesik), yaitu golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI). Obat-obatan yang termasuk dalam golongan NSAI yaitu paracetamol atau asetamonofen (Sumagesic, Panadol), asam mefenamat (Ponstelax, Nichostan), ibuprofen (Ribunal, Ostarin), metamizol atau metampiron (Pyronal, Novalgin). Penanganan dismenorhea secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara melakukan kompres jahe (*Zingiber Officinale Rosc.*) karena didalam jahe (*Zingiber Officinale Rosc.*) terdapat kandungan oleoresin yang dapat memberikan efek rasahangat (Setiawan, 2015).

Beberapa cara yang dapat mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara mengompres air hangat, hipnotis, relaksasi, aroma terapi dan pemijatan serta obat anti nyeri misalnya Ibuprofen, Naproxendan asam mefenamat. Tetapi mengkonsumsi obat yang terlalu lama akan mengakibatkan banyak kerugian, yaitu dapat menimbulkan iritasi lambung, kolik usus, diare dan serangan asma (Sudarjad, 2008). Salah satu ramuan herbal untuk mengatasi nyeri haid yaitu mengkonsumsi air jahe, yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Jahe dalam bahaslatinnya adalah *Zingiber officinale* adalah tanaman rimpang yang terkenal sebagai bahan rempah-rempah dan bahan obat. Jahe sudah terkenal dari zaman dahulu sampai sekarang. Jahe memiliki ciri khas dengan aroma yang tajam. Kompres jahe (*Zingiber Officinale Rosc.*) merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (PPNI, 2005). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh

Pemberian Kompres Jahe (*Zingiber Officinale Rosc.*) dalam Mengurangi Rasa Nyeri pada Disminorhea Primer”.

2. METODE

Desain penelitian adalah rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2007).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental one group pre-post test design, pada penelitian ini tidak ada kelompok pembanding (control) (Setiadi, 2007). Rancangan pre test bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe (*Zingiber Officinale Rosc.*) dalam menurunkan nyeri disminorhea primer.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulisan Pengambilan data penelitian mengenai pengaruh kompres jahe terhadap perubahan nyeri pada siswi yang mengalami disminorhea primer berdasarkan karakteristik usia responden di MTs Nurul Huda yang dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2015 pada 15 responden yang mengalami disminorhea primer. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel berikut ini :

3.1. Analisa Univariat

a. Deskriptif tentang umur Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	13	3	20
2	14	4	26,7
3	15	6	40
4	16	2	13,3
Total		15	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui pembagian responden berdasarkan umur. Ada 3 responden (20%) yang berumur 13 tahun. Ada 4 responden (26,7%) yang berumur 14 tahun. Ada 6 responden (40%) yang berumur 15 tahun. Ada 2 responden (13,3%) yang berumur 16 tahun. Dengan demikian responden yang paling banyak adalah yang berumur 15 tahun

b. Deskripsi Nyeri Disminorhea

Nyeri disminorhea diukur dengan menggunakan skala pengukuran nyeri. Berikut ini adalah deskriptif nyeri disminorhea sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan kompres jahe. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa nyeri disminorhea yang dialami responden sebelum (pretest) dilakukan kompres jahe yaitu skala 1 sebanyak 2 responden (13,33%), skala 2 sebanyak 4 responden (26,67%), skala 3 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 4 sebanyak 2 responden (13,33%), skala 5 sebanyak 1 responden (6,67%), skala 6 sebanyak 1 responden (6,67%) dan untuk skala 7 sampai skala 10 tidak mengalami. Adapun nyeri disminorhea setelah (posttest) dilakukan kompres jahe yaitu skala 0 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 1 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 2 sebanyak 4 responden (26,67%), skala 3 sebanyak 1 responden (6,67%).

3.2. Pembahasan

a. Karakteristik Umur Responden

Umur adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa remaja awal adalah usia 12 tahun sampai 14 tahun, remaja madya usia 15 tahun sampai 18 tahun, remaja akhir 19 tahun sampai 21 tahun, umur adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Berdasarkan umur sebagian besar

responden berumur 12-16 tahun. Menurut Prawirohardjo (2008), kejadian disminorhea primer pada usia remaja awal salah satunya karena disebabkan oleh faktor psikis dimana wanita secara emosional tidak stabil. Nyeri disminorhea primer mulai dirasakan 24 jam saat menstruasi dan bisa bertahan selama 48-72 jam (Prawirohardjo, 2008). Pada penelitian didapatkan responden yang mengalami nyeri disminorhea primer pada hari pertama sebanyak 6 responden dan hari kedua sebanyak 9 responden.

2. Pengaruh Kompres Jahe (*Zingiber Officinale* Rosc.) dalam Menurunkan Nyeri Disminorhea Primer

Hasil Penelitian yang dilakukan pada responden sejumlah 15 orang yang mengalami disminorhea primer di MTs Nurul Huda di dukuh Kembang Ampel Boyolali diketahui bahwa nyeri disminorhea primer sebelum (pretest) dilakukan kompres jahe yaitu skala 1 sebanyak 2 responden (13,33%), skala 2 sebanyak 4 responden (26,67%), skala 3 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 4 sebanyak 2 responden (13,33%), skala 5 sebanyak 1 responden (6,67%) dan skala 6 sebanyak 1 responden (6,67%). Adapun nyeri disminorhea setelah (posttest) dilakukan kompres jahe yaitu skala 0 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 1 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 2 sebanyak 4 responden (26,67%), skala 3 sebanyak 1 responden (6,67%). Hasil Penelitian diperoleh menggunakan uji nonparametric test didapatkan bahwa nilai p-value 0,000. Karena p-value (0,000) < α (0,050) maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh kompres jahe dalam menurunkan nyeri disminorhea primer. Kompres jahe menurut Susanti (2014), dapat menurunkan nyeri pada disminorhea primer. Kompres Jahe merupakan pengobatan tradisional untuk mengurangi nyeri disminorhea primer. Kompres Jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi nyeri pada disminorhea primer. Selain itu jahe juga memiliki efek yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas. Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls - impuls tersebut berupa rasa hangat yang merupakan efek kompres jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf, yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh.

Efek panas dan pedas pada jahe inilah yang dapat meredakan nyeri, kaku dan spasme otot akan tetapi bagi seseorang yang rentan terhadap efek jahe bagi yang memiliki riwayat penyakit maag dapat memicu asam lambung yang berlebih dan menimbulkan gejala sakit pada lambung. Untuk mengobati nyeri disminorhea primer gunakan jahe sebanyak tiga ruas rimpang jahe (sebesar jempol orang dewasa), lalu kupas dan ditumbuk sampai halus setelah itu bungkus dengan kassa setelah itu kompreskan pada bagian perut bagian kanan bawah (Susanti, 2014). Sesuai dengan teori kompres jahe yang memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi nyeri pada disminorhea primer, yang dilakukan sebanyak tiga ruas rimpang jahe (sebesar jari jempol orang dewasa) dalam waktu 20 menit, terbukti dengan hasil penelitian 15 responden setelah (posttest) dilakukan kompres jahe dengan hasil yaitu skala 0 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 1 sebanyak 5 responden (33,33%), skala 2 sebanyak 4 responden (26,67%), skala 3 sebanyak 1 responden (6,67%). Penurunan skala nyeri disminorhea primer ketika dilakukan kompres jahe lebih berpengaruh pada nyeri disminorhea primer pada hari kedua daripada hari pertama, hal ini dikarenakan pada hari pertama (mulainya proses

menstruasi) dimana terjadi kontraksi otot-otot rahim yang membuat aliran darah keotot rahim menjadi berkurang, dan terjadi peningkatan produksi prostaglandin didalam endometrium (Genie, 2009). Penelitian sejenis tentang pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pernah diteliti oleh Yunistiah (2015) pada lansia dengan nyeri arthritis rheumatoid. Kompres jahe ini diberikan dengan cara meletakkan jahe pada daerah sendi yang terasa nyeri sebanyak 1 kali sehari selama 2 minggu. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe. Menurut Sonyaza (2009), rasa dan aromanya pedas pada jahe dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Minyak atsirinya bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, anti inflamasi dan anti bakteri. Air kompres umbinya (akar tongkat) melaudgunakan untuk penyakit katarak. Pada umumnya jahe dipakai sebagai pencampur beberapa jenis obat yaitu sebagai obat batuk, mengobati luka luar dan dalam, melawan gatal (umbinya ditumbuk halus) dan untuk mengobati gigitan ular.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Siswi MTs Nurul Huda yang mengalami disminorhea primer berusia antara 13-16 tahun, dimana terdapat 3 siswi yang berusia 13 tahun, 4 siswi yang berusia 14 tahun, 6 siswi yang berusia 15 tahun dan 2 siswi yang berusia 16 tahun.
2. Nyeri disminorhea primer pada siswi yang mengalami disminorhea primer sebelum dilakukan kompres jahe yaitu skala 1 sebanyak 2 responden, skala 2 sebanyak 4 responden, skala 3 sebanyak 5 responden, skala 4 sebanyak 2 responden, skala 5 sebanyak 1 responden, skala 6 sebanyak 1 responden dan skala 7 sampai skala 10 tidak mengalami.
3. Nyeri disminorhea primer pada siswi yang mengalami disminorhea primer setelah dilakukan kompres jahe yaitu skala 0 sebanyak 5 responden, skala 1 sebanyak 5 responden, skala 2 sebanyak 4 responden, skala 3 sebanyak 1 responden.
4. Terdapat pengaruh kompres jahe dalam menurunkan nyeri disminorhea primer pada siswi MTs Nurul Huda dengan p-value 0,000.

REFERENSI

- Agusta. 2007. Tumbuhan Jahe. Penerbit ITB Bandung
- Anurogo, W. 2014. Cara Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta. CV Andi Offset
- Anwar, M. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka
- Arfianti, M. 2013. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Disminorhea. <http://perpuswu.web.id/jurnal>. Diakses tanggal 7 Oktober 2010 jam 10.30 WIB
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2008. Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika/ Diakses 10 Oktober 2015 jam 14.00 WIB
- Genie, 2009. Kurangi Nyeri Haid dengan Terapi Energi Cair. <http://jurnal.ac.id/nopik.2013>. Diakses tanggal 23 April 2016
- Harmono. 2005. Budidaya dan Peluang Bisnis Jahe. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Hidayat, A. 2011. Metode Penelitian Tehnik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika

- Kusumaningati. 2009. Analisa Kandungan Jahe (Zingiber Officinale Rosc.). Fakultas Kedokteran UI. Jakarta
- Misaroh. 2009. Menarche. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineke Cipta
- PPNI. 2005. Prosedur Perawatan Dasar. Direktorat Jendral Pelayanan Medik Depkes RI. Jakarta
- Potter dan Perry. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. 2008. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Price S.A dan Wilson L.M. 2005. Patofisiologi: Konsep Klinik Proses-Proses Penyakit. Jakarta : EGC
- Saleha, S. 2010. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid. <http://ws.ac.id/selma2010/public>. Diakses tanggal 8 Oktober 2015 jam 11.44 WIB
- Setiadi. 2007. Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Setiawan. 2015. Budidaya Jahe. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Sonyaza. 2009. Kandungan Kimia Rimpang Jahe dalam <http://www.asiamaya.com> diakses pada tanggal 31 Oktober 2010
- Sudarjad. 2008 <http://www.kesehatanreproduksiinfo> diakses tanggal 21 November 2015.
- Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Susanti, D. 2014. Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminorhea di SMA PGRI Bengkulu. Jurnal. Diakses tanggal 10 Maret 2016 dari <http://jurnal.ac.id/wp-content/uploads/2014/09/pdf-devi.pdf>
- Suyanto. 2011. Metodologi Dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Widita. 2008. Jahe (Zingiber Officinale Rosc.). [http://Fpk.Unair.Ac.Id /Jurnal/](http://Fpk.Unair.Ac.Id/Jurnal/) Diakses tanggal 8 Oktober 2015 jam 11.44 WIB
- Wijayakusuma. 2008. Ilmu Kandungan. Jakarta: Rineka Cipta