

Seduhan Jahe Merah dan Terapi Imajinasi Terbimbing Efektif dalam Menurunkan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Poltekkes Maluku

Wahyuni Aziza (koresponden)

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku; azizawahyuni@gmail.com

Cut Mutia Tatisina

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku; mutiacut14@gmail.com

Rita Rena Pudyastuti

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku; ritapudyastuti1968@gmail.com

ABSTRAK

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer. Dari 230 orang mahasiswi pada Prodi TLM, sebanyak 186 orang diantaranya mengalami dismenore. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh seduhan jahe merah dan terapi Imajinasi terbimbing terhadap intensitas Dismenore pada Mahasiswi Poltekkes Maluku. Desain penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Analisis data penelitian dilakukan meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji parametrik *paired T-test*. Sampel penelitian adalah mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku sebanyak 126 orang yang dibagi menjadi 63 orang kelompok intervensi dan 63 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan seduhan jahe yang dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi Prodi TLM Poltekkes kemenkes Maluku dengan $p\text{-value} = 0.00$.

Kata kunci: dismenore; terapi imajinasi terbimbing; jahe

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Haid atau menstruasi adalah proses alami yang datang secara berulang setiap bulan pada wanita normal sejak masa pubertas hingga menjelang menopause yang disertai pendarahan. Kedatangan haid ini secara berulang disebut siklus haid. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sehingga ada wanita yang mendapatkan menstruasi tanpa keluhan. Tidak sedikit dari wanita yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa nyeri haid (dismenorea) yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktifitas¹

Dismenore adalah masalah fisiologis yang mungkin saja terjadi pada semua wanita, namun ambang rasa nyeri seseorang akan mempengaruhi sensasi nyeri yang dirasakan. Dismenore yang dialami remaja karena terjadi ovulasi (pelepasan ovum) tanpa pembuahan akan menyebabkan peluruhan endometrium yang disertai kontraksi otot uterus dan sekresi prostaglandin (dismenore primer)².

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.³

Dismenore yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena lemah, gelisah, atau depresi, bendungan haid dirongga panggul, kram hebat yang menyertai keluarnya sebuah gumpalan bekuan dari rahim, gangguan di rongga panggul akan mengakibatkan berbagai gangguan di daerah tersebut dan kontraksi rahim yang hebat⁴. Gangguan aktivitas sehari-hari pada mahasiswa akan sangat mempengaruhi proses belajar sebagai aktivitas utama mereka. Hasil wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa Poltekkes Maluku menyatakan sebagian besar mereka mengalami nyeri haid, namun ada yang mengganggu ada juga yang merasakannya sebagai nyeri ringan yang tidak sampai mengganggu aktivitas. Dari jumlah total mahasiswa Poltekkes Maluku sebanyak 1982 mahasiswa aktif 65% adalah wanita yang pasti akan mengalami siklus menstruasi.

Dismenore yang mengganggu harus diberikan penatalaksanaan yang sesuai baik farmakologis maupun non farmakologis. Beberapa terapi non farmakologis seperti obat tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat seperti jahe, daun peppermint, lemon⁵. Jahe (*zingiber officinale*)

termasuk ke dalam 20 suplemen herbal terlaris di Amerika Serikat. Sebagian besar industri farmasi di dunia mengklaim bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa *gingerol* dan *volatile*⁶.

Diketahui bahwa kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah pengumpulan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Jahe diketahui dapat mengurangi produksi prostaglandin, sebagai penyebab utama nyeri haid. Sedangkan shogaol yang merupakan senyawa yang memiliki struktur kimia mirip dengan gingerol. Kedua agen aktif inilah yang berperan dalam penghambat endometrium mensintesis prostaglandin. Keduanya juga berperan sebagai agen penghambat infuks Ca²⁺ melalui kanal Ca bergerbang tegangan tipe-L, sebagai uterin relaxant yang menghambat kerja syaraf otonom prostaglandin dalam merangsang kontraksi uterus¹

Penelitian tentang pengaruh jahe terhadap nyeri haid (dismenore) telah banyak dilakukan, diantaranya menemukan bahwa wedang jahe efektif dalam menurunkan intensitas dismenor pada remaja⁷. Penelitian lain oleh Mariyatul Q, menemukan bahwa minum jahe efektif menurunkan nyeri haid pada siswa SMA⁸. Sedangkan penelitian lain untuk mengatasi dismenore secara non farmakologis juga telah banyak dilakukan diantaranya pemberian mural yang efektif menurunkan nyeri haid(4), aktivitas senam juga terbukti efektif dalam menurunkan dismenore⁹. Selain pemberian terapi nonfarmakologis secara fisik, psikoterapi juga telah terbukti menurunkan nyeri haid (dismenore). Psikoterapi yang terbukti efektif menurunkan dismenore salah satunya adalah terapi imajinasi terbimbing^{10,11}

Relaksasi imajinasi terbimbing adalah metode relaksasi untuk menghayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien untuk memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi¹². Penelitian tentang efektifitas pemberian kompres hangat dan terapi imajinasi terbimbing menunjukkan bahwa kedua terapi ini memberikan efek penurunan nyeri haid, namun kompres hangat menurunkan derajat nyeri lebih cepat dibandingkan terapi imajinasi terbimbing¹¹. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengkombinasi pemberian seduhan the jahe merah dengan terapi imajinasi terbimbing dalam menurunkan intensitas dismenore.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh seduhan jahe merah dan terapi Imajinasi terbimbing terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi Poltekkes Maluku.

Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah seduhan jahe merah merah dan terapi imajinasi terbimbing efektif dalam menurunkan intensitas dismenore.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Analisis data penelitian dilakukan meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji parametrik *paired T-test*. Sampel penelitian adalah mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku sebanyak 126 orang yang dibagi menjadi 63 orang kelompok intervensi dan 63 orang kelompok kontrol.

HASIL

Seluruh responden penelitian adalah wanita dengan rentang usia 18-22 tahun merupakan mahasiswi pada Prodi Teknologi Laboratorium Medik (TLM).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku

Usia	Kelompok responden				p
	Intervensi		Kontrol		
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
18-19	50	80%	54	86%	0,864
20-21	10	16%	7	11%	
22-23	3	4%	2	3%	
Total	63	100%	63	100%	

Tabel 1 menggambarkan bahwa usia responden terbanyak pada rentang 18-19 tahun sebanyak 50 orang (80%). Berikut digambarkan karakteristik responden berdasarkan derajat nyeri Haid.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan derajat nyeri haid mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku

Variabel	Kelompok Responden							
	Intervensi				Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Derajat nyeri Ringan								
1	0	0	18	28%	0	0	0	0
2	0	0	42	67%	0	0	0	0
3	0	0	3	5%	0	0	28	44%
Sedang								
4	18	28%	0	0	29	39%	35	56%
5	25	39%	0	0	18	28%	0	0
6	20	33%	0	0	20	33%	0	0
Total	63	100%	63	100%	63	100%	63	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi seduhan jahe merah dan terapi imajinasi terbimbing tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan seluruhnya mengalami nyeri sedang dengan skala terbanyak pada skala 5. Pada kelompok kontrol juga tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan, seluruhnya mengalami nyeri sedang dengan skala terbanyak pada skala 4. Setelah diberikan tindakan seduhan jahe merah dan terapi imajinasi terbimbing pada kelompok intervensi seluruh responden mengalami nyeri ringan dengan skala terbanyak pada skala 3 sedangkan pada kelompok kontrol ada 56 % responden mengalami nyeri sedang dengan skala 4.

Tabel 3. Deskriptif derajat nyeri haid mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Kemenkes Maluku

Variabel	Kelompok Responden							
	Intervensi				Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Derajat Nyeri	5,50	0,618	2,78	0,548	5,06	0,802	3,56	0,511

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata derajat nyeri yang dirasakan responden sebelum diberi seduhan jahe dan terapi imajinasi terbimbing adalah pada derajat nyeri sedang dengan skala 5,50, setelah diberikan tindakan rata-rata derajat nyeri turun menjadi derajat nyeri ringan dengan skala 2,78. Pada kelompok kontrol, derajat nyeri sebelum diberi tindakan rata-rata juga pada derajat nyeri sedang skala 5,06 sedangkan setelah diberi tindakan seduhan jahe rata-rata derajat nyeri turun menjadi derajat nyeri ringan juga dengan skala 3,56.

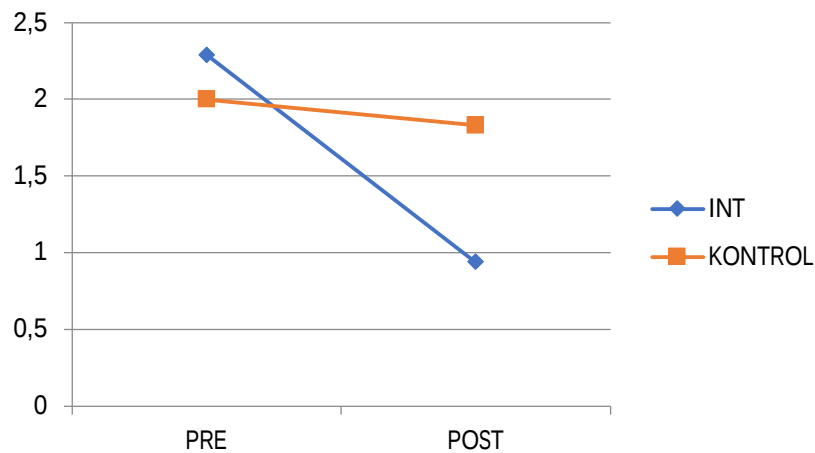
Analisis Bivariat pada penelitian ini menggunakan *Paired t-test* untuk melihat perbedaan derajat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Perbedaan rata-rata derajat nyeri haid mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku

Kelompok responden	Derajat nyeri					
	Mean ₁	SD ₁	Mean ₂	SD ₂	t	p
Intervensi	5,50	0,618	2,78	0,548	25,09	0,00
Kontrol	5,06	0,802	3,56	0,511	10,292	0,00

Tabel 4 menunjukkan ada penurunan rata-rata derajat nyeri sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe dan terapi imajinasi terbimbing dengan nilai $p=0,00$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian seduhan jahe dan terapi imajinasi terbimbing terhadap penurunan derajat nyeri Nyeri Haid Mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Kemenkes Maluku dari derajat nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Demikian juga pada kelompok kontrol, ada penurunan rata-rata derajat nyeri setelah diberikan seduhan

jahe dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan derajat nyeri Nyeri Haid Mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Kemenkes Maluku. Walaupun hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan derajat nyeri pada kedua kelompok, namun penurunan derajat nyeri lebih signifikan pada kelompok intervensi dengan pemberian seduhan jahe dan terapi imajinasi terbimbing dibuktikan dengan perbedaan rerata penurunan derajat nyeri sebelum dan setelah tindakan lebih tinggi yaitu sebesar 2,722 sedangkan pada kelompok kontrol dengan seduhan jahe hanya 1,500. Hal ini dapat digambarkan melalui diagram berikut:



Gambar 1. Gambaran penurunan derajat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 5. Perbedaan derajat nyeri haid antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Maluku

Variabel	Kelompok		t	p
	Intervensi	Kontrol		
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD		
Derajat Nyeri pre	5,50 $\pm$ 0,618	5,06 $\pm$ 0,802	1,861	0,071
Derajat nyeri post	2,78 $\pm$ 0,548	3,56 $\pm$ 0,511	-4,401	0,000

Tabel 5 menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan derajat nyeri sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,071$. Namun ada perbedaan derajat nyeri setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa seduhan jahe yang dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi Prodi TLM Poltekkes kemenkes Maluku dibanding seduhan jahe dimana rerata derajat nyeri sebelum perlakuan antara dua kelompok tidak ada beda, tapi derajat nyeri setelah perlakuan ada perbedaan. Untuk melihat beda selisih penurunan derajat nyeri pada kedua kelompok dapat dijelaskan dengan tabel berikut:

Tabel 6. Perbedaan selisih derajat nyeri haid antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Kemenkes Maluku

Kelompok responden	Mean	SD	t	p
Intervensi	2,722	0,461	25,058	0,00
Kontrol	1,500	0,618	10,292	0,00

Tabel 6 menunjukkan selisih rerata derajat nyeri pada kelompok intervensi lebih besar dibanding kelompok kontrol, hal ini berarti bahwa seduhan jahe yang dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi Prodi TLM Poltekkes Kemenkes Maluku.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seduhan jahe yang dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid pada mahasiswi Prodi TLM Poltekkes

kemenkes Maluku. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang diberikan hanya seduhan jahe juga terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan namun penurunan derajat nyeri lebih signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan seduhan jahe dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian tentang kandungan jahe sebagai analgetik dan antiinflamasi telah membuktikan bahwa ginger menghambat produksi prostaglandin dan leukotrien sebagai penyebab nyeri dan inflamasi. Penelitian ini dilakukan pada 56 orang klien dengan nyeri sendi, setelah menggunakan ginger powder menunjukkan penurunan nyeri tanpa efek samping. 25 Ekstrak jahe juga telah terbukti menurunkan produksi mikroba pada bahan makanan. 10 selain itu ekstrak jahe juga terbukti menghambat produksi kemokine sebagai agent inflamasi.

Penelitian tentang manfaat jahe dan kandungan zat aktifnya tentang ekstrak etanolik jahe yang memiliki efek analgesik pada mencit dan efek antiinflamasi pada tikus. Uji invitro ekstrak jahe mengandung gingerol dan shogaol dapat aktif menghambat produksi PgE2 (Prostaglandin E2) yang diinduksi oleh liposakarida. Ekstrak yang mengandung gingerol dapat menghambat COX2 (Siklooksigenase 2) yang diinduksi liposakarida. Sedangkan ekstrak yang mengandung shagaol tidak dapat menghambat COX2 (Siklooksigenase 2).

Hasil penelitian yang dilakukan Mantiri (2013), maka dapat disimpulkan bahwa perasan rimpang jahe merah dosis I 4 mg/20gr BB memiliki efek analgesik sebanding dengan aspirin dosis 0,4 mg/20 gr BB. Perasan rimpang jahe merah dosis II 8 mg/20gr BB dan dosis III 16 mg/20 gr BB memiliki efek analgesik yang lebih kuat dibanding dengan aspirin dosis 0,4 mg/20 gr BB. Efek maksimal dari perasan rimpang jahe merah yaitu pada dosis II 8 mg/20gr BB. Masa kerja efek analgesik perasan rimpang jahe merah lebih cepat yaitu pada menit ke-30 dibanding dengan aspirin yaitu pada menit ke-60.

Dismenore pada kelompok intervensi menurun secara signifikan setelah diberikan seduhan jahe dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing. Selain jahe yang telah terbukti sebagai analgetik, imajinasi terbimbing memberikan efek penurunan derajat nyeri pada Dismenore. Kondisi relaks yang dituntut pada responden sebelum terapi akan meminimalkan aktifitas saraf simpatik dan otonom. Kondisi ini akan menurunkan produksi hormone adrenalin dan kortisol sehingga stress akan menurun, pada saat ini responden dapat meningkatkan konsentrasi dan lebih tenang sehingga akan lebih mudah mengatur pola napas dengan frekuensi kurang dari 60-70x/menit. Kadar PaCo2 akan meningkat dan menurunkan Phsehingga meningkatkan kadar oksigen dalam darah.

Relaksasi pada otot yang mengalami spasme akibat peningkatan prostaglandin pada saat nyeri akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah akan meningkat pada daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer, 2002). Relaksasi imajinasi terbimbing, mampu merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang akan menekan system saraf simpatis sehingga sensasi nyeri dapat diturunkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Selisih rerata derajat nyeri pada kelompok intervensi lebih besar dibanding kelompok kontrol, hal ini berarti bahwa seduhan jahe yang dikombinasikan dengan terapi imajinasi terbimbing lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi Prodi TLM Poltekkes kemenkes Maluku.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kesehatan FI. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ningsih R, Rahmah H. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja. 2013;16(2):67–76.
3. Alatas F, Ilmu B, Komunitas K, Kedokteran F, Lampung U, Dokter MP, et al. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. 2016;5(September):79–84.
4. Indrawati, Putriadi D. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. J Ners [Internet]. 2019;3(2):32–8. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
5. Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta. 2017;4(November):65–72.
6. Studi P, Sekolah K, Ilmu T, Tri K, Sakti M. 1, 1 1. 2019;2(September).
7. Dismenore I, Remaja P. Efektivitas Wedang Jahe (Zingibers Officinale) Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri (Herlinadiyaningsih) 1. :1–10.
8. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Volume 6 Nomor 1 Februari 2017. 2017;6.
9. Purwaningsih P. Pengaruh senam. 2013;1(2):118–23.

10. Padangsidimpuan PK. Nyeri Menstruasi Pada Remaja. 2014;125–9.
11. Ilmu M. Vol. X Jilid 2 No.72 November 2016 MENARA Ilmu. 2016;X(72):18–29.
12. Relaksasi DAN, Termbimbing I. Perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja dengan menggunakan relaksasi nafas dalam dan relaksasi imajinasi termbimbing. 2017;
13. Kapasitas P, Pondok P, Dalam P, Food P, Hidayah L, Rosita D. Jurnal kesehatan masyarakat. 2018;(2).
14. Efektifitas Jehe Dan Senam Terhadap DS.pdf.
15. Mutika NA, Mulfianda R, Desreza N. Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh. 2019;629–36.