

## Article

### PERBEDAAN SKALA NYERI DISMENOREA DENGAN TERAPI REBUSAN DAUN PEPAYA DAN WEDANG JAHE MERAH

Rila Rindi Antina<sup>1</sup>, Novita Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kebidanan, Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

#### SUBMISSION TRACK

Received: February 20, 2022  
Final Revision: March 15, 2022  
Available Online: March 25, 2022

#### KEYWORDS

Skala Nyeri Dismenorrhoe, Rebusan Daun Pepaya, Wedang Jahe Merah

#### CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx  
E-mail: [rila.rindi@gmail.com](mailto:rila.rindi@gmail.com)

#### ABSTRACT

Menstruasi merupakan fenomena alamiah pada wanita usia reproduksi, terjadinya menstruasi disebabkan lepasnya dinding endometrium secara periodik setiap bulan (Andira, 2010). Salah satu masalah menstruasi yang paling umum adalah dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan skala nyeri dismenore antara terapi rebusan daun pepaya dan air jahe merah.

Dalam penelitian ini kami menggunakan *quesy eskperimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest None quivalent Control Group*. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *accidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar skala nyeri. Hasilnya kemudian diuji dengan uji *t test* dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) 0,05. Disini skala data yang digunakan adalah rasio.

Berdasarkan hasil penelitian selisih setelah pemberian rebusan daun pepaya dan air jahe merah rata-ratanya 1,66 untuk rebusan daun pepaya dan 1,22 rata-rata untuk wedang jahe merah. Dari hasil analisis uji statistik *T-Test* tersebut didapatkan hasil *p Value* (0,875)  $> \alpha$  (0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri *dismenorea* dengan diberikan terapi wedang jahe merah dengan diberikan terapi rebusan daun pepaya.

Berdasarkan hasil tersebut, rebusan daun pepaya dan wedang jahe dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk meredakan nyeri menstruasi.

## I. INTRODUCTION

Menstruasi merupakan fenomena alamiah pada wanita usia reproduksi, terjadinya menstruasi disebabkan lepasnya dinding endometrium secara periodik setiap bulan (Andira, 2010). Salah satu masalah menstruasi yang sering muncul adalah dismenoreia yaitu nyeri abdomen yang berasal dari kram rahim, karakteristik nyeri menjalar dari abdomen ke daerah punggung

bagian bawah dan daerah tungkai. Nyeri menstruasi merupakan kram perut yang nyerinya dirasakan tidak secara terus menerus (seperti hilang timbul) atau nyeri menstruasi ini dirasakan khas seperti nyeri akibat tertikam benda tumpul yang berlangsung secara terus menerus dalam periode tertentu. Nyeri menstruasi biasanya terjadi beberapa hari sebelum atau selama menstruasi, dan biasanya nyeri menstruasi

ini akan mencapai periode puncak (dirasakan paling nyeri) pada hari pertama sampai dengan hari kedua menstruasi dan selanjutnya nyeri tersebut akan berangsur hilang pada hari berikutnya. Beberapa keluhan lain yang menyertai nyeri menstruasi seperti keluhan nyeri kepala, mual, konstipasi, sering berkemih, dan muntah (Taufan & Bobby, 2014). Prevalensi kejadian nyeri menstruasi berdasarkan frekuensi kejadian nyeri sangat tinggi di dunia. Kejadian nyeri menstruasi lebih dari 50% dialami wanita di semua Negara. Prevalensi kejadian nyeri menstruasi rata-rata antara 45-95% terjadi pada wanita usia subur. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan. Survey terhadap 36 siswa MTS Kelas VII ditemukan 30 siswa (83%) mengalami dismenore, 6 siswa (16%) tidak mengalami dismenore, dan 19 siswa (63%) mengalami dismenore, mengalami dismenore sedang dan 11 (36%) siswa mengalami dismenore ringan. dismenore.

Faktor penyebab terjadinya nyeri menstruasi (*dismenore*) primer antara lain faktor pikiran (psikologis), faktor internal dari diri individu, faktor vagina, faktor endokrin, faktor alergi, dan faktor obstruksi serviks (Yahya, 2010). Menurut Anurogo (2011), salah satu faktor penyebab dismenore adalah kelainan organ dan faktor intuitif. Jika seorang remaja menderita nyeri dismenore, efeknya tidak terbatas pada pramenstruasi dan ketidaknyamanan selama menstruasi akan tetapi selain merasakan nyeri menstruasi di perut bagian bawah juga sering disertai dengan keluhan mual. Nyeri menstruasi juga mempengaruhi aktivitas-aktivitas remaja, akibat nyeri menstruasi memaksa remaja untuk mengurangi aktivitas dan pekerjaan serta beberapa aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pada saat terjadi nyeri menstruasi sebaiknya kurangi aktivitas dan digunakan untuk istirahat (Icemi & Wahyu, 2013).

Beberapa upaya dan cara untuk meredakan nyeri dismenore, seperti istirahat dan minum banyak air. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasditya (2014) dalam jurnal berjudul

“Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Pepaya (*Carica Pepaya Lam*) sebagai Analgesik”, pengaruh daun *carica papaya* sebagai analgesic untuk wanita yang mengalami nyeri menstruasi, rebusan daun dapat digunakan seperti minuman herbal lainnya. Misalnya wedan jahe merah yang mengandung oleorecin. Oleoresin merupakan bahan bioaktif yang terdiri dari gingerol dan shogaol, bahan ini mempunyai peran sebagai zat yang mempunyai fungsi anti inflamasi yang dapat menghambat kinerja prostaglandin, sehingga memiliki efek mengurangi intensitas nyeri haid.

Dari uraian di atas, mungkin perlu diteliti perbedaan skala nyeri dismenore antara rebusan pepaya dan air jahe merah.

## II. METHODS

Dalam penelitian ini kami menggunakan *quesy eskperimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest None equivalent Control Group*. Sampel ini diambil dengan cara atau metode sampel non probabilitas dengan tehnik pengambilan sampel yang tidak disengaja (*accidental*). Alat pengumpulan data menggunakan lembar skala nyeri. Hasilnya kemudian diuji dengan uji *t test* dan dengan tingkat alpha atau kemaknaan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05 dengan skala data yang digunakan adalah rasio.

## III. RESULT

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan Berdasarkan Skala Nyeri Mestruasi (*Dismenorea primer*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Rebusan Daun Pepaya.

No	Skala nyeri pretest	Skala nyeri posttest	Selisih	Ket
1	2	2	0	Tetap
2	4	2	2	Menurun
3	7	5	2	Menurun
4	5	4	1	Menurun
5	3	2	1	Menurun
6	5	3	2	Menurun
7	4	3	1	Menurun
8	7	4	3	Menurun
9	6	3	3	Menurun
Mean	4,77	3,11	1,66	

Uji Statistic : Paired t test  
 $\alpha = 0,05$   
 $p \text{ value} = 0,005$

Berdasarkan tabel 3.1 tentang skala nyeri menstruasi (*dismenorrhoe*) pada siswi MTS di Pondok Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan diketahui mean sebelum diberikan rebusan daun pepaya yaitu 4,77 sedangkan mean sesudah diberikan rebusan daun pepaya adalah 3,11. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *t test* diperoleh hasil  $p \text{ value} < \alpha$  atau ( $0,005 < 0,5$ ) sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri *dismenorea* antara sebelum diberikan terapi rebusan daun pepaya dengan sesudah diberikan terapi rebusan daun pepaya.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan Berdasarkan Skala Nyeri Mestruasi (*Dismenorea primer*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Wedang Jahe Merah.

No	Skala nyeri pretest	Skala nyeri posttest	Selisih	Ket
1	4	5	1	Menurun
2	2	4	1	Menurun
3	5	2	2	Menurun
4	4	1	1	Menurun
5	3	3	2	Menurun
6	6	3	2	Menurun
7	3	3	0	Tetap
8	6	5	1	Menurun
9	5	2	1	Menurun
Mean	4,22	3,11	1,22	

Uji Statistic : Paired t test  
 $\alpha = 0,05$   
 $p \text{ value} = 0,002$

Berdasarkan tabel 3.2 tentang perbedaan skala nyeri haid (*disminorea*) pada siswi MTS di Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan diketahui mean sebelum diberikan wedang jahe merah yaitu 4,22 sedangkan sesudah diberikan wedang jahe merah diketahui mean 3,11. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *t test* di peroleh hasil  $p \text{ value} < \alpha$  atau ( $0,002 < 0,05$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri *dismenorea* antara sebelum diberikan terapi wedang jahe merah dengan sesudah diberikan terapi wedang jahe merah

Tabel 3.3 Perbedaan skala nyeri disminorea antara kelompok yang diberikan rebusan daun pepaya dan kelompok yang diberikan wedang jahe merah

N	Posttest Rebusan Daun Pepaya	Posttest Rebusan Kedelai
1	0	1
2	2	1
3	2	2
4	1	1
5	1	2
6	2	2
7	1	0
8	3	1
9	3	1
Mean	1,66	1,22

*Uji Independent T-Test*  
 $\alpha = 0,05$   
 $P \text{ value} = 0,575$

Berdasarkan tabel 3.3 selisih sesudah diberikan rebusan daun pepaya dan wedang jahe merah terdapat mean yaitu 1,66 untuk rebusan daun pepaya dan 1,22 mean untuk wedang jahe merah pada siswi MTS di Pondok Pesantren Al-Asror Mlajah Bangkalan. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *T-Test* diperoleh hasil *p Value*  $(0,575) > \alpha$   $(0,05)$  sehingga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara pemberian terapi rebusan daun pepaya dan wedang jahe merah terhadap siswi yang mengalami nyeri dismenorea. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan daun pepaya dan wedang jahe keduanya bisa mengurangi skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) dengan efektif.

#### IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata sebelum diberi makan daun pepaya matang adalah 4,77 dan rata-rata setelah diberi makan daun pepaya matang adalah 3,11. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *t-test* didapatkan hasil *p-value*  $< \alpha$  atau  $(0,007 < 0,05)$  Oleh karena itu, dari hasil uji statistik ini dapat di tarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri *dismenorea* antara sebelum diberikan terapi rebusan daun pepaya dengan sesudah diberikan terapi rebusan daun pepaya.

Daun pepaya (*Carica papaya Lam*) mempunyai kandungan vitamin E di dalamnya yang dapat berfungsi menurunkan kram atau nyeri menstruasi dengan cara menghambat produksi dan pembentukan prostaglandin. Selain itu vitamin E juga menghambat aktivasi pasca-translasi siklooksigenase, sehingga menghambat metabolisme enzim fosfolipase A dan menghambat sintesis prostaglandin. Selain itu vitamin E, juga mempengaruhi sintesis prostasiklin dan PGE2 menjadi semakin meningkat. Sehingga mempengaruhi aktivitas prostasiklin dan PGE2 sebagai vasodilator dan relaksasi otot polos rahim (Marlina, 2012). Diketahui bahwa daun pepaya mengandung flavonoid. Flavonoid yang terkandung dalam daun pepaya

bertindak sebagai anti nyeri (analgesic), aktivitas analgesic ini berfungsi dengan cara dengan memblokir aksi enzim siklooksigenase. Aksi pemblokiran terhadap enzim siklooksigenase menyebabkan produksi atau sintesis prostaglandin yang dilakukan oleh asam arakidonat menjadi semakin menurun sehingga menyebabkan berkurangnya rasa nyeri yang dialami oleh wanita.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mean sebelum diberikan wedang jahe merah yaitu 4,22 sedangkan sesudah diberikan wedang jahe merah diketahui mean 3,11. Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan uji statistic *t test* di dapatkan hasil *p value*  $< \alpha$  atau  $(0,001 < 0,05)$ . Oleh karena itu, dari hasil uji statistik ini dapat di tarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri *dismenorea* antara sebelum diberikan terapi wedang jahe merah dengan sesudah diberikan terapi wedang jahe merah.

Rimpang jahe merah mengandung beberapa senyawa penting diantaranya adalah kandungan vitamin A (retinol), vitamin B1 (tiamin), vitamin C, zat besi (Fe), beta-karoten, kalsium dan magnesium. Kandungan vitamin C dan kalsium dalam jahe merah membantu menenangkan saraf dan menghilangkan rasa sakit. Senyawa shogaol dan gingerol juga berperan sebagai agen antimial. Kedua senyawa tersebut tergolong dalam senyawa antioksidan dan aktivitas antioksidannya yang terkandung dalam shogaol dan gingerol dinilai lebih tinggi jika dibandingkan dengan aktivitas antioksidan yang terkandung pada vitamin E (El Siddigetal, 2006). Kandungan oleolacin pada jahe mempunyai efek dengan manfaat sama dengan manfaat ibuprofen untuk meredakan nyeri. Jahe memiliki efek analgesik dengan menghambat sintesis prostaglandin (Ozgoli, Goli, & Moattar, 2009 dalam Arfiana 2014). Ekstrak jahe merah yang diberikan secara oral dengan dosis rendah sebesar 0,2-2 mg/kg menunjukkan efek antinyeri dan antiinflamasi dengan efektifitas tinggi karena aksi sinergis senyawa dan zat yang

terkandung dalam ekstrak jahe merah (Grontvedetal. 1986 dalam Hernani & Winarti, 2012).

## V. CONCLUSION

Rebusan daun pepaya dan wedang jahe efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore.

## REFERENCES

- Andira, Dita, 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A.plus books
- Anorogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Ardayani, 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Cakra
- Bare & Smeltzer. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC
- Elizabeth, B Hurlock. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Dewi, 2012. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Endang & Elisabeth, 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Herlina Diyaningsih., 2013 *Efektivitas Wedang Jahe Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri*
- Kusmiran, 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Marlina, 2012. *Sekilas Tentang Pepaya*. Jakarta: EGC.
- Nagata dkk, 2006. *Associations of Menstrual Pain with Intakes of Say, Fat and Dietary, Fiber in Japanese Woman*.
- Potter & Perry, 2005. *Penanganan Nyeri Dengan Metode Non Farmakologi*, Malang: Bayu Media Publishing.
- Tamsuri. 2012 *.Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Taufan & Bobby, 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

## BIOGRAPHY

**First Author** Saya menempuh pendidikan SD, SMP, SMA di Kabupaten Sumenep, lulus SMA tahun 2007 di SMAN 1 Sumenep, kemudian saya melanjutkan kuliah jenjang DIII di Akbid Ngudia Husada Madura (sekarang berubah menjadi STIKes Ngudia Husada Madura) lulus tahun 2010 kemudian saya melanjutkan pendidikan DIV Kebidanan di STIKes Ngudia Husada Madura lulus tahun 2011. Untuk meningkatkan kompetensi saya melanjutkan kembali pendidikan di Program Magister. Saya lulus program Magister Administrasi Publik di Untag Surabaya pada tahun 2016 dan Lulus Program Magister Ilmu Kesehatan Reproduksi di Fakultas Kedokteran Uiversitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018. Saat Ini saya menjadi dosen di STIKes Ngudia Husada Madura, aktif dalam pelaksanaan Tri dharma perguruan tinggi, serta mendapatkan hibah penelitian Kemenritekdikti pada pengajuan tahun 2018 dan pendanaan tahun 2019. Saat ini saya aktif melakukan penelitian dengan topik kesehatan reproduksi, neonatus, bayi dan balita dan sudah melaksanakan publikasi jurnal di beberapa jurnal nasional. Email : rila.rindi@gmail.com