

EFEKTIVITAS JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOREA

Rila Rindi Antina¹, Dian Eka Januriwasti², Siti Rochimatul Lailiyah³

Program Studi D-IV Kebidanan, STIKes Ngudia Husada Madura

*Email: rilarindi@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon including abdominal pain, cramps, and back pain. Gastrointestinal symptoms such as nausea and diarrhea can occur as menstrual symptoms (Kusmiran, 2012). The incidence of menstrual pain in the world is very large. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. Meanwhile in Indonesia the figure is estimated to be 55% of women of reproductive age who are tormented by pain during menstruation. In 2010, in East Java, the number of reproductive young women aged 10-24 years was 56,598. Meanwhile, those who experienced dysmenorrhea and came to the obstetrics division were 11,565 people (1.31%). Based on the results of the examination when the school visit was completed with a pain scale score examination and it was found that 10 students experienced dysmenorrhoea, mild (score 1-3) and moderate (score 4-6) and severe degree (score 7-10).

The method used to carry out community service is by collecting data on the number of young women who experience menstruation at Bangkalan High School, then conducting school visits equipped with a pain scale score examination. Mentoring for adolescents is carried out every day during the menstrual period until the symptoms of dysmenorrhoea are reduced and subsided. The assistance was continued with the provision of red ginger drink, knowledge about menstruation and reproductive health, treatment of menstrual periods, sharing with family, moderate exercise and others.

The mentoring participants were 20 young women with dismenorrhoeing at SMA Bangkalan. After several days of mentoring, some teenagers showed improvement in their dysmenorrhea condition until recovery. Teenagers are able to carry out activities and some treatments around menstruation.

Key words: dysmenorrhoea, pain scale, red ginger, mentoring

Abstrak

Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2012). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Pada tahun 2010 Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%). Berdasarkan hasil pemeriksaan ketika kunjungan sekolah dilengkapi dengan pemeriksaan skor skala nyeri dan didapatkan ada 10 siswa yang mengalami dismenorrhoe, derajat ringan (skor 1-3) dan sedang (skor 4-6) serta derajat berat (skor 7-10).

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan pendataan jumlah remaja putri yang mengalami menstruasi di SMA Bangkalan, kemudian melakukan kunjungan sekolah dilengkapi dengan pemeriksaan skor skala nyeri, Hasil pemeriksaan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorrhoe selanjutnya dijadikan dasar bagi pelaksanaan untuk melakukan pendampingan. Pendampingan remaja dilakukan setiap hari selama periode menstruasi sampai gejala dismenorrhoe berkurang serta mereda. Pendampingan dilanjutkan dengan kegiatan pemberian minuman jahe merah, pengetahuan tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi, perawatan masa menstruasi, sharing bersama keluarga, olahraga ringan dan lain-lain.

Peserta pendampingan sebanyak 20 remaja putri dengan dismenorhoe di SMA Bangkalan. Setelah beberapa hari pendampingan didapatkan sebagian remaja menunjukkan perbaikan kondisi dismenoroe sampai dengan kesembuhan. Remaja sudah mampu melakukan aktivitas dan beberapa perawatan seputar menstruasi .

Kata kunci: dismenorhoe, skala nyeri, jahe merah, pendampingan

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena pelepasan dinding endometrium uterus (Andira, 2010). Salah satu masalah menstruasi yang sering muncul adalah dismenorea. Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah keuterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada tahun 2010 Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dysmenorea* dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%).

Idealnya Remaja yang menstruasi tidak mengalami dismenorea sampai membutuhkan obat, tapi kenyataannya pada penelitian ini masih banyak remaja yang mengalami dismenorea yang membutuhkan obat. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit, sering berkemih, dan kadang sampai terjadi muntah (Taufan & Bobby, 2014).

Adapun faktor penyebab pada dismenore yaitu terjadi akibat kontraksi yang kuat atau lama dinding rahim, hormone prostaglandin yang tinggi, pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid, adanya infeksi daerah panggul, endometriosis, tumor jinak pada rahim, postur tubuh yang kurang baik, rahim tidak berkembang secara optimal, mengkonsumsi kopi dan stress. Menurut nanang winarto Astarto, et al (2011) penyebab pasti dismenore belum diketahui secara pasti, pada dismenore primer nyeri timbul akibat tingginya hormone prostaglandin. Sedangkan, pada dismenore sekunder diduga penyebab terbanyak adalah endometriosis.

Dampak dismenorhe yaitu menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, abik kecakapan personal mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Dismenorhe juga dapat mengganggu aktivitas pembelajaran, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak bisa ditangkap oleh wanita yang sedang mengalami dismenorhe.

Berdasarkan hasil pemeriksaan ketika kunjungan sekolah di SMA Bangkalan dilengkapi dengan pemeriksaan skor skala nyeri dan didapatkan ada 10 siswa yang mengalami dismenorhoe, derajat ringan (skor 1-3) dan sedang (skor 4-6) serta derajat berat (skor 7-10). Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi kegiatan pendampingan remaja putri dengan disminorhe. Dari kegiatan ini diharapkan remaja putri mengalami perbaikan kondisi dismenoroe sampai dengan kesembuhan dan remaja bisa mampu melakukan aktivitas dan perawatan seputar menstruasi.

2. METODE

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra, metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Survey melalui wawancara di Lokasi Pengabdian Masyarakat untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat
- b. Kunjungan rumah
 1. Anamneses
 2. Pemeriksaan disminorhe dengan skala nyeri
- c. Pendampingan remaja putri dengan disminorhe
 1. Pemberian minuman jahe merah
 2. Pengetahuan tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi
 3. Perawatan masa menstruasi
 4. Sharing bersama keluarga
 5. Olahraga ringan dan lain-lain.
- d. Evaluasi akan dilakukan secara rutin setiap hari sampai terjadi perbaikan kondisi dismenoroe dan kesembuhan. Serta, remaja mampu melakukan aktivitas dan perawatan seputar menstruasi. Hasil dari kegiatan akan dilaporkan kepada kami tim dari STIKes Ngudia Husada Madura.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Juli 2020 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pemberian penjelasan tentang maksud, tujuan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilanjutkan anamneses dan pemeriksaan skala nyeri oleh Rila Rindi Antina, S.ST., MAP., M.Kes.



Gambar 1. Anamneses dan pemeriksaan skala nyeri

b. Hasil kegiatan pendampingan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja Putri

Umur	Presentase	F
16	10%	2
17	40%	8
18	45%	9
19	5%	1

Hasil anamnesa dari 20 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 18 tahun adalah 45% (9 siswa).

Tabel 2. Perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi

No	Skala nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	0	0%	20	100%
2	Nyeri ringan	10	50%		
3	Nyeri sedang	8	40%		
4	Nyeri berat	2	10%		
5	Nyeri sangat berat	0	0%		
6	Nyeri yang sangat buruk	0	0%		
TOTAL		20		20	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi skala nyeri remaja putri kategori nyeri ringan 50% (10 orang) dan kategori nyeri sedang 40% (8 orang). Setelah diberikan terapi skala tidak nyeri 100% (20 orang).

PEMBAHASAN

Hasil anamnesa dari 20 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 18 tahun adalah 45% (9 siswa) dan usia 17 tahun 40% (8 orang). Hal ini sesuai dengan data di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan terapi skala nyeri remaja putri kategori nyeri ringan 50% (10 orang) dan kategori nyeri sedang 40% (8 orang). Setelah diberikan terapi skala tidak nyeri 100% (20 orang). Hal ini sesuai dengan Hernani&Winarti, 2012 Ekstrak jahe merah oral dalam dosis rendah 0,2 – 2 mg/kg menunjukkan efek analgesik dan anti-inflamasi sangat efektif, karena adanya sinergisitas

senyawa dalam ekstrak jahe merah. Namun, bagi penderita asma sekaligus maag, sebaiknya menghindari konsumsi jahe merah. Karena gingerolnya dapat menyebabkan lambung panas dan iritasi. Dengan meminum jahe merah 2x sehari (setelah sarapan pagi dan setelah beraktifitas/mau tidur), konsumsi 2 sendok jahe setiap hari atau minum jahe 1-2 cangkir dalam jangka waktu berjauhan misalnya mengkonsumsi siang dan malam hari. Dan khasiat jahe ini akan terasa dalam \pm 2-3 hari (Nizar, 2016).

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan pendampingan diikuti 20 remaja putri dengan disminorhe
2. Hasil anamnesa dari 20 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 18 tahun adalah 45% (9 siswa) dan usia 17 tahun 40% (8 orang).
3. Sebelum diberikan terapi skala nyeri remaja putri kategori nyeri ringan 50% (10 orang) dan kategori nyeri sedang 40% (8 orang). Setelah diberikan terapi skala tidak nyeri 100% (20 orang).
4. Remaja sudah mampu melakukan aktivitas dan beberapa perawatan seputar menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Tamsuri .2007. *konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: EGC
- Andira, Dita, 2010. *SelukBelukKesehatanReproduksiWanita*. Yogyakarta: A.plus books
- Anorogo, Dito. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: ANDI
- Ardayani, 2012. *Kesehatan reproduksi*. Bandung: Cakra
- Herlina Diyaningsih., 2013 *Efektivitas wedang jahe terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri*
- Potter & Perry, 2005. *Penanganan Nyeri Dengan Metode Non Farmakologi*, Malang: Bayu Media Publishing.
- Tamsuri, 2012.*Konsep&Penatalaksanaan Nyeri*.Jakarta : EGC