

Pengaruh Pemberian Teh Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

Nurul Aini Siagian (1), Yunita Syahputri Damanik (2), Salsalina Br. Tarigan (2)

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

nurulsiagian92@gmail.com (1), yunitadamanik88@gmail.com (2) salsalinasibero@gmail.com (2)

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu gejala kram perut bagian bawah atau dalam bahasa medisnya yaitu nyeri panggul catmenial atau kondisi wanita mengalami nyeri saat haid yang disebabkan oleh reaksi Alpha Prostaglandin yang meningkatkan frekuensi kontraksi rahim saat haid, kondisi ini sangat mengganggu dengan kehidupan sehari-hari karena nyeri yang anda rasakan akan mengganggu aktivitas. Terdapat kejadian nyeri di dunia dengan rata-rata 50% remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi di seluruh dunia, sedangkan rata-rata 65% remaja putri di Indonesia juga mengalami nyeri saat menstruasi. Ada beberapa cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, salah satunya dengan mengolah tanaman herbal yang terbukti dapat menurunkan nyeri yaitu bunga rosella dan jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri pada kelompok perlakuan yang diberi seduhan Teh Rosella dan Ramuan Jahe pada remaja yang sedang menstruasi. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan pendekatan pretest – posttest. Sampelnya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Deli Tua, Deli Serdang Sumatra Utara yang berjumlah 15 remaja putri. Hasil penelitian Ramuan Teh Rosella dan Jahe efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Signifikansi hasil penelitian diuji dengan Wilcoxon Ranks Test yaitu $p \text{ value } 0,001 < 0,05$.

Kata kunci : Disminorea, Jahe, Rosella, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the symptoms of lower abdominal cramps or in medical language, namely catmenial pelvic pain or the condition of women experiencing pain during menstruation caused by the Alpha Prostaglandin reaction which increases the frequency of uterine contractions during menstruation, this condition is very disturbing with daily life because of the pain that you feel will interfere with activities. There is an incidence of pain in the world with an average of 50% of young women experiencing pain during menstruation worldwide, while an average of 65% of young women in Indonesia also experience pain during menstruation. There are several non-pharmacological methods that can be used to reduce pain, one of which is by cultivating herbal plants that have been proven to reduce pain, namely rosella flowers and ginger. This study aims to determine the decrease in pain levels in the treatment group who were given Roselle Tea and Ginger Concoction in adolescents who were menstruating. The research design used was a Quasi Experiment with a pretest - posttest approach. The sample is class VIII students of SMP Negeri 1 Deli Tua Deli serdang Sumatra Utara, totaling 15 young girls. The results of the Rosella and Ginger Tea Concoction were effective in reducing the intensity of menstrual pain. The significance of the research results was tested with the Wilcoxon Ranks Test, namely $p \text{ value } 0.001 < 0.05$.

Keywords: Disminorrea, Ginger, Rosella, Young Women

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Disminorea yaitu definisi gejala kram perut bagian bawah adapun istilah medinya yaitu *catmenial pelvic pain* yang merupakan kondisi wanita yang mengalami nyeri pada saat masa menstruasi yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari selama menstruasi berlangsung, biasanya nyeri akan muncul pada hari pertama menstruasi. Nyeri ini disebabkan oleh Alfa Prostaglandin yang akan bereaksi pada saat menstruasi, gejala ini akan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus yang akan membuat wanita mengalami nyeri dibagian bawah perut. Pada kasus Patofisiologi, kondisi Disminorea ini terjadi oleh beberapa sebab yaitu: siklus menstruasi, usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi, status gizi, dan olahraga. Menurut *World Health Organization (WHO)*, data tersebut menunjukkan angka yang cukup tinggi di dunia, seperti di negara Eropa disminore terjadi 46-97 % wanita, di Indonesia terdapat 58,87%, dan hasil data yang di temukan di Deli Tua sebanyak 49 %, pada kejadian ini, remaja putri yang banyak mengalami nyeri pada saat menstruasi. Dari hasil yang telah di uraikan ternyata masih banyak remaja dalam usia sekolah pertama yang belum mengetahui cara non farmakologis yang dapat dibuat sendiri dan cukup praktis dengan mengolah ramuan herbal. Teh Rosella merupakan tumbuhan Bunga yang berasal dari bunga yang di keringkan lalu kerap di konsumsi sebagai seduhan Teh, Kandungan Bunga Rosella dipercaya dapat menurunkan nyeri menstruasi yaitu sadiativ (penenang), antosianin, betakaroten, Vitamin C,A,D,B1,B12, serta kelopak bunga rosella yang mengandung pigmen antosianin yang masuk ke golongan flavonoid. Jahe juga kaya akan berbagai kandungan beberapa diantaranya ialah Karbohidrat, protein, zat besi, dan Gingerol yang bersifat inflamasi dan antidioksidan yang cukup kuat sehingga dapat menurunkan nyeri yang berlebih seperti nyeri menstruasi.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil penelitian dari Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023

II. METODE

Desain Penelitian yang digunakan adalah *Quasi Exsperimen* dengan rancangan Pendekatan *One Grup Pre-Test- Post-Test*. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian Teh Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023. Sampel yang digunakan adalah Remaja putri yang sedang mengalami Nyeri Menstruasi dengan jumlah responden 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari dan diberikan pada pagi hari jam 9 setelah sarapan pagi.

III. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum dimuat karakteristik responden berdasarkan sosiodemografi (usia, usia menarche, lama menstruasi, mulai nyeri, lama nyeri, dan tindakan yang diberikan) sedangkan data khusus terdiri dari penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan Teh Rosella dan Ramuan Jahe pada kelompok perlakuan serta table perbedaan yang mengangambarkan Pengaruh Pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP N 1 Deli Tua Tahun 2023.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sosiodemografi.

No.	Sosiodemografi	N	%
1.	Usia		
	13 Tahun	8	53 %
	14 Tahun	7	47 %
	Jumlah	15	100
2.	Usia menarche		
	11 Tahun	4	26 %
	12 Tahun	10	66 %
	10 Tahun	1	8 %
	Jumlah	15	100
3.	Lama menstruasi		
	4-5 hari	9	60 %
	6-7 hari	5	33 %
	1-3 Hari	1	7 %
	Jumlah	15	100
5.	Lama nyeri mentruasi		
	1-2 hari	15	100%
	Jumlah	15	100
6.	Tindakan yang diberikan		
	Dibiarkan	5	20 %
	Kompres hangat	4	26 %
	Minum Jamu	6	54 %
	Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa dari 15 karakteristik responden berdasarkan sosiodemigrafi, dari segi usia mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 8 responden (53 %), dari segi usia menarche responden berusia 12 tahun sebanyak 10 responden (66%), dan dari segi lama menstruasi mayoritas lama menstruasi responden 4-5 hari sebanyak 9 responden (60 %), dan dari segi lama nyeri menstruasi mayoritas responden 1-2 hari sebanyak 15 responden (100 %). Dari segi tindakan meminum jamu sebanyak 6 responden (40 %).

Tabel 2. Distribusi Rerata Nyeri Menstruasi Pretest Dan Posttest Kelompok Perlakuan Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 1 Deli Tua Tahun 2023.

Nyeri Menstruasi	N	Mean	SD
Sebelum	15	5.53	.516
Sesudah	15	2.80	.676

Dari tabel 2. Diatas ditunjukkan bahwa pada pengukuran skala nyeri pada kelompok pretest di dapatkan hasil bahwa dari 15 responden rata rata nyeri adalah 5.53 dengan nyeri terendah 5 dan tertinggi 6. Pada pengukuran skala nyeri posttest didapatkan hasil bahwa dari 15 responden rata rata skala nyeri 2.80 dengan nilai terendah 2 dan tertinggi 4.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Setelah Pemberian minuman Teh Rosella dan Ramuan Jahe terhadap penurunan nyeri Menstruasi pada kelompok perlakuan

Nyeri Menstruasi	Mean	SD	P Value
Sebelum	5,53	0,51	0,001
Sesudah	2,80	0,67	

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat di ketahui bahwa dari hasil Uji *Wilcoxon Signed* didapat nilai *p value* (0,001) < *a* (0,05), sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe pada kelompok perlakuan terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan Teh Rosella dan Ramuan Jahe dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed* didapat nilai *p value* (0,001) < *a* (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh Pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe terhadap penurunan intensitas nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua. Berdasarkan analisa diketahui bahwa rata rata penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan 5,53. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Teh Rosella dan Ramuan Jahe mempunyai kontribusi lebih besar dalam menurunkan skala nyeri daripada tanpa pemberian Teh Rosella dan Ramuan Jahe. Dari hasil diatas menunjukkan efektifitas kenadungan yang terdapat pada kelopak bunga rosella yaitu Sadiativ, antibiotic, pelarut, tonik kemudian kandungan yang ada pada Jahe seperti senyawa Sagaol dan Gingerol diyakini mampu menurunkan Intensitas nyeri pada remaja yang sedang menagalami nyeri selama menstruasi berlangsung.

Disminorea yaitu definisi gejala kram perut bagian bawah adapun istilah medinya yaitu catmenial pelvic pain yang merupakan kondisi wanita yang mengalami nyeri pada saat masa menstruasi yang akan mengganggu aktivitas sehari hari selama menstruasi berlangsung, biasanya nyeri akan muncul pada hari pertama menstruasi (Afiyanti, 2018). Nyeri ini disebabkan oleh Alfa Prostaglandin yang akan bereaksi pada saat menstruasi, gejala ini akan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus yang akan membuat wanita mengalami

Aini Sinaga N, Br.Tarigan S : Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

nyeri dibagian bawah perut (Verawati, 2018). Pada kasus Patofisiologi, kondisi Disminorea ini terjadi oleh beberapa sebab yaitu: siklus menstruasi, usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi, status gizi, dan olahraga. Menurut World Health Organization (WHO) Sulistyorini (2017), data tersebut menunjukkan angka yang cukup tinggi di dunia, seperti di negara Eropa disminore terjadi 46-97 % wanita, di Indonesia terdapat 58,87%, dan hasil data yang di temukan di Deli Tua sebanyak 49 %, pada kejadian ini, remaja putri yang banyak mengalami nyeri pada saat menstruasi. Dari hasil yang telah di uraikan ternyata masih banyak remaja dalam usia sekolah pertama belum mengetahui cara non farmakologis yang dapat dibuat sendiri dan cukup praktis dengan mengolah ramuan herbal, selain tumbuhan tersebut mudah ditemukan khasiat dari keduanya sudah terbukti dalam beberapa penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kandungan di keduanya tidak memiliki efek samping sehingga sangat aman untuk di konsumsi dalam dosis yang sudah di tentukan (Savitri, 2018).



Gambar 1. Teh Rosella

Teh Rosella merupakan tumbuhan Bunga yang berasal dari bunga yang di keringkan lalu kerap di konsumsi sebagai seduhan Teh, tumbuhan ini banyak tumbuh di daerah yang bersuhu dingin dan akan berbunga sesuai dengan musimnya, Kandungan Bunga Rosella dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan perkiraan 7-12 jam setelah pemberian rutin seduhan teh Rosella (Ramli & Santy, 2017). Beberapa kandungan yang dapat menurunkan nyeri menstruasi tersebut yaitu sadiativ(penenang), antosianin, betakaroten, Vitamin C,A,D,B1,B12, serta kelopak bunga rosella yang mengandung pigmen antosianin yang masuk ke golongan flavonoid, Kandungan Antioksidan pada Teh Rosella sebanyak 1,7 mm0l/prolox yang dimana jumlah ini lebih tinggi dari pada jumlah yang terdapat pada tumbuhan Kumis Kucing (Nafisa & Husni, 2019). Kandungan Vitamin C (Asam Askrobat) pada Teh Bunga Rosella ini diketahui 3x lebih banyak daripada buah anggur, 9x lebih lebih banyak dari buah Jeruk, 10x lebih banyak dari buah belimbing, dan 3x lebih banyak dari buah jambu biji (Astuni & Wiyarsi, 2019). Selain dapat menurunkan nyeri pada menstruasi, extra Bunga Rosella juga dapat menurunkan tekanan darah dan juga sering dipergunakan untuk produk kecantikan dikarenakan kandungan vitamin C pada bunga Rosella yang bagus untuk kesehatan kulit. Warna yang akan dihasilkan dari Seduhan Teh Rosella ini adalah merah terang dan dengan rasa yang asam perpaduan antara berbagai jenis asam seperti asam askrobat, asam sitrat, dan asam glikolic (Hilma & Husni, 2020).

Aini Sinaga N, Br.Tarigan S : Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.



Gambar 2. Jahe atau *Zingiber officinale*

Jahe atau *Zingiber officinale* merupakan tumbuhan rumpun berbatang semu atau temu temuan yang sering digunakan dalam bahan masakan atau bahan minuman herbal. Jahe juga kaya akan berbagai kandungan beberapa diantaranya ialah Karbohidrat, protein, zat besi, dan Gingerol yang bersifat inflamasi dan antioksidan yang cukup kuat sehingga dapat menurunkan nyeri yang berlebih seperti nyeri menstruasi (Nasuha & Sari, 2021) Kandungan Karbohidrat pada Jahe mampu menghasilkan Energi, maka dari itu kandungan ini sangat cocok diberikan pada saat masa menstruasi. Sensasi hangat yang diberikan oleh Jahe juga akan membantu meredakan nyeri menstruasi, bukan hanya mudah didapat Jahe sangat banyak di gunakan dalam obat obatan herbal(Muhlisah, 2018).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, Ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman Teh Rosella dan ramuan Jahe pada kelompok perlakuan. Dan hasil survey uji statistic dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai $p\ value (0,001) < a (0,05)$, yang berarti ada Pengaruh yang signifikan yang diberikan pada kelompok perlakuan terhadap penurunan intensitas nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Dewi, (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Scienc*, Vol. 1, No. 2.
- Ade, Putri (2019).Review: tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea,Kartika: *Jurnal Ilmiah Farmasi* ,Volume 7(no 2),284.
- Aisiyah, (2017). Pemanfaatan Bunga Rosella Sebagai Bahan Alami Untuk Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Bagi Masyarakat Nusukan Banjarsari Surakarta.jurnal *Abdimas Unwahas*, Vol. 2 No. 1, April 2017.
- Aryati, dkk (2020). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Kelopak Bunga Rosela (*H. sabdariffa* L.) Merah Pada Berbagai Suhu Pemanasan. *Jurnal Pertanian : urusan Teknologi Hasil Pertanian*, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Semarang,Indonesia.
- Dewi, Nilda S(2012).*Biologi Reproduksi*.Yogyakarta : Pustaka Riham.
- Fauziah, Zuhrotun (2019). Review: tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea. *Jurnal Ilmiah Farmasi: Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran Jl. Raya Bandung Sumedang km 21 Jatinangor*. DOI: 10.26874/kjif.v7i2.284
- Hidayati , (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*. Volume 2 No 1

Aini Sinaga N, Br.Tarigan S : Pengaruh Pemberian The Rosella Dan Ramuan Jahe Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Deli Tua Tahun 2023.

- Intiyaswati, (2017).Pengaruh Pemberian Jahe terhadap Penurunan Nyeri Mnestruasi Pada Remaja Putri. STIKes William Booth Surabaya
- Intiyaswati (2018), Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri,Jurnal : STIKes William Booth Surabaya, Jl.Cimanuk no. 20 Surabaya.
- Mufli, Erwanto,(2018). Upaya Pengurangan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Olahhan Tanaman Herbal Rosella. Jurnal Keperawatan: NO. ISSN: 2615-2118
- Malinda, Syakdani,(2020), potensi antioksidan dalam kelopak bunga rosella (hibiscus sabdariffa l.) sebagai anti-aging, Jurnal Teknik Kimia : Politeknik Negeri Sriwijaya, Jurnal Kinetika Vol. 11, No. 03 (November 2020) : 60-65
- Putri, Nurlaili, (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingibers officinale) Dan The Rosella(Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal,7; 2(1): 61-66.
- Putri, Muflih Muflih (2018), Upaya Pengurangan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Olahhan Tanaman Herbal Rosella, Jurnal Pengabdian “Dharma Bakti” Volume.1,No.1.
- Sari , Arum Puspita,(2017), Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMK Swasta Istiqlal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, :Skripsi Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Sari,Nasuha (2021),Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review,Jurnal Biologi : Tropical Bioscience: Journal of Biological Science, Vol. 1, No. 2 (Desember 2021).

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
28 Mei 2023	10 Juni 2023	10 Juli 2023	Ya