

Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri

*Differences in the Effectiveness of Ginger Extract and Turmeric Extract in Reducing
the Intensity of Primary Dysmenorrhea In teenage*

Eneng Riska Hastini^{1*} , Nofa Anggraini¹

¹Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

*Email: widiantsodikinwinda@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Dismenore merupakan gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Masalah dismenore pada remaja putri jika tidak segera diatasi dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Serang tahun 2021 melaporkan kasus dismenore pada remaja sebesar 62,4% dari 5.000 orang remaja yang di survey dan 35% diantaranya mengeluh aktivitasnya terbatas akibat dismenore. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang tahun 2022. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah menggunakan *quasi eksperimen* dengan desain *two group pre-posttest*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas XI yang mengalami dismenore sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. **Hasil:** Rata-rata intensitas dismenore kelompok intervensi sebelum diberikan minuman ekstrak jahe adalah 6,80 dan sesudah diberikan minuman ekstrak jahe menurun menjadi 2,90, sementara kelompok intervensi sebelum diberikan minuman ekstrak kunyit adalah 6,80 dan sesudah diberikan minuman ekstrak kunyit menurun menjadi 4,10. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Pemberian ekstrak jahe lebih efektif mengurangi intensitas dismenore dibandingkan dengan pemberian ekstrak kunyit.

Kata kunci: dismenore; ekstrak jahe; ekstrak kunyit

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a disorder characterized by lower abdominal pain that occurs during menstruation. If the problem of dysmenorrhea in adolescent girls is not addressed immediately, it can have a negative impact on adolescent productivity, including learning activities. Data from the Serang District Health Service for 2021 reported cases of dysmenorrhea in teenagers at 62.4% of the 5,000 teenagers surveyed and 35% of them complained that their activities were limited due to dysmenorrhea. **Purpose:** . This study aims to determine the difference in the effectiveness of ginger extract and turmeric extract in reducing the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls at Nurul Falah Bojong Pandan Vocational School, Tunjung Teja District, Serang Regency in 2022. **Method :** This type of research uses a quasi-experimental design with a two-group pre- posttest. The sample for this research was 20 class XI teenage girls who experienced dysmenorrhea. The sampling technique uses total sampling. The research instrument used a questionnaire. Bivariate analysis uses paired t-test and independent t-test. **Results:** The average intensity of dysmenorrhea in the

*intervention group before being given the ginger extract drink was 6.80 and after being given the ginger extract drink decreased to 2.90, while the intervention group before being given the turmeric extract drink was 6.80 and after being given the turmeric extract drink decreased to 4.10. Statistical test results show that there is a difference in the effectiveness of ginger extract and turmeric extract in reducing the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls ($p = 0.000$). **Conclusion:** Giving ginger extract is more effective in reducing the intensity of dysmenorrhea compared to giving turmeric extract.*

Keywords: *dysmenorrhea; ginger extract; turmeric extract*

PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) diartikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif dan perubahan sosial. Perubahan pada remaja bukan hanya fisik dan mental tetapi akan terjadi perubahan pada sistem reproduksinya. Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (menstruasi) pada wanita. Beberapa remaja wanita mengalami gangguan nyeri pada saat haid (dismenore). Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Mahtiana et al., 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian dismenore berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda berusia 17-24 tahun, dengan perkiraan berkisar antara 67% - 90%. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus dismenore terjadi pada 45-97% wanita, di negara-negara Amerika kasus dismenore terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika kasus dismenore terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus dismenore terjadi pada 45-90% wanita (WHO, 2020).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2020 bahwa prevalensi kasus dismenore di Indonesia cukup besar yaitu sebesar 64,25% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 15-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9,36% dengan tingkat nyeri dismenore ringan 49%, sedang 34% dan berat 17% yang mengakibatkan 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan 8-10% remaja putri tidak masuk sekolah (Kemenkes RI, 2021).

Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS tahun 2021 melaporkan bahwa kejadian dismenore di Banten tercatat 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey dengan kasus terbanyak ditemukan pada remaja usia 14-24 tahun, dimana angka kejadian dismenore tipe primer sebesar 52,61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58% dengan tingkat nyeri dismenore ringan 47%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021). Dinas Kesehatan Kabupaten Serang bekerja sama dengan BPS Serang tahun 2021 juga melaporkan kasus dismenore pada remaja, bahwa prevalensi kasus adalah sebesar 62,4% dari 5.000 orang remaja yang di survey, dimana kasus terbanyak dialami oleh remaja putri usia 14-24 tahun dengan 35% diantaranya mengeluh bahwa aktivitasnya terbatas akibat dismenore (Dinkes Kabupaten Serang, 2021).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid yang berat dapat memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari, bahkan kasus dismenore yang berat pada remaja putri memaksa mereka meninggalkan atau tidak hadir sekolah (Villasari, 2021).

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat 0,2-0,4°C, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mongering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Sinaga et al., 2018).

Dismenore memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, absensi, interaksi sosial dan dapat juga menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya pengobatan, perawatan medis. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Sarihu et al., 2021).

Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Secara farmakologi, untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan obat-obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax dan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Secara non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan salah satunya dengan terapi komplementer herbal yaitu mengkonsumsi ekstrak jahe dan ekstrak kunyit. Efektifitas jahe dan kunyit dalam mengurangi nyeri dismenore primer sudah terbukti secara ilmiah melalui suatu riset, baik dalam bentuk sediaan simplisia maupun ekstraksi (Misliani et al., 2019).

Jahe mengandung zat yang dapat menghentikan kerja prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit dan peradangan pembuluh darah, sehingga nyeri akibat menstruasi menjadi lebih ringan setelah mengkonsumsi jahe. Beberapa komponen yang terdapat dalam jahe adalah gingerol, shogaol dan zingerone. Komponen-komponen ini memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik, dan nonmutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi, artinya bahwa, jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi. Selain itu jahe juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Hidayati, 2020).

Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit. Secara alamiah kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu curcumine yang dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Wulandari et al., 2021).

Penelitian Kostania & Kurniawati (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi dismenore primer. Ekstrak jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibanding ekstrak kunyit. Berbeda dengan penelitian Pangestu et al. (2021) yang bahwa terdapat perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam dan air jahe. Minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenorea primer dibandingkan air jahe.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja dengan melakukan wawancara pada 10 orang siswi kelas XI yang mengalami dismenore, didapatkan data bahwa 6 orang diantaranya mengalami dismenore sedang dan 4 orang lainnya mengalami dismenore ringan. Ketika ditanya terkait gangguan aktivitas saat mengalami dismenore, 7 orang mengatakan dismenore yang dialami sangat nyeri, membuat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk malas belajar dan tidak konsentrasi saat belajar di kelas karena merasa letih, pusing, tidak mood, sakit pinggang, mual dan kram perut. Saat ditanya penanganan apa yang dilakukan untuk mengurangi dismenore, 4 orang mengatakan melakukan kompres hangat pada saat nyeri haid, 2 orang mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli di apotek, 1 orang mengatakan mengkonsumsi kunir asam dan 3 orang lainnya mengatakan membiarkannya saja tanpa melakukan penanganan apapun. Saat ditanya apakah pernah melakukan penanganan dismenore dengan mengkonsumsi ekstrak jahe atau ekstrak kunyit, mereka semua menjawab tidak pernah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang tahun 2022”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan two group pretest and posttest design. Penelitian ini dilakukan di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMK Nurul Falah Bojong Pandan yang mengalami dismenore primer sebanyak 20 orang. Sampel penelitian sebanyak 20 responden, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang kelompok yang diberikan intervensi ekstrak jahe dan 10 orang kelompok yang diberikan intervensi ekstrak kunyit. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan pengujian statistik menggunakan uji paired t-test dan uji *independent t-test*.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa, remaja putri sebelum diberikan ekstrak jahe sebagian besar mengalami dismenore sangat parah (skala 7-9) sebanyak 6 orang (60%) dan setelah diberikan intervensi dengan mengkonsumsi ekstrak jahe sebagian besar intensitas dismenore nya menurun menjadi nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 8 orang (80%). Sementara remaja putri sebelum diberikan ekstrak kunyit sebagian besar mengalami dismenore sangat parah (skala 7-9) sebanyak 6 orang (60%) dan setelah diberikan intervensi dengan mengkonsumsi ekstrak kunyit sebagian besar

intensitas dismenore nya menurun menjadi nyeri sedang sampai berat (skala 4-6) sebanyak 9 orang (90%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Ekstrak Jahe dan Minuman Ekstrak Kunyit di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang

Intensitas Dismenore	Pemberian Minuman Ekstrak Jahe				Pemberian Minuman Ekstrak Kunyit			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak nyeri (skala 0)	0	0	0	0	0	0	0	0
Nyeri ringan (skala 1-3)	0	0	8	80	0	0	1	10
Nyeri sedang sampai berat (skala 4-6)	4	40	2	20	4	40	9	90
Nyeri sangat parah (skala 7-9)	6	60	0	0	6	60	0	0
Nyeri yang tak tertahankan (skala 10)	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	10	100	10	100	10	100	10	100

Tabel 2. Rata - Rata Intensitas Dismenore Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Ekstrak Jahe di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang

Intensitas Dismenore	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pre-test</i>	10	6,80	1,31	5	9
<i>Post-test</i>		2,90	0,99	2	5

**n* = Sampel; *M* = Mean; *SD* = Standard Deviation

Tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman ekstrak jahe adalah 6,80 dan sesudah mengkonsumsi minuman ekstrak jahe satu hari sekali sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) selama 2 hari berturut-turut saat mengalami dismenore, rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi 2,90.

Tabel 3. Rata-Rata Intensitas Dismenore Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Ekstrak Kunyit di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang

Intensitas Dismenore	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pre-test</i>	10	6,80	1,13	5	9
<i>Post-test</i>		4,10	0,56	3	5

**n* = Sampel; *M* = Mean; *SD* = Standard Deviation

Berdasarkan data Tabel 3 menunjukkan bahwa, rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman ekstrak kunyit adalah 6,80 dan sesudah mengkonsumsi minuman ekstrak kunyit satu hari sekali sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) selama 2 hari berturut-turut saat mengalami dismenore, rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi 4,10.

Tabel 4. Perbedaan Intensitas Dismenore Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Ekstrak Jahe dan Ekstrak Kunyit pada Masing-Masing Kelompok Perlakuan di SMK Nurul Falah Bojong Pandan

Intensitas Dismenore	n	Pre-test		Post-test		t-test	p-value
		M	SD	M	SD		
Pemberian ekstrak jahe	10	6,80	1,31	2,90	0,99	21,72	0,000
Pemberian ekstrak kunyit	10	6,80	1,13	4,10	0,56	10,37	0,000

*n = Sampel; M = Mean; SD = Standard Deviation

Tabel 4 menunjukkan bahwa, remaja putri sebelum mengonsumsi minuman ekstrak jahe rata-rata intensitas dismenore 6,80 dan sesudah mengonsumsi minuman ekstrak jahe sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) setiap hari selama 2 hari berturut-turut intensitas dismenore menurun menjadi 2,90. Hasil uji statistik diperoleh nilai t-test 21,72 dan nilai p-value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas dismenore pretest dan posttest pada kelompok yang diberikan intervensi minuman ekstrak jahe.

Remaja putri sebelum mengonsumsi minuman ekstrak kunyit rata-rata intensitas dismenore 6,80 dan sesudah mengonsumsi minuman ekstrak kunyit sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) setiap hari selama 2 hari berturut-turut intensitas dismenore menurun menjadi 4,10. Hasil uji statistik diperoleh nilai t-test 10,37 dan nilai p-value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas dismenore pretest dan posttest pada kelompok yang diberikan intervensi minuman ekstrak kunyit.

Tabel 5. Perbedaan Intensitas Dismenore Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Perlakuan Antara Kelompok yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Kelompok yang Diberikan Ekstrak Kunyit di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang

Intensitas Dismenore	n	Pemberian Ekstrak Jahe		n	Pemberian Ekstrak Kunyit		t-test	p-value
		M	SD		M	SD		
Pre-test	10	6,80	1,31	10	6,80	1,13	0,000	1,000
Post-test		2,90	0,99		4,10	0,56		

*n = Sampel; M = Mean; SD = Standard Deviation

Tabel 5 menunjukkan bahwa, remaja putri sebelum diberikan minuman ekstrak jahe rata-rata intensitas dismenore 6,80, dan remaja putri sebelum diberikan ekstrak kunyit rata-rata intensitas dismenore 6,80. Hasil uji statistik diperoleh nilai t-test 0,000 dan nilai p-value = 1,000 ($> \alpha$ 0,05), artinya bahwa tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas dismenore pada pretest antara kelompok yang diberikan intervensi ekstrak jahe dan kelompok yang diberikan intervensi ekstrak kunyit.

Remaja putri setelah mengonsumsi minuman ekstrak jahe sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) setiap hari selama 2 hari berturut-turut rata-rata intensitas dismenore 2,90, sedangkan remaja putri setelah mengonsumsi minuman ekstrak kunyit sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) setiap hari selama 2 hari berturut-turut rata-rata intensitas dismenore 4,10. Hasil uji statistik diperoleh nilai t-test -3,314 dan nilai p-value

= 0,004 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas dismenore pada posttest antara kelompok yang diberikan intervensi ekstrak jahe dan kelompok yang diberikan intervensi ekstrak kunyit.

Tabel 6. Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang Tahun 2022

Intensitas Dismenore	n	Pemberian Ekstrak Jahe		n	Pemberian Ekstrak Kunyit		p-value
		M	M-diff		M	M-diff	
Pre-test	10	6,80	3,90	10	6,80	2,70	0,000
Post-test		2,90			4,10		

*n = Sampel; M = Mean; M-diff = Mean Difference; SD = Standard Deviation

Tabel 6 menunjukkan bahwa, menunjukkan bahwa penurunan rata-rata intensitas dismenore remaja putri sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman ekstrak jahe yaitu sebesar 3,90, sedangkan penurunan rata-rata intensitas dismenore remaja putri sebelum dan sesudah mengkonsumsi ekstrak kunyit yaitu sebesar 2,70. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang tahun 2022.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar remaja putri kelompok yang diberikan intervensi ekstrak jahe mengalami dismenore pada intensitas nyeri yang sangat parah (skala 7-9) sebesar 60% dengan rata-rata intensitas dismenore 6,80, begitu juga pada remaja putri kelompok yang diberikan intervensi ekstrak kunyit yang mengalami hal yang sama yaitu sebelum diberikan minuman ekstrak kunyit mengalami dismenore pada intensitas nyeri yang sangat parah (skala 7-9) sebesar 60% dengan rata-rata intensitas dismenore 6,80. Artinya bahwa remaja putri pada kedua kelompok tersebut sebelum perlakuan (pretest) merasakan dismenore dengan intensitas nyeri yang sama-sama sangat parah.

Setelah diberikan perlakuan (*post-test*) yang berbeda pada masing-masing kelompok perlakuan, menunjukkan hasil bahwa remaja putri sesudah mengkonsumsi minuman ekstrak jahe satu hari sekali sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) selama 2 hari berturut-turut saat mengalami dismenore, sebagian besar remaja putri mengalami penurunan intensitas dismenore menjadi nyeri ringan (skala 1-3) (80%) dengan rata-rata intensitas dismenore 2,90. Sementara remaja putri sesudah mengkonsumsi minuman ekstrak kunyit satu hari sekali sebanyak 1 gelas ukuran sedang (150 cc) selama 2 hari berturut-turut saat mengalami dismenore, sebagian besar remaja putri mengalami penurunan intensitas dismenore menjadi nyeri sedang sampai berat (skala 4-6) (90%) dengan rata-rata intensitas dismenore 4,10.

Penjelasan di atas mengartikan bahwa, walaupun kedua perlakuan dalam penelitian ini sama-sama dapat mengurangi intensitas dismenore, akan tetapi mengkonsumsi minuman ekstrak jahe jauh lebih efektif mengurangi intensitas dismenore dibandingkan dengan mengkonsumsi minuman ekstrak kunyit. Hal ini diperkuat dengan pengujian statistik yang memperoleh hasil p value = 0,000, yang artinya bahwa terdapat perbedaan

efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang.

Jahe mengandung zat gingerol, shogaol dan zingerone yang memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik, dan nonmutagenik yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi. Selain itu jahe juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Hidayati, 2020). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Siagian dan Ritonga (2021) bahwa ada pengaruh minuman jahe terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja, dengan rata-rata skala dismenore sebelum mengkonsumsi minuman jahe adalah 5-6 (nyeri sedang) dan setelah mengkonsumsi minuman jahe sebanyak satu cangkir (80 ml) selama 1 kali dalam sehari (waktu siang) rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi skala 1-2 (ringan).

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa curcumine yang bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumine mampu mengurangi terjadinya dismenore pada wanita (Ulaa et al., 2022). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wulandari et al. (2021) bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak kunyit (*curcuma longa linn*) dalam mengatasi dismenorea, dengan rata-rata skala dismenore remaja putri sebelum mengkonsumsi ekstrak kunyit adalah 4-6 (nyeri sedang) dan setelah mengkonsumsi minuman kunyit sebanyak satu cangkir (50 ml) sehari sekali, rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi skala 1-3 (nyeri ringan).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kostania & Kurniawati (2021) bahwa terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorea primer ($p=0,000$). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa ekstrak jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibanding ekstrak kunyit. Didukung oleh penelitian Pangestu et al. (2021) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan efektivitas minuman kunyit asam dan air jahe terhadap intensitas dismenore ($p=0,000$), namun pada penelitian ini minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenore primer dibandingkan air jahe.

Peneliti berasumsi bahwa, kedua perlakuan dalam penelitian ini sama-sama memberikan efek positif terhadap intensitas dismenore, karena jahe dan kunyit sama-sama memiliki kandungan zat yang dapat meredakan nyeri termasuk nyeri haid, namun mengkonsumsi minuman ekstrak jahe lebih efektif mengurangi intensitas dismenore dibanding dengan mengkonsumsi minuman ekstrak kunyit. Pada penelitian ini juga ditemukan beberapa responden yang tidak terlalu merasakan efek signifikan dari kedua perlakuan tersebut karena setelah perlakuan mereka masih merasakan nyeri haid kategori sedang yang mengganggu aktivitas. Hal ini bisa saja terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti tingkat stres yang berlebih, pola makan yang tidak sehat, status gizi, kebiasaan olahraga, atau bahkan bisa disebabkan karena faktor medis seperti kelainan hormon (Sindrom Ovarium Polistik), endometriosis dan fibroid (pertumbuhan non-kanker)..

KESIMPULAN

1. Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan ekstrak jahe adalah 6,80 dan sesudah diberikan ekstrak jahe menurun menjadi 2,90.
2. Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan ekstrak kunyit adalah 6,80 dan sesudah diberikan ekstrak kunyit menurun menjadi 4,10.
3. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMK Nurul Falah Bojong Pandan Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kabupaten Serang. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Serang Tahun 2021. Dinas Kesehatan Kabupaten Serang.
- Dinkes Provinsi Banten. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Kemenkes RI. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi (pp. 1–47). Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kostania, G., & Kurniawati, A. (2021). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer Pada Mahasiswi di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 5(6), 46–55.
- Mahtiana, L., Rohmah, E. Y., & Widyaningrum, R. (2021). Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi (Issue 2, pp. 36–43). Stain Press Ponorogo.
- Mislani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Akbarini, O. F. (2021). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48–55. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>
- Sarihu, H., Mulyaningsih, S., & Nurunnayah, S. (2021). Berkenalan dengan Menstruasi. In *Buku Saku Menstruasi Pertama Bagi Remaja*. Universitas Alma Ata Press.
- Siagian, H. S., & Ritonga, M. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 5(1), 11–15.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2018). Manajemen Kesehatan Menstruasi (pp. 1–188). Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Ulaa, M., Murbiah, M., & Amanda, D. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1090>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press (Vol. 1, Issue 1)*.
- WHO. (2020). International Youth Day 2021: Quality data crucial for improving adolescents' health and well-being in countries across the world (pp. 1–29). World

Health Organization, Geneva.

WHO. (2021). More Than 700 Million People with Untreated Hypertension. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>

Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa* linn) dalam Mengatasi Dismenorea. *Majority*, 7(2), 193–197.