

**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA MAHASISWA SEMESTER 7
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

ANGGI RETNO WILIS

070201049

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA MAHASISWA SEMESTER 7
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF GIVING THE BOILING WATER OF GINGER TOWARD
MENSTRUAL PAIN INTENSITY ON FEMALE STUDENT OF 7Th
SEMESTER OF STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh

Anggi Retno Wilis

070201049

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal

20 Juli 2011

Pembimbing

Endri Astuti S.Kep.,NS

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang tiada Tuhan selain Dia serta yang menguasai alam semesta. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan pengikutnya yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya.

Berkat Rahmat dan Inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Semester 7 Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta “.

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah banyak memberikan bantuan moril maupun materiil. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Warsiti, S.Kp.,M.Kep.Sp.Mat, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Endri Astuti, S.Kep.,Ns. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan motivasi dengan sabar, tulus dan ikhlas.
4. Yuli Isnaeni, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom. selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini.
5. Alm Ibunda, Ayahanda dan seluruh keluarga yang telah memberikan kasih sayang, dorongan, dan motivasi kepada ananda.
6. Semua teman-teman mahasiswa Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta atas bantuan dan dorongannya kepada penulis sehingga tugas ini bisa terselesaikan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari Skripsi masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta waktu, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk lebih menyempurnakan penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, Juni 2011

Penulis

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWA SEMESTER 7 STIKES 'AISYIAH YOGYAKARTA¹

Anggi Retno Wilis², Endri Astuti³

INTISARI

Latar belakang : Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering terjadi pada wanita, sehingga mereka harus pergi mencari pengobatan. Bentuk intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut dapat berupa pengobatan non farmakologis. Salah satunya menggunakan air rebusan jahe. Jahe secara farmakologis dapat berfungsi sebagai analgetic. Analgetic yang terdapat pada jahe yaitu minyak atsiri, seperti *gingerols*, *shogaols*, dan *zingerone*, sehingga dapat menurunkan nyeri haid.

Tujuan : Diketahui pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa semester 7 Stikes 'Aisyiyah.

Metode penelitian : Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 143 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling* diperoleh sampel sebanyak 20 responden. Analisa data dilakukan dengan rumus *paired t-test*.

Hasil penelitian : Intensitas nyeri haid sebelum diberikan air rebusan jahe pada mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta berkisar antara 5-8 dengan rata-rata 7 dan sesudah diberikan air rebusan jahe hari kedua berkisar antara 1-4 dengan rata-rata 2,55. Hasil uji t-test menunjukkan nilai t sebesar 24,106 pada df 19 dengan taraf signifikansi (p) 0,000.

Kesimpulan : ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran : Bagi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta agar dapat memanfaatkan air rebusan jahe untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.

Kata kunci : nyeri haid, intensitas nyeri haid, air rebusan jahe

Kepustakaan : .22 buku, 7 artikel, 2 jurnal.

Jumlah halaman : i-xiv, 69 halaman, 6 tabel, 12 gambar.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF GIVING THE BOILING WATER OF GINGER TOWARD MENSTRUAL PAIN INTENSITY ON FEMALE STUDENT OF 7th SEMESTER OF STIKES 'AISYIAH YOGYAKARTA'¹

Anggi Retno Wilis², Endri Astuti³

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is a symptom that most often occurs in women, so they must go to seek treatment. Form of intervention provided to overcome such problems can be non-pharmacological treatment. One of them uses boiled water of ginger. Ginger as pharmacologically can serve as analgetic. Analgetic found on the ginger essential oils, such as gingerols, shoagols, and zingerone, so as to reduce menstrual pain.

Objectives: Known the influence Giving of the boiled water of ginger toward the intensity of menstrual pain in female student of 7th semester of Stikes' Aisyiah.

Research Method: This type of research is the quasi-experimental type of research with *one-group pretest-posttest* design. The population in this study were students of Stikes' Aisyiah Yogyakarta 143 students. Sampling was done by purposive sampling obtained a sample of 20 respondents. The data analysis performed by paired t-test formula.

The results: The intensity of menstrual pain before being given boiled water of ginger in female students of 7th semester of Stikes' Aisyiah Yogyakarta ranged from 5-8 with an average of 7 and after given boiling water of ginger in second day ranged from 1-4 with an average of 2,55. The results of t-test showed t value of 24,106 on 19 with a significance level (p) 0,000.

Conclusion: There is the effect of given boiling water of ginger toward water the intensity of menstrual pain in female students of 7th semester of Stikes' Aisyiah Yogyakarta.

Suggetion: For students of STIKES 'Aisyiah Yogyakarta in order to take advantage of the boiling water of ginger to deal with menstrual pain in non-pharmacological.

Key words : menstrual pain, menstrual pain intensity, water, ginger stew.

Bibliography : .22 books, 7 articles, 2 journals.

Number of pages : i-xiv, 69 pages, 6 tables, 12 picturs.

¹Title of Research

² Students of Nursing science STIKES 'Aisyiah Yogyakarta

³ Collage of Nursing science STIKES 'Aisyiah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh kearah kematangan (Widyastuti, dkk 2009). Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI antara usia 10-19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN adalah usia 10-19 tahun (Widyastuti, dkk 2009).

Nyeri haid terdiri dari dua macam yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri haid timbul pada hari pertama dan akan menghilang dengan sendirinya serta tidak membutuhkan medis untuk pengobatannya. Sedangkan nyeri sekunder adalah nyeri yang dimulai pada usia dewasa, menyerang wanita yang awalnya bebas dari nyeri, serta membutuhkan medis untuk pengobatannya (Sarwono, 2007).

Angka kejadian nyeri haid di Dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, 2005). Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder (Harunriyanto, 2008).

Di Indonesia, salah satu program Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) merencanakan Program Kesehatan Reproduksi Remaja atau dikenal dengan KRR dengan tujuan untuk membantu remaja agar memahami dan menyadari ilmu tersebut, sehingga memiliki sikap dan perilaku sehat dan bertanggung jawab kaitannya dengan masalah kehidupan reproduksi (BKKBN, 2001).

Beberapa cara yang dapat mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara mengkompres air hangat, hipnotis, relaksasi, aroma terapi dan pemijatan serta obat anti nyeri misalnya *Ibuprofen*, *Naproxen* dan asam mefenamat. Tetapi mengkonsumsi obat yang terlalu lama akan mengakibatkan banyak kerugian yaitu dapat menimbulkan iritasi lambung, kolik usus, diare dan serangan asma (Sudarjad, 2008). Salah satu ramuan herbal untuk mengatasi nyeri haid yaitu mengkonsumsi air jahe, yang mudah didapat, murah dan terjangkau.

Jahe dalam bahasa latinnya adalah *Zingiber officinale* adalah tanaman rimpang yang terkenal sebagai bahan rempah-rempah dan bahan obat. Jahe sudah terkenal dari zaman dahulu sampai sekarang. Jahe memiliki ciri khas dengan aroma yang tajam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis tanggal 21 Oktober 2010. Dari 143 mahasiswa putri di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang tiap bulan mengalami nyeri haid sebanyak 75 mahasiswa, 35 mahasiswa yang lainnya setiap bulan belum pasti mengalami nyeri haid sedangkan yang tidak pernah mengalami nyeri haid 33 mahasiswa. Dalam penanganan masalah nyeri haid, beberapa

dari mereka mengkonsumsi obat-obat dari warung seperti kiranti, feminax dan berobat kedokter.

METODE PENELITIAN

Penelitian quasi eksperimen menggunakan rancangan pre eksperimen dan menggunakan desain “one group pretest-posttest” yaitu rancangan penelitian dimana tidak ada kelompok control.

Dalam penelitian ini jumlah populasi mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 143 mahasiswa. Sampelnya berjumlah 75 mahasiswa tetapi yang memenuhi criteria inklusi sebesar 20 orang. Pengambilan sampel ini dengan cara teknik *Non Probabiliy Sampling* yang berupa *Porpositive Sampling* berdasarkan ciri atau sifat dari populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2005).

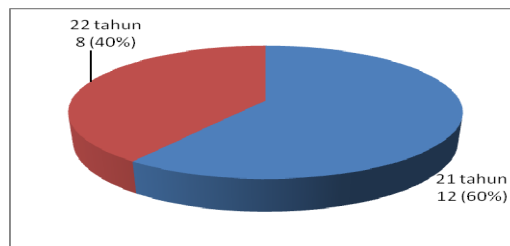
Metode yang digunakan berupa lembar sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe, dengan menggunakan skala numeric yaitu 0-10.

Analisa data menggunakan rumus uji kolmogorov-smirnov untuk mengetahui normalitasnya, apabila data tersebut normal maka menggunakan rumus *paired t-test* dan data yang tidak normal menggunakan rumus *Wilcoxon Match Pairs Test*.

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini karakteristik responden terdiri dari usia, Keteraturan Menstruasi, Siklus Bulanan Menstruasi, Lama Menstruasi, Hasil Pretest dan posttest Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

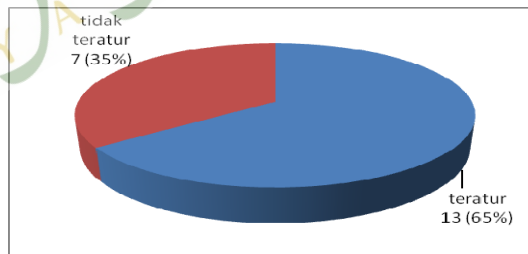
1. Karakteristik responden berdasarkan usia.



Gambar 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Dari 20 responden sebagian besar berumur 21 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60%) dan sebagian lainnya berumur 22 tahun sebanyak 8 responden (40%).

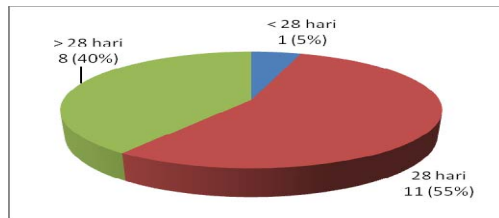
2. Karakteristik responden berdasarkan Keteraturan Menstruasi



Gambar 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Dari 20 responden sebagian besar responden menstruasinya teratur yaitu sebanyak 13 responden (65%) dan 7 responden (35%) lainnya dengan menstruasi tidak teratur.

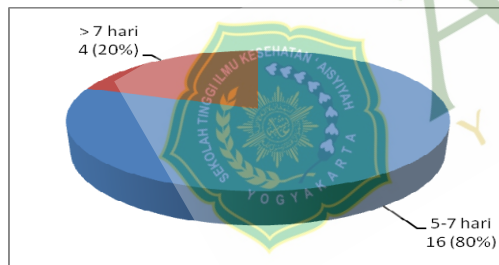
3. Karakteristik responden berdasarkan Siklus Bulanan Menstruasi



Gambar 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Bulanan Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Responden yang paling banyak mempunyai siklus menstruasi selama 28 hari yaitu 11 orang (55%). Sedangkan kurang dari 28 hari yaitu 1 responden (5%) dan lebih dari 28 hari yaitu 8 responden (40%).

4. Karakteristik responden berdasarkan Lama Menstruasi



Gambar 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Memperlihatkan bahwa lama menstruasi yang paling banyak 5-7 hari yaitu 16 responden (80%). Sedangkan yang lebih dari 7 hari yaitu 4 responden (20%).

5. Tabel Selisih Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Hari Pertama dan Hari Kedua pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4.1

Selisih nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe hari pertama dan hari kedua pada mahasiswa semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

resp	hari I		selisih	hari II		selisih
	sebelum	sesudah		sebelum	sesudah	
1	7	5	2	5	3	2
2	7	5	2	5	3	2
3	8	5	3	5	3	2
4	8	6	2	6	3	3
5	7	5	2	5	3	2
6	8	5	3	5	2	3
7	6	4	2	4	2	2
8	6	5	1	4	3	1
9	5	3	2	3	1	2
10	7	5	2	5	3	2
11	8	6	2	6	4	2
12	8	5	3	5	2	3
13	6	4	2	4	2	2
14	7	5	2	5	3	2
15	6	4	2	4	2	2
16	8	5	3	5	2	3
17	7	5	2	5	2	3
18	6	4	2	4	2	2
19	7	5	2	5	3	2
20	8	5	3	5	3	2
jumlah	140	96	44	95	51	44
rata-rata	7	4,8	2,2	4,75	2,55	2,2
kumulatif penurunan nyeri selama 2 hari						= 4,4

Sumber : data primer 2011

Tabel 4.1 memperlihatkan pada hari pertama sebelum perlakuan, rata-rata nyeri adalah 7, menurut Mc-Bill Melzack

1965, nilai 7 merupakan nyeri berat, sesudah perlakuan berupa pemberian air rebusan jahe didapatkan rata-rata 4,8 yang merupakan nyeri sedang.

Pada hari kedua, sebelum intervensi pemberian air rebusan jahe terjadi penurunan rata-rata sebesar 0,05 sehingga rata-rata nyeri sebesar 4,75. Menurut Mc-Bill Melzack, 1965 nilai 4,75 merupakan nyeri sedang. Setelah intervensi berupa pemberian air rebusan jahe terjadi penurunan intensitas rata-rata nyeri menjadi 2,55 yang merupakan nyeri ringan.



6. Tabel Selisih Skala Nyeri Haid Hari Pertama Sebelum dan Hari Kedua Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4.2
Selisih Skala Nyeri Haid hari Pertama Sebelum dan Hari Kedua Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

NO	Sebelum-sesudah		Selisih	Mean
	Hari I sebelum	Hari II sesudah		
1	7	3	4	4,45
2	7	3	4	
3	8	3	5	
4	8	3	5	
5	7	3	4	
6	8	2	6	
7	6	2	4	
8	6	3	3	
9	5	1	4	
10	7	3	4	
11	8	4	4	
12	8	2	6	
13	6	2	4	
14	7	3	4	
15	6	2	4	
16	8	2	6	
17	7	2	5	
18	6	2	4	
19	7	3	4	
20	8	3	5	
Rata-rata	7	2,55	4,45	

Sumber : data primer 2011

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa hari pertama sebelum pemberian air rebusan jahe rata-rata nyeri 7 dan hari kedua sesudah pemberian air rebusan jahe terdapat rata-rata nyeri 2,55. Dimana rata-rata sebelum pemberian air rebusan

jahe ipada hari pertama adalah nyeri berat dan setelah pemberian air rebusan jahe pada hari kedua turun menjadi nyeri ringan. Selisih skala nyeri haid 3-6 dengan selisih skala nyeri haid adalah 4,45.

7. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4.3

Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov.

Variabel	Mean	SD	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
sebelum perlakuan hari 1	7	0,918	0,948	0,329
sesudah perlakuan hari 1	4,75	0,716	1,505	0,022
sebelum perlakuan hari 2	4,8	0,696	1,624	0,010
sesudah perlakuan hari 2	2,55	0,686	1,315	0,063

Tabel 4.3 memperlihatkan hasil uji statistic kolmogorov-Smirnov untuk variabel sebelum pemberian air rebusan jahe, hari pertama didapatkan nilai Z sebesar 0,948 dengan Asymp Sig sebesar 0,329 dan untuk hari kedua nilai Z sebesar 1,624 dengan Asymp Sig sebesar 0,010. Untuk variabel sesudah pemberian air rebusan jahe, untuk hari pertama didapatkan nilai Z sebesar 1,505 dengan Asymp Sig sebesar 0,022 dan hari kedua didapatkan nilai Z sebesar 1,315 dengan Asymp Sig sebesar 0,063.

Untuk menentukan suatu data normal atau tidak maka besarnya nilai Asymp Sig dibandingkan dengan taraf kesalahan 0,05.

8. Hasil Uji Paired-Test.

Tabel 4.4
Hasil uji *paired-test*

Variabel	Mean	SD	T	df	Sig. (2-tailed)
Nyeri haid hari pertama sebelum perlakuan dan hari kedua setelah perlakuan	4,450	0,826	24,106	19	0,000

Hasil uji t-test menunjukkan nilai t sebesar 24,106 pada df 19 dengan taraf signifikansi (p) 0,000. Untuk menentukan hipotesis diterima atau tidak maka besarnya nilai taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5%.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pada gambar 4.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar berumur 21 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60%) dan sebagian lainnya berumur 22 tahun sebanyak 8 responden (40%).

Nyeri haid dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan akan berkurang intensitas setelah melahirkan. Menurut Badziad, 2003 Nyeri haid primer pada usia 16-25 tahun dan yang tertinggi pada usia 17-29 tahun. Tetapi usia yang tepat pada saat nyeri haid sulit diketahui karena nyeri haid dapat berangsur-angsur menjadi progresif.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Keteraturan Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pada gambar 4.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar responden menstruasinya teratur yaitu sebanyak 13 responden (65%) dan 7 responden (35%) lainnya dengan menstruasi tidak teratur.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan pendapat Fitria, 2007 nyeri haid primer akan timbul sejak hari pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, dengan lebih stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah atau melahirkan. Nyeri haid ini adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress, shock, kurang darah, kondisi tubuh menurun, atau pengaruh hormon prostaglandin.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Bulanan Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Gambar 4.3. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai siklus menstruasi selama 28 hari yaitu 11 orang (55%). Sedangkan kurang dari 28 hari yaitu 1 responden (5%) dan lebih dari 28 hari yaitu 8 responden (40%).

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor hormon estrogen dan progesteron. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakaturan siklus haid. Faktor kelelahan secara psikis juga dapat mempengaruhi siklus tersebut. Responden dengan siklus menstruasi 28 hari atau lebih dari 28 hari tidak menunjukkan bahwa siklus menstruasi responden tidak normal. Dalam (Aulia, 2009) disebutkan bahwa siklus haid wanita dikatakan terjadi setiap 28 hari dan ovulasi terjadi pada hari ke-14. Tetapi ada juga wanita yang siklus

haidnya 33 hari, sehingga wanita mempunyai siklus haid yang satu dengan lainnya tidak sama.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Gambar 4.4. memperlihatkan bahwa lama menstruasi yang paling banyak 5-7 hari yaitu 16 responden (80%). Sedangkan yang lebih dari 7 hari yaitu 4 responden (20%).

Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari maka kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat dibandingkan dengan responden dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari. Hal ini disebabkan karena selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada. Hal itu disebabkan karena rasa nyeri tersebut disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin (zat yang membuat otot-otot rahim berkontraksi dan melepaskan dindingnya).

5. Hasil Pretest dan posttest Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe pada Mahasiswa Semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberi perlakuan pemberian air rebusan jahe, pada hari pertama dan kedua terdapat selisih skala nyeri haid yang sama yaitu 2 skala. Hal ini menunjukkan bahwa diberi perlakuan atau tidak, rasa nyeri haid tetap ada. Perbedaan rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan pemberian air rebusan jahe memberikan interpretasi bahwa pemberian air rebusan jahe dapat mengurangi skala nyeri haid meskipun dalam skala yang kecil.

Menurut Tamsuri (2007), apabila nyeri haid tidak segera diatasi maka akan mengganggu pola tidur, nafsu makan menurun, interaksi dengan orang lain

akan terganggu, dan aktivitas terganggu. Sedangkan Fascia (2008) menjelaskan bahwa dampak lain dari nyeri haid adalah bendungan haid di rongga panggul, peradangan di rongga 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 hebat.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa air rebusan jahe, maka nyeri haid yang dialami responden berkurang yang ditunjukkan dengan selisih skala nyeri yang semakin besar antara hari pertama sebelum pemberian perlakuan dengan hari kedua setelah pemberian perlakuan yaitu rentang skala 3-6 dengan yang paling banyak adalah skala 4. Rata-rata selisih skala nyeri sebelum perlakuan hari pertama dan sesudah hari kedua perlakuan adalah 4,45. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa air rebusan jahe mempengaruhi perbedaan nyeri haid dengan selisih skala yang lebih besar. Perbedaan selisih skala tersebut juga memberikan interpretasi bahwa semakin besar selisih skala nyeri haid maka nyeri haid yang dialami responden semakin ringan.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls-impuls tersebut berupa rasa hangat yang merupakan efek air rebusan jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf, yang berada di dalam kulit dan

sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh (Potter & Perry, 2005).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai t test sebesar 24,106 pada df 19 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa semester 7 Stikes 'Aisyiyah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe. Menurut Sonyaza (2009), rasa dan aromanya pedas pada jahe dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Minyak atsirinya bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, anti inflamasi dan anti bakteri. Air perasan umbinya (akar tongkat) digunakan untuk penyakit katarak. Pada umumnya jahe dipakai sebagai pencampur beberapa jenis obat yaitu sebagai obat batuk, mengobati luka luar dan dalam, melawan gatal (umbinya ditumbuk halus) dan untuk mengobati gigitan ular.

KESIMPULAN

Kesimpulan

- Intensitas nyeri haid hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe pada mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta berkisar antara 5-8 dengan nilai rata-rata 7 sedangkan sesudah pemberian air rebusan jahe turun 2,2 sehingga nilai rata-ratanya menjadi 4,8.
- Intensitas nyeri haid hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe hari kedua pada mahasiswa Stikes 'Aisyiyah

Yogyakarta, rata-ratanya 4,75 dan sesudah pemberian air rebusan jahe turun 2,2 sehingga nilai rata-ratanya menjadi 2,55.

- c. Ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa semester 7 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang ditunjukkan dengan menunjukkan nilai t test sebesar 24,106 pada df 19 dengan taraf signifikansi (p) 0,000.

Saran

1. Bagi mahasiswa.
Agar dapat memanfaatkan khasiat jahe untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi sehingga aktifitasnya dalam belajar tidak terganggu.
2. Bagi Institusi STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta.
Hasil penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk mensosialisasikan efektifitas jahe untuk mengurangi nyeri haid sehingga dapat menekan keluhan mahasiswa dalam menghadapi nyeri haid. Sosialisasi dapat dilakukan melalui media informasi kampus seperti buletin dan sebagainya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.2006.Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Rineka Cipta. Jakarta.
- Baziad, A.2003. Endokrinologi Ginekologi,Kelompok Studi Endokrinologi Reproduksi Indonesia (KSERI). Media Afsculapius. Jakarta
- ,2008.Endokrinologi Ginekologi, Edisi ketiga, Media Afsculapius, Jakarta.
- Brelvik, H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher P. Survey of chronic pain in Europe : prevalenle,impact on daily life, and treatment.Available(romURL:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?Cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&listuids=16095934&query hl=1>)
- BKKBN. 2001. Tanya Jawab kesehatan reproduksi remaja.Yayasan Mitra Inti.
- Bundhwaar, vikaas, 2006, Khasiat Rahasia Jahe dan Kunyit, Bhuana Ilmu Popular. Jakarta
- Depkes dkk. Kebijakan dan Strategis Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia. Jakarta : Depkes, MenegPP, Depdiknas, Depsos, BKKBN, UNFPA, WHO, 2005.
- Depkes RI. 2001. United Nations Population Found yang perlu diketahui Petugas Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Integratif di Tingkat Pelayanan Dasar.Jakarta : Depkes RI 2001.

- Ehrlich. 2008. Ginger. <http://www.ummedu/altmed/articles/ginger>, diakses pada tanggal 5 Oktober 2010
- Fitria, ana. 2007. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita, Cetakan 1, Gala Ilmu Semesta. Yogyakarta
- FK UGM. BKKBN DIY. 2002. Materi Program KB dan Kesehatan produksi. Yogyakarta.
- French. 2005. Atasi Nyeri Haid dengan Herbal Alami. <http://www.sehatherbalalami.com> diakses tanggal 5 Desember 2010.
- Indarti, junita. 2004. Panduan Kesehatan Wanita, Cetakan 1, Puspaswara. Jakarta
- Jansen M.P. 2003. The validity and reliability of pain measures in Adults with cancer. The journal of pain, vol 4 no 1 (February), 2003: pp 2-21
- Kurnianda S, Murti S. 2005. Nyeri kanker di RS Dr Sardjito. Majalah Kedokteran Indonesia, vol 55: no 4 hal 369-374.
- Maimunah, S. 2005. Kamus istilah Kebidanan, EKG. Jakarta.
- Muhlisah, Fauzrah. 2007. Tanaman Obat Keluarga (Toga). Swadaya. Jakarta.
- Nalnggolan R.A, 2008. Terapi Jus Cara Alami Menaklukkan Gangguan Jenis Penyakit, PT. Argomedia Pustaka, Jakarta (hlm 26)
- Noerdin, 2003. Peningkatan Kesejahteraan Rakyat Melalui Program Keluarga Berencana Nasional, BKKBN.
- Nursal, Sri Wulandari dan Wilda Sukma Juwita. 2006. Bioaktifitas Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale Roxb) Dalam menghambat Pertumbuhan Koloni Bakteri Escherichia Coli dan Bacillus Subtilitis. Jurnal Biogenesis vol 2 (2) : 64-66.
- Purwandaru, D.Y. 2007. Perbedaan Intensitas Nyeri pada Penderita Kanker Payudara dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert and Introvert di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, Falkutas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
- Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep dan Praktik, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Rabe, Thomas. 2002. Buku Saku Ilmu Kandungan. Hipokrates. Jakarta.
- Seputar Indonesia, 2008 www.ceria.bkkbn.go.id, diakses pada tanggal 20 Oktober 2010.
- Sudarjad. 2008 <http://www.kesehatanreproduksiinfo> diakses tanggal 21 November 2010.
- Sonyaza. 2009. Kandungan Kimia Rimpang Jahe dalam <http://www.asiamaya.com> diakses pada tanggal 31 Oktober 2010.
- Suprapti, Lies M. 2003. Aneka Awetan Jahe. Kanisius. Yogyakarta.
- Suwarto, Yuke Octavianty. 2010. Budi Daya Tanaman Perkebunan Unggulan. Swadaya. Jakarta.
- Widyastuti, Yanidkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Fitramaya. Yogyakarta.
- Yolianingsih. 2010. Manfaat Jahe dalam <http://www.obatherbalalami.com> diakses pada tanggal 26 November 2010.