

Efektifitas Air Jahe Dan Kombinasi Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 5 Samarinda

Apriliya Putri Arnida^{1*}, Sonya Yulia², Rivan Firdaus³

Jurusan Kebidanan Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia

**Penulis Korespondensi : Apriliya Putri Arnida, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia*

E-mail : apriliyaputria@gmail.com, Phone : + 62-812-5341-8469

Intisari

Latar belakang : Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah tanpa adanya kelainan pada alat-alat reproduksi yang akan dirasakan sebelum atau bersamaan pada saat menstruasi. Bagi remaja usia sekolah, permasalahan dismenore ini dapat menyebabkan ketidakhadiran siswi di sekolah, terganggunya kegiatan belajar mengajar, hingga terjadinya penurunan nilai akademis. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu pemberian minuman herbal air jahe yang mengandung minyak atsiri dan aleorisinyang dapat menghambat hormon prostaglandin sehingga terjadinya penurunan nyeri dan senam secara teratur yang dapat memicu keluarnya hormone *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

Tujuan penelitian : Mengetahui apakah ada perbedaan efektivitas air jahe dan kombinasi senam dismenore terhadap nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

Metode penelitian : *quasi experiment* dengan desain *pre and post test*, populasi adalah siswi kelas X-XI SMA Negeri 5 Samarinda yang mengalami nyeri dismenore primer. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* sebanyak 44 orang.

Hasil penelitian : Data diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas senam dismenore dan kombinasi air jahe terhadap nyeri dismenore primer dengan nilai $p \text{ value} = 0,518 > 0,05$.

Kesimpulan penelitian : Senam dismenore dan kombinasi air jahe memiliki efektifitas yang sama dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

Kata Kunci : senam dismenore, air jahe, dismenore primer

1. Mahasiswa Jurusan Kebidanan Samarinda. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

3. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Effectiveness of Ginger Water and Combination of Dysmenorrhea Gymnastics On Primary Dysmenorrhea Of Students SMAN 5 Samarinda

Apriliya Putri Arnida^{1*}, Sonya Yulia², Rivan Firdaus³

*Department of Midwifery Study Program Bachelor Degree Applied Obstetrics
Health Polytechnic Ministry of Health of East Kalimantan, Indonesia*

**Author Contact: Apriliya Putri Arnida, Department of Midwifery Study Program
Of D-IV Midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health of East
Kalimantan, Indonesia*

E-mail: apriyaputria@gmail.com, Phone: + 62-812-5341-8469

Abstract

Background : Primary dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen without abnormalities in the reproductive organs that will be felt before or together during menstruation. For school-age teens, the problem of dysmenorrhea can lead to absences of female students in school, disruption of teaching and learning activities, and a decline in academic values. One of the management of non-pharmacological therapies to reduce pain during menstruation is giving herbal ginger water drinks containing essential oils and aleorisin which can inhibit the prostaglandin hormone so that there is a decrease in pain and gymnastics regularly which can trigger the release of endorphin hormone which functions as a natural sedative and causes feeling comfortable.

Objective: To find out whether there is a difference in effectiveness of ginger water and combination of dysmenorrhea gymnastics on primary dysmenorrhea of students senior high school 5 Samarinda.

Design: The design of this study was *quasi experiment* with pre and post test design, population is X-XI grade students of SMAN 5 Samarinda experiencing pain of primary dysmenorrhea. The sampling technique is non probability sampling with purposive sampling as many as 44 people.

Results: Data were processed by univariate and bivariate analysis using paired t-test and independent t-test. The results of this study indicate that there is no difference in the effectiveness of dysmenorrhea gymnastics and the combination of ginger water against primary dysmenorrhea pain with a p value = 0,518 > 0.05.

Conclusion: Dysmenorrhea gymnastics and combination of ginger water have the same effectiveness in reducing the pain of primary dysmenorrhea in Samarinda 5 High School students.

Keywords: gymnastics dysmenorrhea, ginger water, primary dysmenorrhea

1. Mahasiswa Jurusan Kebidanan Samarinda. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

3. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Pendahuluan

Wanita yang sedang mengalami menstruasi biasanya mengalami keluhan-keluhan, salah satu diantaranya adalah dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah adanya kelainan pada alat-alat reproduksi. Dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan disertai adanya kelainan pada alat-alat reproduksi (Ismalia, 2017).

Wanita yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Selain itu dismenore juga dapat berpengaruh pada kegiatan sosial (Ismalia, 2017). Dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Elvira and Tulkhair, 2018).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami kejadian dismenore dengan angka kejadian 10-15% di antaranya mengalami dismenore dengan nyeri

berat. Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi (Ramli and Santy, 2017). Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Elvira and Tulkhair, 2018).

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Menurut (Kashefi, 2014) jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe memiliki efektifitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibuprofen dalam menurunkan nyeri dismenore primer (Ozgoli, Goli and Moattar, 2009).

Alternatif lain dalam pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu dengan cara melakukan senam atau biasa disebut senam dismenore. Senam merupakan salah satu teknik

relaksasi yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri karena pada saat senam dilakukan maka otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan hormone endorphine yang berfungsi sebagai penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Marlinda, 2013).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “efektifitas pemberian air jahe dan kombinasi senam dismenore terhadap nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda”

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experiment dengan desain penelitian *Pre Test-Post Test Control Group Design*, yang dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan menilai intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok. Variabel independen pada penelitian ini yaitu air jahe dan air jahe dengan kombinasi senam dismenore. Sedangkan variabel

dependen pada penelitian ini yaitu nyeri dismenore primer.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 5 Samarinda kelas X dan XI berjumlah 90 siswi dengan sampel sebanyak 44 siswi yang dibagi menjadi 2 kelompok pemberian intervensi yaitu kelompok jahe dan kelompok kombinasi yang masing-masing berjumlah 22 siswi.

Kelompok jahe diberikan minuman jahe sebanyak 200 ml/hari diberikan pada pagi hari selama 3 hari dimulai pada hari pertama menstruasi. Sebelum dan sesudah 24 jam diberikan perlakuan, tingkat nyeri responden diobservasi menggunakan lembar *Numeric Rating Scale*. Sedangkan pada kelompok kombinasi, pemberian minuman jahe sama seperti kelompok jahe, namun ditambah intervensi senam dismenore yang dilakukan secara rutin 1 kali/hari selama \pm 15 menit dalam 3 hari sebelum menstruasi.

Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jahe		Kombinasi	
	f	%	f	%
15 Tahun	9	40,9	6	27,3
16 Tahun	9	40,9	9	40,9
17 Tahun	4	18,2	6	27,3
18 Tahun	-	-	1	4,5
Jumlah	22	100%	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar berusia 15 dan 16 tahun sebanyak masing-masing 9 siswi (40,9%) dan sebagian kecil berusia 17 tahun yaitu sebanyak 4 siswi (18,2%). Sedangkan pada kelompok kombinasi sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 9 siswi (40,9%) dan sebagian kecil berusia 18 tahun sebanyak 1 siswi (4,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarache

Usia Menarache	Jahe		Kombinasi	
	f	%	f	%
11 Tahun	5	22,7	4	18,2
12 Tahun	8	36,4	10	45,5
13 Tahun	6	27,3	4	18,2
14 Tahun	3	13,6	4	18,2
Jumlah	22	100%	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 2 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali saat usia 12 tahun sebanyak 8 siswi (36,4%) dan sebagian pada kelompok kombinasi sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali saat usia 12 tahun sebanyak 10 siswi (45,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Jahe		Kombinasi	
	f	%	f	%
< 28 hari	3	13,6	4	18,2
28 hari	8	36,4	2	9,1
29 hari	3	13,6	3	13,6
30 hari	3	13,6	9	40,9
31 hari	4	18,2	1	4,5
32 hari	-	-	2	9,1
33 hari	-	-	-	-
34 hari	-	-	-	-
35 hari	1	4,5	1	4,5
>35 hari	-	-	-	-
Jumlah	22	100%	22	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 3 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar memiliki siklus menstruasi dengan siklus 28 hari sebanyak 8 siswi (36,4%) dan sebagian kecil memiliki menstruasi dengan siklus 35 hari sebanyak 1 siswi (4,5%). Sedangkan pada kelompok kombinasi sebagian besar memiliki siklus menstruasi dengan siklus 30 hari sebanyak 9 siswi (40,9%) dan sebagian kecil memiliki siklus menstruasi dengan siklus 31 dan 35 hari masing-masing sebanyak 1 siswi (4,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Jahe dan Kombinasi

Tingkat Nyeri	Kelompok Jahe		Kelompok Kombinasi	
	<i>Pre Test</i>		<i>Pre Test</i>	
	f	%	f	%
0	-	-	-	-
1	2	9,1	2	9,1
2	5	22,7	1	4,5
3	4	18,2	6	27,3
4	6	27,3	4	18,2
5	2	9,1	5	22,7
6	3	13,6	4	18,2
Jumlah	22	100%	22	100%

Tabel 4 menunjukkan responden pada kelompok jahe dalam penelitian ini sebagian besar memiliki intensitas nyeri sebesar 4 sebanyak 6 siswi (27,3%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri sebesar 5 dan 1 sebanyak masing-masing 2 siswi

(9,1%). Sedangkan pada kelompok kombinasi sebagian besar memiliki intensitas nyeri sebesar 3 sebanyak 6 siswi (27,3%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri sebesar 2 sebanyak 1 siswi (4,5%).

Tabel 5. Selisih Rerata Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Jahe dan Kombinasi

Tingkat Nyeri	Kelompok Jahe			Kelompok Kombinasi		
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Rerata	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Rerata
	<i>Test</i>	<i>Test</i>		<i>Test</i>	<i>Test</i>	
f	f		f	f		
0	-	5	2.5	-	3	1.5
1	2	6	4	2	5	3.5
2	5	4	4.5	1	5	3
3	4	4	4	6	6	6
4	6	2	4	4	3	3.5
5	2	1	1.5	5	-	2.5
6	3	-	1.5	4	-	2
Jumlah	22	22	22	22	22	22

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5 menunjukkan selisih rerata skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok jahe jumlah terbanyak pada skala nyeri 1, 3,

dan 4 dengan rerata *pre-post test* 4 dan pada kelompok kombinasi jumlah terbanyak pada skala nyeri 3 dengan rerata *pre-post test* 6.

2. Hasil Bivariat

Tabel 8. Hasil Uji Statistik *Paired Sample T-test* Intensitas Nyeri Dismenore Kelompok Jahe dan Kombinasi

Kelompok	Intensitas Nyeri	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Kelompok Jahe	<i>Pre Test</i>	22	3,45	0,001
	<i>Post Test</i>	22	1,77	
Kelompok Kombinasi	<i>Pre Test</i>	22	3,95	0,001
	<i>Post Test</i>	22	2,07	

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil analisa statistik dari uji *Paired Sample T-test t* pada *pre test-post test* kelompok jahe dan kelompok kombinasi memiliki nilai *p value* yang sama yaitu $p 0,001 < 0,05$. Nilai menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok. Nilai signifikansi $p 0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi pemberian air jahe yang diberikan pada kelompok jahe dan adanya pengaruh dari intervensi pemberian air jahe dengan kombinasi senam dismenore yang diberikan pada kelompok kombinasi.

Tabel 9. Hasil Uji Statistik *Independent Sample T-test* Intensitas Nyeri Dismenore Kelompok Jahe dan Kombinasi

Kelompok	Intensitas Nyeri	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
Jahe	<i>Pre Test</i>	3,45	0,285
Kombinasi		3,95	
Jahe	<i>Post Test</i>	1,77	0,518
Kombinasi		2,05	

Sumber: Data Primer, 2019

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa

karakteristik responden siswi SMA Negeri 5 Samarinda berdasarkan usia pada kelompok jahe dan kombinasi

sebagian besar berusia 15 -16 tahun.

Usia 16-17 tahun merupakan usia masa remaja pertengahan (rentang usia 15-17 tahun) dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada dirinya. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi yaitu proses pengeluaran darah dari vagina akibat luruhnya dinding rahim bagian dalam (Mugiati, 2016).

Menurut peneliti, rata-rata siswi SMA kelas X & XI berada di usia 15-16 tahun yang sebelumnya sudah melewati berbagai jenjang pendidikan yaitu SD yang dimulai pada saat usia 6 tahun menempuh pendidikan selama 6 tahun menjadi berusia 12 tahun, SMP selama 3 tahun menjadi berusia 15 tahun, lalu dilanjutkan ke jenjang SMA pada saat kelas X & XI menjadi usia berkisar 16-17 tahun. Di usia rentang 16-17 tahun, remaja sudah

mengalami pubertas khususnya pada remaja putri yang ditandai dengan sudah mengalami menstruasi.

b. Usia Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden siswi SMA Negeri 5 Samarinda berdasarkan usia menarche pada kelompok jahe dan kombinasi sebagian besar berusia 12 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qoyyimah pada tahun 2018 tentang “Pengaruh Pemberian Kombinasi air rebusan *Zingiber Officinale* Var *Rubrum Rhizoma* Dengan *Mentha Piperita* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten” yang menyatakan sebagian besar responden pada penelitian mereka memiliki usia Menarche 12 tahun (Qoyyimah and Fentorini, 2018).

Dalam siklus hidup seorang wanita secara normal akan mengalami menarche pada usia 11-13 tahun, masa reproduksi pada usia 14-45 tahun dan monopause pada usia 45-55 tahun (Prawirohardjo, 2009).

Menurut peneliti, menarche dapat terjadi pada rentang usia 11-13 tahun karena pada usia tersebut tubuh remaja sudah mulai siap dengan adanya perubahan perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi serta secara psikologis sudah mengerti dengan perubahan yang dialami pada saat pubertas. Cepat atau lambatnya kejadian menarche juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status gizi, psikologis, gaya hidup dan lingkungan sekitar.

c. Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden siswi SMA Negeri 5 Samarinda berdasarkan siklus menstruasi pada kelompok jahe dan kombinasi sebagian besar

responden memiliki siklus menstruasi 28 dan 30 hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramli dan Santy pada tahun 2017 menyebutkan bahwa dari 117 responden mereka, sebagian besar memiliki siklus menstruasi 29-30 hari (Abdul, 2015). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri terdapat hasil mayoritas respondennya memiliki siklus menstruasi normal selama 21-35 hari sebesar 65%. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa jarak siklus menstruasi berkisar antara 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari (Putri, 2017).

Menurut peneliti, siklus menstruasi pada normalnya berkisar 21-35 hari. Panjang siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh beberapa hal seperti hormon yang diproduksi tubuh, asupan nutrisi, aktivitas sehari-hari, keadaan psikis dan tingkat stress yang dialami. Remaja

dengan tingkat stress yang tinggi akan mengalami perubahan siklus menstruasi pada dirinya, bisa menjadi lebih cepat ataupun lebih lambat. Hal ini disebabkan karena pada saat stress, hormon-hormon di dalam tubuh tidak bekerja efektif seperti biasanya.

2. Tingkat nyeri dismenore primer

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda yaitu pada kelompok jahe sebagian besar memiliki intensitas nyeri *pre test* besar 4 dan pada kelompok kombinasi sebagian besar memiliki intensitas nyeri *pre test* sebesar 3.

Nyeri haid terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (Abdul, 2015).

Menurut peneliti, adanya perbedaan intensitas nyeri

menstruasi pada responden dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi dan reaksi responden terhadap nyeri yang salah satunya dipengaruhi oleh pengalaman nyeri sebelumnya. Responden yang mengalami menarche lebih cepat mayoritas mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan responden yang mengalami menarche lebih lambat. Hal ini terjadi karena responden yang mengalami menarche lebih cepat telah mengalami kejadian menstruasi lebih lama sehingga pengalaman kejadian nyeri yang dirasakan pun juga lebih banyak dan beragam yang mengakibatkan respon tubuh terhadap nyeri menjadi berkurang.

Intensitas nyeri yang dirasakan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti suasana hati yang sedang dalam keadaan senang, sedih, ataupun resah.

3. Efektifitas air jahe terhadap nyeri dismenore primer

Pada penelitian yang dilakukan Afiana tentang pengaruh minuman jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap intensitas nyeri

haid pada mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo, dengan hasil sebagian besar mahasiswa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri haid ringan. Ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid yang terjadi pada responden telah mengalami perubahan (Afiana, 2014).

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Suparmi dan Musriyati dengan hasil analisis data didapatkan bahwa p value $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti menerima H_a yaitu ekstrak jahe merah efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja di panti asuhan yatim di Surakarta (Suparmi and Musriyati, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ozgoli, dkk tahun 2009 yang menyebutkan bahwa jahe memiliki keefektifan yang sama dengan asam mefenamat dan ibu profen dalam mengurangi nyeri dismenore (Ozgoli, Goli and Moattar, 2009).

Menurut peneliti, pada saat mengkonsumsi air jahe sensasi yang pertama kali dirasakan yaitu rasa pedas khas jahe di dalam

mulut kemudian terdapat sensasi hangat dalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir prostaglandin dan menstimulai peredaran darah sehingga memberikan efek samping menurunnya nyeri pada saat dismenore.

4. Efektifitas air jahe dengan kombinasi senam dismenore terhadap nyeri dismenore primer

Senam dismenore merupakan salah satu cara relaksasi yang sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya. Senam dismenore adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Ismarozzi, Utami and Novayelinda, 2015).

Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* adalah kelompok persenyawaan mirip hormon kuat yang terdiri dari asam lemak esensial. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Marlinda, 2013).

Hal ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan Istiqomah Puji yang menggunakan uji statistik *Paired Sample T-test* pada penelitiannya dengan hasil senam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja (Puji, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda ini responden diberikan dua intervensi yaitu pemberian air jahe dan melakukan senam dismenore. Menurut peneliti, penurunan nyeri haid yang dialami responden pada kelompok kombinasi terjadi karena kandungan dari jahe yaitu minyak

atsiri yang dapat menghambat hormon prostaglandin sehingga terjadinya penurunan nyeri ditambah efek dari senam dismenore yang menghasilkan hormon *endorphin* yang membuat responden menjadi lebih nyaman dan rileks.

Senam dismenore yang dilakukan selama 3 hari sebelum menstruasi ini memiliki efektifitas dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Namun penurunan nyeri pada responden tidak semata-mata hanya pengaruh dari konsumsi air jahe dengan kombinasi senam dismenore saja, tetapi terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Beberapa faktor penurunan nyeri yang dialami responden bisa disebabkan karena asupan nutrisi yang dikonsumsi pada saat sebelum dan selama menstruasi, aktivitas yang dapat membuat tubuh menjadi rileks, ataupun faktor lainnya sebagaimana usaha responden untuk mengatasi nyeri tersebut.

5. Perbandingan efektifitas antara air jahe dan kombinasi senam dismenore terhadap nyeri dismenore primer

Hasil analisis menggunakan uji *Independent Sample T-test* pada kelompok jahe dan kelompok kombinasi yang dapat dilihat pada tabel diperoleh hasil nilai $p = 0,518 > 0,05$ pada *post test* kelompok jahe dan kelompok kombinasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara efektifitas air jahe dan kombinasi senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Dengan kata lain, air jahe sama efektifnya dengan kombinasi senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air jahe dengan ataupun tanpa kombinasi senam dismenore merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore primer pada wanita.

Kesimpulan

1. Karakteristik responden adalah sebagian besar berusia 15-16 tahun, mengalami menstruasi pertama kali saat berusia 12 tahun, memiliki siklus menstruasi 28 dan 30 hari, memiliki keluhan kram pada perut bagian bawah dan nyeri menyebar ke pinggang saat menstruasi, dan mengatasi keluhan dengan cara tidur.
2. Intensitas nyeri pada kelompok jahe dan kombinasi senam dismenore menunjukkan bahwa jumlah terbanyak dalam skala nyeri 4 pada kelompok jahe dan skala nyeri 3 pada kelompok kombinasi.
3. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi air jahe sehingga dapat disimpulkan bahwa air jahe efektif terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.
4. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi kombinasi air jahe dan senam dismenore sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi air jahe dan senam

dismenore efektif terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda.

5. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektifitas air jahe dan kombinasi senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi SMA Negeri 5 Samarinda dengan kata lain air jahe sama efektifnya dengan kombinasi senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan sekolah dapat memberikan informasi atau mempertimbangkan inovasi untuk digunakan oleh petugas UKS agar dapat menangani kejadian dismenore primer pada siswi.
1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat mempublikasikan hasil penelitian ini, sebagai bahan pembelajaran mahasiswa dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
1. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti dapat

memodifikasi variabel penelitian agar lebih baik.

Daftar Pustaka

- Abdul, D. R. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara', *Ekp*, 13(3), Pp. 1576–1580.
- Amelia, R. And Maharani, I. S. (2017) 'Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenorhea', *Jurnal Kebidanan*, 6(12), Pp. 73–81.
- Anurogo, Dr D. and Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. 2011th Edn. Edited By Hernita P. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Corwin, E. J. (2009) *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Egc. Doi: 10.2174/138920312803582960.
- Elvira, M. And Tulkhair, A. (2018) 'Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore', *Jurnal Iptek Terapan*, 2, Pp. 155–166.
- Ismalia, N. (2017) *Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015*,
- Ismarozzi, D., Utami, S. And Novayelinda, R. (2015) 'Efektifitas Senam Dismenore

- Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja', *Jom Faperta*, 2(1).
- Kashefi, F. (2014) 'Comparison Of The Effect Of Ginger And Zinc Sulfate On Primary Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Randomized Trial', *Pain Management Nursing*. American Society For Pain Management Nursing, 15(4), Pp. 826–833. Doi: 10.1016/J.Pmn.2013.09.001.
- Lathe, P. *Et Al.* (2006) 'Factors Predisposing Women To Chronic Pelvic Pain: Systematic Review', *British Medical Journal*, 332(7544), Pp. 749–751. Doi: 10.1136/Bmj.38748.697465.55.
- Marlinda, R. (2013) 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidharjo Kecamatan Pati', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), Pp. 118–123.
- Ningrum, N. P. (2017a) 'Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore', *Global Health Science*, 2(4), Pp. 87–90. Doi: 10.1177/0883073818776157.
- Ningrum, N. P. (2017b) 'Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore', *Global Health Science*, 2(4), Pp. 325–331. Doi: 10.1177/0883073818776157.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Novia, I. (2008) 'Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer', *The Indonesian Journal Of Public Health*, 4(2), Pp. 96–104. Doi: 10.1016/J.Urology.2014.04.056.
- Ozgili, G., Goli, M. And Moattar, F. (2009) 'Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea', *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 15(2), Pp. 129–132. Doi: 10.1089/Acm.2008.0311.
- Prawirohardjjo, S. (2009) 'Ilmu Kebidanan'. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puji, I. (2009) 'Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smu N 5 Semarang'. Available At: [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf).
- Qoyyimah, A. U. And Fentorini, V. I. (2018) 'Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah Boarding School Klaten', *The 7th University Research Colloquium 2018 Stikespku Muhammadiyah Surakarta*, Pp. 155–162.
- Ramli, N. And Santy, P. (2017) 'Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingibers Officinale) Dan Teh Nyeri Haid (Effectiveness Of Ginger And Rosella Tea Ingredients To Changes In The

Intensity Of Menstrual Pain)', 2.

Setiawati, T. (2007) *Mengenal Jahe Dan Khasiatnya*. Januari 20. Edited By S. S. Hari Fakhruhin. Jakarta Pusat: Karya Mandiri Pratama Cv.

Simanjuntak, P. (2014) *Gangguan Haid Dan Siklusnya*. Jakarta: Bina Pustaka Satwono Prawirohardjo.

Suparmi And Musriyati, N. (2017) 'Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta', 4(November), Pp. 65–72.

Tanjung, J. H. (2015) 'Efektifitas Ekstrak Jahe Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2014'.

Unsal, A. *Et Al.* (2010) 'Prevalence Of Dysmenorrhea And Its Effect On Quality Of Life Among A Group Of Female University Students', *Upsala Journal Of Medical Sciences*, 115(2), Pp. 138–145. Doi: 10.3109/03009730903457218.