



Pengaruh Edukasi Pemberian Air Jahe terhadap Pengetahuan Siswa tentang Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri

Nurhasanah

Akademi Kebidanan Andi Makkasau Parepare

Email korespondensi author: hasanah.salam89@gmail.com

No HP: 085241429165

Article Info

Article History:

Received: Januari, 2023

Accepted: Februari, 2023

Published: Maret, 2023

Kata Kunci:

Edukasi;

Air Jahe;

Pengetahuan siswa;

Dismenorea;

Remaja putri;

Keywords:

Education;

Ginger Water;

Student Knowledge;

Dysmenorrhea;

Adolescent Girls;

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja yang mengalami dismenorhea dapat diringankan salah satunya seperti gingerol, shogaol dan zingerone yang memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti inflamasi, analgesik, antikarsinogenik. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh edukasi Pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan rancangan Equavlent Grub, *pretest-posttest*. Sampel penelitian yaitu remaja putri sebanyak 31,9 orang di SMA Negeri 1 Palopo. Teknik pengambilan sampel Purposive Sampling. **Hasil:** Menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan pretest sebesar 57,94 dan rata-rata nilai posttest sebesar 83,74 dengan nilai p-value 0,000. **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri.

ABSTRACT

Background: Adolescents who experience dysmenorrhea can be alleviated by using ingredients such as gingerol, shogaol, and zingerone, which have pharmacological and physiological effects such as antioxidants, anti-inflammatory, analgesics, and anticarcinogenic properties. **Purpose:** To determine the effect of ginger water education on students' knowledge about reducing dysmenorrhea in adolescent girls. **Method:** This type of research is a Quasi-experimental study with an Equate Group design, *pretest-posttest*. The sample of the study was 31.9 adolescent girls at SMA Negeri 1 Palopo. The sampling technique was Purposive Sampling. **Results:** Shows that the average pretest knowledge score is 57.94 and the average posttest score is 83.74 with a p-value of 0.000. **Conclusion:** There is an effect of ginger water education on students' knowledge about reducing dysmenorrhea in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Remaja yang mengalami dismenorhea adalah yang sudah mengalami menstruasi usia 16 tahun dan hal ini terkadang dialami seseorang sampai pada saat menstruasi sudah berakhir. Salah satu yang bisa meringankan dismenorhea adalah memberikan minum air jahe.

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 yang melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Mona, 2015).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Siti& Esitra, 2017).

Jahe beberapa mengandung komponen kimia seperti gingerol, shogaol dan zingerone yang memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti inflamasi, analgesik, antikarsinogenik (Rosi & Ririn, 2016). Jahe banyak mengandung senyawa gingerol yang telah terbukti mempunyai aktivitas sebagai antipiretik, antitusif, hipotensif anti inflamasi dan analgesik, jahe juga mengandung 3-7% golongan senyawa fenol seperti flavonoid dan alkaloid. Alkaloid dalam jahe 5 mampu menghambat sintesis dan pelepasan leukotrin sehingga mengurangi rasa nyeri (Rosi & Ririn, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Neg 1. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Equivalent grub, pretes- posttes design. Jumlah sampel yaitu remaja sebanyak 31,9 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah secara Purposive Sampling. Analisis yang digunakan adalah Uji T.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	Persentase (%)
Umur		
16 tahun	22 orang	70,96
17-18 tahun	9 orang	29,03
Kelas		
X	19	61,29
XI	12	38,70

Tabel 1 menggambarkan bahwa dari 31 responden terdapat 22 orang dengan usia 16 tahun (70,96%) sedangkan usia 17-18 tahun 9 orang (29,03%) dan kelas X sebanyak 19 orang (61,29%). Kelas XI sebanyak 12 orang (38,70%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan pretest edukasi pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA negeri 1

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	0	0,0
Cukup	16	51,6
Kurang	15	48,4
Total	31	100,0

Tabel 2 menggambarkan bahwa dari 31 responden terdapat 16 responden (51,6%) dengan pengetahuan cukup pada pre test edukasi dan terdapat 15 responden dengan pengetahuan kurang pada pre test edukais (48,4%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan posttest edukasi pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA negeri 1

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	28	90,3
Cukup	3	9,7
Kurang	0	0,0
Total	31	100,0

Tabel 3 menggambarkan bahwa dari 31 responden terdapat 28 responden (90.3 %) dengan pengetahuan baik pada post test edukasi dan terdapat 3 responden dengan pengetahuan cukup pada post test edukais (9,7%).

Tabel 4. Pengaruh edukasi pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA negeri 1 Palopo

Variabel	Mean	Std. Deviation	P-Value
Pretest	58,06	6.011	0.000
Posttest	83,74	6.143	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan pre test sebesar 57.94 dengan standar deviation 7.113 dan rata-rata pengetahuan post test edukasi 83.74 dengan standar deviation 6.143 menggambarkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pemberian air jahe. Berdasarkan hasil paired 1 t test diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada Pengaruh Edukasi Pemberian Air Jahe Terhadap pengetahuan siswa tentang Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Palopo.

PEMBAHASAN

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan pre test sebesar 57.94 dengan standar deviation 7.113 dan rata-rata pengetahuan post test edukasi 83.74 dengan standar deviation 6.143 menggambarkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pemberian air jahe. Berdasarkan hasil paired 1 t test diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada Pengaruh Edukasi Pemberian Air Jahe Terhadap pengetahuan siswa tentang Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri.

Pengetahuan merupakan kemampuan siswi mengingat dan mengenal kembali yang telah di pelajari tentang dismenorea. Melalui pemberian edukasi terstruktur mampu memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan responden. Ini sejalan dengan Santrock, 2003 dalam Notoadmojo 2014 yang mengatakan bahwa upaya utama yang harus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai suatu hal adalah dengan memberikan informasi yang menyeluruh mengenai hal tersebut. Edukasi terstruktur tentang pemberian air jahe adalah upaya penambahan pengetahuan tentang pemberian air jahe untuk mengatasi dismenorea melalui pendidikan kesehatan yang disusun rapi dan terprogram.

Penelitian ini memberikan edukasi terstruktur, yaitu dengan diberikan pendidikan kesehatan yang terprogram menggunakan brosur dan media cetak lainya selama 60 menit dan diulang-ulang serta dilakukan review untuk meningkatkan pengetahuan responden dan hasilnya ada pengaruh pemberian edukasi terstruktur terhadap pengetahuan responden. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nugroho et al. 2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata self care dismenore pada kelompok kontrol sebelum di berikan edukasi Whats App 131,17 dan pada kelompok intervensi 133,71. Setelah dilakukan edukasi WhatsApp pada kelompok kontrol rata-rata self care dismenore 134,57 dan pada kelompok intervensi 150,09 ($p=0.000$). WhatsApp dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi tentang self care dismenore. Edukasi melalui WhatsApp dapat meningkatkan self care dismenore.

Asumsi peneliti bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA dimana diberikan edukasi, didapatkan bahwa sebelum melakukan edukasi, terdapat siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenorea dan mengatasinya, namun setelah diberikan edukasi, siswa mengalami peningkatan pengetahuan dimana siswa bisa memahami tentang dismenorea cara mengatasi dan menanganinya..

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh edukasi pemberian air jahe terhadap pengetahuan siswa tentang penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 dimana hal ini terjadi karena dengan memberikan edukasi dapat memndorong orang untuk belajar dan dapat meningkatkan pengetahuan. siswi Perlu diadakan penyuluhan yang lebih meluas lagi terhadap siswi di semua kelas agar pengetahuan semua mengenai dismenore dan penanganannya mejadi lebih baik dan tidak akan berdampak pada absensi kehadiran mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Ari, W. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta
- Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja Majority, Vol.5, No.3, 79-84.
- Ekawati, H. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit Asam terhadap Penurunan Disminorhea pada Mahasiswi Semester VII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017. 68-75.
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Jurna Unimus Volume 1, No.1.
- Kurniawan, A. F., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol.5, no.4, 298-306.
- Kusumastuti, A. D., & Hartinah, D. (2017). Pengaruh Pemberian jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore. 758-766.
- Laili, N. (2012). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sabelum dan Sesudah Senam Dismenore pada remaja putri SMAN 2 Jember.
- Lestari, N. M. (2013). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013.
- Lestari, F., & Sarwinanti. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes' Aisyiyah Yogyakarta
- Manda, P. O. (2016). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L.) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.
- Manurung, M. F., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. JOM Vol. 2 No. 2., 1258-1265.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. Nurwana, Fachlevy, A. F., & Sabilu, Y. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Haid. Majority, Vol.6, No.1, 51-54.
- Priyanti, & Anggraeni. (2014). Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto.
- Purwani, S., Herniyatun, & Yuniar, J. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Petanahan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 6, No. 1, Februari 2010, 6.
- Rahmana, P., Montazeri, A., Huseini, F. H., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2012). Effect of Zingiber officinale R.rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhoea: a placebo randomized trial. 1-8.
- Reeder. Martin, & Koniak-Griffin. (2011). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Edisi 18 Volume I. Jakarta: EGC.
- Salbiah. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdomen Stretching. Jurnal Ilmu Keperawatan, 72-82.
- Setiadi, P., & Budiman, 1. (2013). Efek Air Kelapa (Cocos Nucifera L.) Terhadap Penurunan Tekana Darah.

Suban, P. A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorrhea Primer Pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, Volume 2, Nomor 3,, 174-192.

Sugiharti, R. K. (2017). Perbedaan Rerata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Rempah Jahe Asam. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol.15, No.02, 75-79.

Sugiyono. (2016). *Statistika unuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suparmi, & Musriyati, N. (2017). Pengaruh Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan Surakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Ilm Keperawatan*, Vol.04, No.02, 65-72.

Suryawan. (2014). Pengaruh Tingkat Stress Kerja Perawat Terhadap Pelaksanaan Timbang Terima Di Ruang Rawat Inap RSUD Nguni Waluyo Wlingi-BLitar. Malang: Skripsi. UMM.

Tortora, & Derrickson. (2012). *Principles of Anatomy & Physiology 13th Edition*. United States of America: John Wiley & Sons.

Yatim. F. (2001). *Dismenorrhoe: Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2015). *Assessment Nyeri*. Yogyakarta: UGM.

Zakiah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.

Budiarti, 1. 2018. "Pengaruh Edukasi Terhadap Kecemasan." *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP* (2009): 7-20.

MAULIDA, RAUDATUL. 2020. "Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Dengan Metode Jembatan Keledai Dalam Meningkatkan Pengetahuan Cuci Tangan Pengunjung Puskesmas Kasihan I Dan Puskesmas Sewon I Bantul.": 10-31.

Meylawati, Lulu Eka, dan Fitri Anggraeni. 2021. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja." *Jurnal Wacana Kesehatan* 6(1): 33.

Noteatmodjo, S. 2014. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, Nehru, Ida Hartati, Wulandari, dan. Asmawati. 2019. "Pengaruh Edukasi Menstruasi Melalui Whatsapp Terhadap Self Care Dismenore Pada Remaja Putri Sma Di Kota Bengkulu." *Journal of Nursing and Public Health* 7(1): 88-93.