

ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA NN X PENGGONSUMSIAN MINUMAN JAHE TERHADAP NYERI HAID DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI

¹Maryati, ²Devy Lestari Nurul Aulia, ³Sarmauli Franshisca Sihombing

¹missyati03@gmail.com, ²dv.aulia87@univbatam.ac.id,

³sarmauli.f.sihombing@univbatam.ac.id

^{1,2,3}Program Studi Profesi Bidan, Universitas Batam

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea most often occurs in young women (primary dysmenorrhea). About 50% of women of reproductive age experience dysmenorrhea. Young women who experience severe menstrual pain can disrupt daily activities including school, college and work. Efforts to deal with menstrual pain (dysmenorrhea) can be done by non-pharmacological to help reduce menstrual pain including with a number of spices, one of which is the consumption of ginger. The purpose of this study is to provide comprehensive and sustainable midwifery care during adolescence for women. Research method The type of research used in the preparation of practice reports is descriptive research using the case study method, conducted at the Tanjung Balai Karimun Health Center in January 2023. The data collection method is participatory observation, interviews, measurements, documentation. Research results show that menstrual pain (dysmenorrhea) after being given ginger drink has a significant decrease in pain levels Conclusion In the final stage of preparing a practice report with Midwifery Care for Adolescents Ms X Consumption of Ginger Drink Against Menstrual Pain at the Tg Balai Karimun Health Center in 2023.

Keywords : *Ginger, Menstrual Pain, Young women*

PENDAHULUAN

Menurut organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di tandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks. Pubertas adalah saat dimana sistem reproduksi mengalami kematangan (Pieter, 2010).

Diantara perubahan fisik (organbiologik) itu ditandai dengan

perubahan seks sekunder yaitu panggul membesar, pertumbuhan rahim dan vagina, payudara membesar, tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan. Perubahan seks primer seperti munculnya haid (Jamal, 2010). Menstruasi (haid) adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita. Bagi sebagian wanita, adakalanya menstruasi menjadi hal yang sangat menakutkan salah satunya timbul rasa nyeri ketika menstruasi (*dismenore*) (Proverawati, 2009).

Dismenore biasanya terjadi sebelum atau saat sedang menstruasi, *dismenore* paling banyak terjadi pada

masa remaja atau masa produktif. Data WHO (World Health Organization) tahun 2014 menunjukkan di beberapa negara seperti di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami dismenore. Di Amerika Serikat 90% wanita mengalami dismenore (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008).

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri haid/ dismenorea, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi. (Setyowati, 2018 dalam Sari dkk 2021)

Dismenore primer paling sering terjadi pada remaja putri (primary dysmenorrhea). Sekitar 50% wanita usia reproduksi mengalami dismenore (Tracey, 2007) dan 60-80% pada remaja dan 67% pada umur dewasa yang mengakibatkan aktifitas belajar di sekolah terganggu (Woo and Eneaney, 2013). *Dismenore* primer adalah suatu gejala atau rasa sakit saat menstruasi yang tidak disertai dengan kelainan patologi pada organ reproduksi wanita (Sogi, 2011).

Remaja putri yang sedang mengalami menstruasi mengalami beberapa keluhan, salah satu diantaranya adalah dismenore. *Dismenore* primer adalah salah satu kondisi yang paling umum dialami oleh remaja putri merupakan nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah adanya kelainan pada alat-alat reproduksi (Ismalia, 2017 dalam Arnida 2021).

Studi epidemiologi pada populasi remaja di Amerika Serikat, oleh Klein dan Litt (2013) melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7, dan di Swedia sekitar 72%. Sementara

itu, hasil survei terhadap 113 pasien di Family Practice Setting menunjukkan prevalensi dismenore 29-44 %. Dari sejumlah 1266 mahasiswi di Firat University, Turki, sejumlah 45,3 % merasakan nyeri di setiap haid. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2013 angka kejadian dismenore terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Depkes, 2013). Kasus dismenore ini setiap tahunnya rata-rata meningkat dibuktikan data dari Sukoharjo, tahun 2011 kunjungan pasien dismenore 237 kasus, tahun 2012 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 445 kasus (Dinkes Sukoharjo, 2014).

Umumnya *dismenore* tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Dilaporkan lebih dari 20% wanita lebih sering tinggal di rumah untuk istirahat dan pembatasan aktifitas fisik sewaktu nyeri haid. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja ada pula yang tidak kuasa beraktifitas (Proverawati, 2009).

Remaja putri 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 dalam Arnida 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami dismenore

sedang sebanyak 88,6% sedangkan dismenore berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, Sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan kategori tidak terganggu akibat dismenore 10,1% (Iswari, 2014).

Pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea masih belum cukup baik sehingga banyak remaja putri yang tidak mengetahui bagaimana cara penanganan dismenorea yang benar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Demak diketahui 78,3% siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenorea, hanya 4,3% siswi yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai dismenorea (Nafiroh, 2013).

Upaya dalam menangani nyeri haid (*dismenorea*) dapat dilakukan secara *nonfarmakologis* untuk membantu mengurangi nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres hangat pada punggung, perut bagian bawah, mandi air hangat, melakukan pijatan olahraga, aroma terapi, mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film dapat menolong. (Suparmi, 2017 dalam Sari dkk 2021)

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 dalam Arnida 2021).

Penanganan yang lain seperti terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. (Suparmi, 2017) Jahe menjadi pilihan karena mengandung banyak oleoresin. Oleoresin adalah komponen bioaktif terdiri dari gingerol dan shogaol yang bekerja sebagai antiinflamasi sehingga prostaglandin dapat terblokir (Ozgoli, et.all, 2009 dalam Rahayu, 2018).

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pada masa Remaja kepada perempuan secara komprehensif dan berkesinambungan, dengan manajemen asuhan kebidanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang ada di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun pada Januari 2023. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan ini adalah Nn X yang diberikan.

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara,

pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian ada tiga macam yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, thermometer, tensimeter, dll. Alat dan bahan untuk melakukan dokumentasi : Foto dokumentasi, status pasien.

HASIL PENELITIAN

Bertemu dengan Nn.X pada Hari Kamis tanggal 26 Januari 2023 Pukul : 09.20 WIB. KU : baik dengan kesadaran compos mentis, BB : 58 kg, TD : 100/80 mmHg, N : 80x/m, R : 25x/m, S : 36,5°C. Muka tidak pucat, konjungtiva anemis dan sclera tidak ikterik, bibir tidak pucat dan gigi tidak caries. Leher tidak teraba kelenjar tiroid, kelenjar limfe dan vena jugularis. Payudara tidak teraba benjolan di payudara kanan dan kiri. Perut tidak tampak ada luka bekas operasi. Mengeluh terasa sakit dari perut bagian bawah, pegal-pegal pada bagian pinggang sejak malam, sedang mengalami menstruasi hari 1. Dengan analisis Nn x Umur 18 Tahun menstruasi hari 1 dengan diminore primer. Masalah : cemas dan tidak nyaman dengan keadaannya saat ini. Perencanaan 1) Memberitahukan hasil pemeriksaan 2) Anjurkan untuk istirahat cukup 3) Anjurkan untuk kompres hangat didaerah perut 4) Anjurkan untuk mengkonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi. 5) Anjurkan untuk menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit. 6) Anjurkan untuk tarik nafas dalam-dalam secara perlahan 7) Anjurkan untuk memperbanyak mengkonsumsi protein dan sayuran hijau 8) Anjurkan untuk

mengkonsumsi air jahe utk meredakan rasa nyeri dan cemas

Pelaksanaan

Hari Kamis tanggal 26 Januari 2023

Pukul 09.20 WIB Memberi penjelasan disminorea yang dialaminya disminorea primer yaitu rasa sakit pada perut bagian bawah yang menyertai menstruasi yang tidak disebabkan oleh kelainan pada rahim dan dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari.

Pukul 09.25 WIB : Menganjurkan untuk istirahat cukup siang 1-2 jam dan malam 8 jam

Pukul 09.35 WIB : Menganjurkan kompres hangat didaerah perut untuk mengurangi rasa nyeri

Pukul 09.40 WIB : Menganjurkan untuk mengkonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi

Pukul 09.45 WIB : Menganjurkan untuk menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit

Pukul 09.55 WIB : Menganjurkan untuk tarik nafas dalam-dalam secara perlahan agar merasa rileks

Pukul 10.00 WIB : Memberikan obat oral pada yaitu : a. Asam mefenamat @500mg sehari 2 X 1 (tablet) b. CTM @2mg sehari 2 X 1 (tablet)

Pukul 10.05 WIB : Menganjurkan untuk memperbanyak mengkonsumsi protein dan sayuran hijau

Pukul 10.10 WIB : Menganjurkan untuk mengkonsumsi air jahe utk meredakan rasa nyeri dan cemas

Evaluasi

Hari Kamis tanggal 26 Januari 2023

Pukul 10.15 WIB

Nn. X sudah paham tentang keadaannya

Nn. X bersedia untuk istirahat cukup

Nn. X bersedia untuk mengompres hangat didaerah perutnya

Nn. X bersedia mengkonsumsi minuman hangat yang mengandung protein tinggi

Nn. X bersedia nrrnggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit

Nn. X bersedia tarik nafas dalam-dalam secara perlahan

Nn. X sudah menerima dan bersedia meminumnya sesuai dosis advis dokter atau bidan

Nn. X bersedia untuk memperbanyak mengkonsumsi protein dan sayuran hijau

Nn. X bersedia untuk mengkonsumsi air jahe utk meredakan rasa nyeri dan cemas

Perkembangan

Hari/Tanggal Jumat, 27 Januari 2023

Pukul 14.30 Wib

S : Subjektif

Nn. X mengatakan sudah tidak nyeri lagi, warna darah menstruasinya merah kecoklatan, bau khas menstruasi 1 pembalut penuh, badannya sudah segar dan tidak lemas lagi

O : Objektif

Keadaan Umum : Baik, Kesadaran : Composmentis, TTV TD : 110/70 mmHg N : 80x/menit R : 20x/menit S : 36,5oC, Muka : Tidak pucat, Abdomen : Tidak terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah dan teraba tegang

A : Assesment

Nn. X umur 18 tahun menstruasi hari ke-2 dengan riwayat Disminorea Primer

P : Planing

Pukul 14.35 WIB : Menganjurkan untuk tetap istirahat cukup

Pukul 14.40 WIB : Menganjurkan untuk menjaga kebersihan daerah genetaliannya dengan ganti pembalut jika sudah terasa penuh maupun basah

Pukul 14.45 WIB : Menganjurkan untuk makan makanan yang bergizi

Pukul 14.45 WIB : Menganjurkan mengkonsumsi air jahe utk meredakan rasa nyeri dan cemas

Dokumentasi Kegiatan :



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

PEMBAHASAN

Nyeri saat menstruasi atau sering disebut dengan *dismenorrhea* adalah hal yang wajar jika tingkat dismenorrheanya tidak berlebihan respon tubuh terhadap nyeri, didukung dengan kondisi psikis pada setiap individu saat menstruasi berlangsung (Winaris, 2016).

Nyeri merupakan reaksi penting bagi tubuh terhadap provokasi saraf sensorik nyeri yang dapat menimbulkan reaksi ketidakyamanan (Guyton, 2007). Nyeri menstruasi atau dismenore terjadi akibat keluarnya hormon prostaglandin dari sel-sel dinding endometrium yang mengalami deskuamasi karena penurunan hormon estrogen progesteron sehingga menyebabkan iskemia jaringan (Prawirohardjo, 2010). Ovarium merupakan organ yang penting dalam produksi prostaglandin di dalam uterus. Kadar prostaglandin dalam jumlah yang besar akibat dari tingginya kadar estrogen pada saat fase *lutheal* (Lumsden, 2005).

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).

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.

Hal ini diperkuat oleh Judha, dkk (2012) dalam Arfiana (2014) bahwa nyeri haid yang timbul akibat adanya hormon prostaglandin berlebihan yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Dia juga menambahkan bahwa nyeri haid yang sering terjadi adalah nyeri haid yang fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama dan kedua atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kranalis servikalis (leher rahim).

Remaja yang mengalami haid, mengalami nyeri dengan tingkat dan sifat yang berbeda-beda mulai dari yang ringan hingga yang berat, meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit pada bagian punggung. (Desta Ayu Cahaya Rosyida, 2019) Upaya dalam menangani nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres hangat pada punggung, perut bagian bawah, mandi air hangat, melakukan pemijatan. (Suparmi, 2017)

Dismenore juga menimbulkan dampak pada aktivitas/kegiatan wanita khususnya remaja. Dismenore membuat remaja absensi dari sekolah

atau kuliah sehingga menyebabkan kualitas hidup wanita menurun (Prawirohardjo, 2010). Hampir seluruh wanita menggunakan obat-obatan antinyeri untuk mengatasi dismenore (Dawood, 2006). Penanganan awal untuk dismenore tanpa abnormalitas organ reproduksi (dismenore primer) adalah dengan pemberian obat analgesik dan sekitar 80% penderita mengalami penurunan rasa nyeri setelah meminum obat antiprostaglandin yaitu ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin, akan tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan efek samping gangguan pada saluran pencernaan seperti mual, muntah, dan rasa penuh di lambung (Harel, 2006).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa nyeri haid (*dismenore*) setelah diberikan minuman jahe terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan, ditandai dengan yang mengalami nyeri berat terjadi penurunan ke sedang dan ringan, Dari hasil yang didapatkan bahwasanya minuman jahe berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*dismenore*). Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo (2011) bahwa kandungan jahe *shogaol*, *gingerol*, dan *zingiberin* dapat mengurangi nyeri saat menstruasi pada wanita.

Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Zat besi yang terkandung pada jahe dapat mencegah anemia saat haid. Kalsium dan vitamin C berguna untuk menegangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri. Minuman jahe ini bisa membuat tubuh rileks dan pikiran menjadi *fresh*. (Ediati sasmito, 2017)

Kandungan jahe yang mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin.. Selain itu tidak ada efek samping jahe. Jahe memiliki efektivitas yang sama

dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Cara kerja ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Tingkat konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat atau herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. (Corwin EJ)

Hasil penelitian lain tentang Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenor dianalisis dengan menggunakan independent T-Test. Hasil didapatkan responden yang diberikan rebusan buah asam sebelum intervensi 60% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 87% mengalami nyeri ringan, sedangkan responden yang diberikan rebusan jahe sebelum intervensi 67% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 73% mengalami nyeri ringan sehingga disimpulkan rebusan jahe lebih efektif dibandingkan rebusan asam untuk mengurangi dismenore. (Gustin, 2019)

Hasil penelitian Utari (2015) menyatakan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Penelitian Juliana (2014) menyatakan bahwa minuman rempah jahe asam dapat membantu mengurangi nyeri haid pada mahasiswa keperawatan

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 < α 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).

Menurut Gizana, jahe dengan nama ilmiah *zingiber officinale* merupakan rimpang yang mengandung gingerol dan shogaols. Kandungan gingerol pada jahe dapat menghambat enzim cyclooxygenase dan lipooxygenase dalam sintesis prostaglandin dan leukotrienes. Zat anti radang pada jahe juga dapat menghambat sintesis prostaglandin. Hal ini merupakan mekanisme kunci dari efek gingerol dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Jahe dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan meringankan kerja jantung memompa darah, sehingga dapat mengurangi rasa sakit (Kostania, 2017).

Inhibisi enzim siklooksigenase (COX-2) dapat mencegah kerusakan membran sel yang menghasilkan asam fosfolipase, asam fosfatase, dan ion kalsium guna terbentuknya asam arakidonat. Apabila pembentukan asam arakidonat dicegah, maka hasil metabolisme dari asam arakidonat berupa prostaglandin (PGF 2α) yang menyebabkan konstruksi artiole endometrium dan kontraksi miometrium yang menyebabkan terjadinya dysmenorrhea primer dapat dicegah (Kostania, 2017).

Penyebab terjadinya rasa nyeri dysmenorrhea adalah karena pengaruh

terjadinya respons inflamasi akibat siklus prostaglandin dan leukotrienes. Kedua agen ini diproduksi oleh kerja metabolisme asam arachidonic. Prostaglandin distimulasi oleh enzim cyclooxygenase, sedangkan leukotrienes oleh enzim lipooxygenase. Sintesis prostaglandin (PGF 2α) di dalam uterus akan berakibat pada hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium yang dapat menimbulkan iskemia dan nyeri pada dysmenorrhea primer. Leukotrienes lebih berperan dalam hal peningkatan sensitivitas serabut saraf yang menyebabkan sensasi nyeri pada uterus (Wulandari, 2011)

Pemberian rebusan jahe diberikan selama 2 hari berturut-turut. Diberikan saat hari pertama sampai hari kedua menstruasi. Pemberian pada hari pertama sampai hari kedua menstruasi dikarenakan terdapat peningkatan hormon prostaglandin yang sangat signifikan yang menimbulkan kontraksi uterus yang sangat kuat dan tidak terkoordinasi sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan sangat kuat dan menyakitkan. Minuman rebusan jahe diminum sehari 3 kali, yaitu waktu pagi, siang, dan malam hari untuk membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Pemberian minuman rebusan ini mampu meringankan rasa nyeri menstruasi pada klien dengan rentang usia 11-17 tahun yang mengalami nyeri dengan batasan nyeri ringan sampai dengan nyeri sedang. Efek dari minuman rebusan jahe dan gula merah ini berlangsung selama 15 menit setelah meminumnya (Sugiharti, 2017).

Hasil penelitian lain diperkuat dengan hasil pengujian statistic lain yang berfungsi mengetahui apakah ada perbedaan penurunan nyeri menstruasi antara kelompok perlakuan dan

kelompok control yaitu dengan uji Paired T-test yang menghasilkan $p=0,000$ hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara penurunan nyeri menstruasi antara kelompok perlakuan yang diberi terapi jahe merah sebanyak 200 ml dari 15 gram setiap kali minum. Kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan pada penurunan nyeri menstruasi sedangkan pada kelompok control menunjukkan mengalami perubahan penurunan dan tetap

KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik dengan Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid Di Puskesmas Tg Balai Karimun Tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Data SOAP pada Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid telah dikumpulkan
2. Berdasarkan data subjektif dan objektif pada Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid dapat ditarik assessment/diagnose
3. Berdasarkan Analisa data tidak diperlukan kebutuhan tindakan segera untuk kolaborasi dan rujukan
4. Penatalaksanaan telah disusun sesuai dengan asuhan yang diberikan
5. Penatalaksanaan telah dilakukan secara efisien dan aman
6. Setelah diberikan asuhan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengkonsumsian minuman

jahe dapat mengurangi nyeri haid Pada Remaja

SARAN

Sebagai bahan masukan Tempat Pelayanan Kesehatan Tingkat 1 hendaknya dapat untuk menyediakan obat non farmakologi salah satunya yaitu minuman jahe sebagai alternatif pilihan sebelum penggunaan terapi farmakologis

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Antina, R. R., Januriwasti, D. E., & Lailiyah, S. R. (2020). Efektivitas Jahe Merah untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 39-44.
- Anurogo, W. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., UTAMI, R., & Lydia, B. P. (2022). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 11(1), 43-51.
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60-63.
- Desta Ayu Cahaya Rosyida, SST. MTK. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.pdf. 2019. p. 144.

- Deswita. (2006). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43-49.
- Jamal, A. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Padang: Universitas Baiturrahmah
- Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep dan Praktik*. Edisi 4. EGC: Jakarta
- Prawirohardjo, S. (2009) 'Ilmu Kebidanan'. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prayitno, Sunyoto. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: Saufa
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 10(2), 70-75.
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) dan Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 61-66.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215-220.
- Sugiharti, R. K., & Sukmaningtyas, W. (2017). Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Remaja. *Bidan Prada*.
- Tamsuri, A. 2006. *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Utami, P. 2012. *Antibiotik Alami untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta: Agro Medika Pustaka
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKES PMC tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257