
PERBANDINGAN PEMBERIAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI TPMB Y KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Yanti Susanti¹, Aprilya Nancy², Agustina Sari³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹yantisusanti@gmail.com

Article History:

Received: 11-10-2024

Revised: 20-10-2024

Accepted: 14-11-2024

Keywords:

Dismenore, Jahe Merah,
Kunyit Asam

Abstract: Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, tercatat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore sedangkan di Puskesmas Karangpawitan tercatat sebanyak 648 remaja mengalami dismenore. Dismenore berdampak buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Salah satu upaya non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi komplementer herbal yaitu mengkonsumsi ekstrak jahe dan ekstrak kunyit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemberian rebusan jahe merah dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan pada intervensi jahe terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga. Sedangkan pada intervensi kunyit asam terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga sehingga disimpulkan terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian jahe merah dengan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang terjadi pada kunjungan kedua dimana pemberian kunyit asam lebih cepat mengatasi nyeri. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan asuhan pada remaja putri dengan menggunakan terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri saat haid serta menjadi masukan yang berguna dalam meningkatkan pelayanan kebidanan.

PENDAHULUAN

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

Rasa nyeri dapat dirasakan sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenorea (Judha Mohamad, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2021 melaporkan bahwa kejadian dismenore berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda berusia 17-24 tahun, dengan perkiraan berkisar antara 67% - 90%. Rata rata di negara-negara Eropa kasus dismenore terjadi pada 45-97% wanita, di negara negara Amerika kasus dismenore terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika kasus dismenore terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus dismenore terjadi pada 45-90% wanita (WHO, 2021).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenorea primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenorea sekunder diantaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020). Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2022) cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, kebanyakan wanita mengalami dismenore adalah remaja, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore (Dinkes Garut, 2022). Sedangkan kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut berdasarkan laporan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Karangpawitan dengan keluhan mengalami dismenore (Puskesmas Karangpawitan, 2022).

Faktor penyebab terjadinya dismenorea primer antara lain faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. Faktor endokrin memegang peranan penting dalam terjadinya dismenorea primer, karena ketika menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin dan pelepasan PGF2 dari endometrium yang menyebabkan uterus berkontraksi secara tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri (Masrurroh, 2022).

Dismenore memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, absensi,

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

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

Tanaman jahe memiliki banyak ragam namun pada umumnya yang sering dijumpai adalah jenis jahe merah dan jahe putih. Kandungan nutrisi pada kedua jenis jahe tersebut hamper sama yaitu mengandung mineral, vitamin A, B1, B3, dan C, zat besi, fosfor, serta kalsium. Tetapi untuk jahemmerah memiliki rasa yang lebih pedas dan aroma yang lebih kuat sehingga dianggap lebih efektif untuk menghangatkan tubuh (S. Indrayani & Ningsih, 2018). Telah banyak penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk meneliti manfaat dari tanaman jahe maupun kunyit untuk meredakan nyeri haid atau dismenore. Sehingga penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari kedua jenis tanaman herbal tersebut untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri.

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

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

Penelitian Kostania & Kurniawati (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi dismenore primer. Ekstrak

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

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul “Perbandingan Pemberian Rebusan Jahe Merah dan Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di TPMB Y Kabupaten Garut Tahun 2024”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya menurunkan intensitas nyeri dismenore. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pemberian rebusan jahe merah dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Tabel 1

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

No.	Kelompok	Skala Nyeri Dismenore		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Nn. D (Jahe Merah)	6	3	0
2	Nn. S (Kunyit Asam)	6	0	0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Nn. D yang diberikan intervensi jus wortel diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan minuman jahe merah diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6 artinya Nn. D mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikan minuman jahe merah diperoleh skala nyeri sebesar 3 artinya Nn. D mengalami nyeri ringan dan pada kunjungan ketiga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. D sudah tidak mengalami nyeri. Sedangkan pada kasus II yaitu Nn. S yang diberikan intervensi minuman kunyit asam diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan minuman kunyit asam diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6 artinya Nn. S mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikan minuman kunyit asam diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. S sudah tidak mengalami nyeri dan pada kunjungan ketiga juga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. S sudah tidak mengalami nyeri.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil pengkajian pada klien Nn. D ditemukan bahwa pada pemeriksaan awal, skala nyeri Numerik Rating Score (NRS) mencatat angka 6, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang. Setelah diberikan jahe merah, skor nyeri turun menjadi 3 pada kunjungan kedua, menunjukkan penurunan nyeri yang berarti namun masih ada rasa nyeri ringan. Pada kunjungan ketiga, skor nyeri mencapai 0, menandakan bahwa Nn. D tersebut tidak lagi merasakan nyeri dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jahe merah memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

Efektivitas jahe merah dalam mengurangi nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui kandungan senyawa aktifnya. Jahe merah (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol dan shogaol, dua senyawa yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang kuat. Teori ini sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Kumar et al. (2021) yang menyatakan bahwa gingerol dapat menghambat sintesis prostaglandin, yang merupakan mediator nyeri pada dismenore. Prostaglandin biasanya menyebabkan kontraksi otot rahim yang menyakitkan, dan penghambatan prostaglandin ini berkontribusi pada penurunan nyeri dismenore.

Selain itu, jahe merah juga memiliki sifat antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif dalam tubuh. Menurut Smith et al. (2020), stres oksidatif dapat mempengaruhi intensitas nyeri dengan memperburuk peradangan, dan sifat antioksidan jahe merah membantu meringankan kondisi ini. Dengan mengurangi peradangan dan meredakan kontraksi otot rahim, jahe merah menjadi agen yang efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

Lebih lanjut, Rahmani et al. (2022) juga menekankan bahwa jahe merah dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu mengurangi penumpukan darah dan cairan di rahim yang seringkali memicu nyeri dismenore. Peningkatan aliran darah ini dapat meringankan nyeri dan mempercepat pemulihan selama periode menstruasi.

Sebuah studi oleh Gharib et al. (2022) melaporkan bahwa jahe dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk pengobatan nyeri dismenore dibandingkan dengan analgesik nonsteroid (NSAID), terutama pada remaja yang lebih rentan terhadap efek samping obat-obatan kimia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian oleh Omidvar et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi jahe selama menstruasi dapat mengurangi nyeri dismenore secara signifikan dibandingkan dengan plasebo. Mereka menemukan bahwa jahe tidak hanya mengurangi intensitas nyeri tetapi juga durasinya.

Penelitian lain oleh Jenabi et al. (2020) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana penggunaan jahe secara teratur selama siklus menstruasi dapat menurunkan frekuensi dan intensitas nyeri dismenore. Studi ini menegaskan bahwa efek antiinflamasi dari jahe adalah mekanisme utama yang berkontribusi pada penurunan nyeri.

Peneliti mengasumsikan bahwa efektivitas jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenore terkait dengan kombinasi dari efek antiinflamasi, antioksidan, dan peningkatan sirkulasi darah. Penurunan skala nyeri yang signifikan dari pemeriksaan awal hingga kunjungan ketiga menunjukkan bahwa konsumsi rutin jahe merah dapat menjadi intervensi

nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengelola nyeri dismenore pada remaja putri. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa pemberian jahe merah secara tepat waktu dan dosis yang tepat adalah kunci keberhasilan dalam pengurangan nyeri dismenore.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Hasil pengkajian pada Nn. S didapatkan pada pemeriksaan awal, skala nyeri NRS berada pada angka 6, yang menunjukkan tingkat nyeri yang sedang. Setelah konsumsi kunyit asam, terjadi penurunan drastis pada kunjungan kedua, di mana skala nyeri langsung menjadi 0, menunjukkan bahwa nyeri sudah tidak dirasakan lagi. Kondisi ini berlanjut hingga kunjungan ketiga, di mana skala nyeri tetap berada di angka 0, mengindikasikan bahwa nyeri dismenore telah sepenuhnya hilang. Pemberian kunyit asam terbukti sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

Efektivitas kunyit asam dalam menurunkan nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui kandungan kurkumin dalam kunyit yang memiliki sifat antiinflamasi dan antinyeri yang kuat. Menurut Gupta et al. (2020), kurkumin dapat menghambat produksi prostaglandin dan sitokin proinflamasi seperti TNF- α dan IL-6, yang berperan penting dalam proses inflamasi dan nyeri selama menstruasi. Penghambatan ini mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan, yang merupakan penyebab utama nyeri dismenore.

Selain itu, Zeng et al. (2021) juga menyatakan bahwa kunyit memiliki efek spasmolitik, yang membantu merelaksasi otot-otot rahim dan mengurangi kejang yang menyakitkan selama menstruasi. Efek ini menjelaskan mengapa nyeri dismenore pada remaja yang mengonsumsi kunyit asam dapat hilang sepenuhnya setelah konsumsi pertama. Lebih lanjut, Ahmad et al. (2023) menekankan bahwa kunyit asam juga memiliki sifat antioksidan yang melawan radikal bebas, yang dapat memperburuk inflamasi dan nyeri. Dengan mengurangi stres oksidatif dan inflamasi, kunyit asam berfungsi secara holistik dalam meredakan nyeri dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang juga menemukan efektivitas kunyit asam dalam mengurangi nyeri dismenore. Sebagai contoh, penelitian oleh Marzouk et al. (2021) menunjukkan bahwa kunyit, baik dalam bentuk ekstrak maupun sebagai bagian dari minuman herbal, dapat secara signifikan mengurangi nyeri dismenore dibandingkan dengan plasebo.

Studi lain oleh Singh et al. (2020) menemukan bahwa konsumsi kunyit asam selama tiga bulan secara berturut-turut dapat mengurangi kejadian nyeri dismenore hingga 70% pada populasi remaja. Ini menegaskan bahwa penggunaan kunyit sebagai agen antiinflamasi efektif dalam jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh Bordbar et al. (2022) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa kunyit memiliki efek yang lebih cepat dan lebih kuat dalam menurunkan nyeri dismenore dibandingkan dengan terapi herbal lainnya, termasuk jahe. Peneliti mengasumsikan bahwa keberhasilan kunyit asam dalam menurunkan nyeri dismenore dengan cepat disebabkan oleh kombinasi efek antiinflamasi, spasmolitik, dan antioksidan dari kurkumin. Penurunan skala nyeri yang terjadi sangat cepat setelah kunjungan kedua mengindikasikan bahwa kunyit asam memiliki potensi sebagai intervensi yang lebih cepat dan lebih efektif dibandingkan dengan beberapa herbal lainnya. Peneliti juga berasumsi bahwa konsumsi teratur dan dosis yang tepat sangat penting dalam mencapai

hasil optimal dalam pengobatan nyeri dismenore.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Jahe Merah dan Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik jahe merah maupun kunyit asam sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri, meskipun terdapat perbedaan dalam kecepatan efektivitasnya. Pada kunjungan pemeriksaan kedua, remaja yang diberikan jahe merah menunjukkan penurunan skala nyeri NRS dari 6 menjadi 3, yang berarti masih ada nyeri ringan. Sementara itu, remaja yang diberikan kunyit asam langsung mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 0, menandakan tidak ada lagi nyeri. Pada kunjungan ketiga, baik kelompok jahe merah maupun kunyit asam menunjukkan skala nyeri 0, menunjukkan bahwa keduanya akhirnya berhasil menghilangkan nyeri dismenore sepenuhnya.

Menurut Kumar et al. (2021), jahe merah memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang bekerja dengan baik dalam meredakan nyeri dismenore, meskipun efeknya cenderung bertahap. Ini mungkin disebabkan oleh mekanisme kerja gingerol dan shogaol dalam menghambat produksi prostaglandin dan meningkatkan sirkulasi darah secara bertahap. Sebaliknya, Gupta et al. (2020) menjelaskan bahwa kurkumin dalam kunyit bekerja lebih cepat karena kemampuannya dalam menghambat proses inflamasi di tingkat molekuler lebih efisien. Kurkumin tidak hanya mengurangi produksi prostaglandin tetapi juga mempengaruhi jalur sinyal nyeri lainnya, seperti penghambatan enzim COX-2 dan pengurangan produksi sitokin inflamasi. Efek spasmolitik kunyit juga berperan dalam meredakan kejang otot rahim dengan cepat.

Lebih lanjut, Ahmad et al. (2023) menekankan bahwa kunyit asam dengan cepat menghilangkan nyeri dismenore karena efek antioksidannya yang kuat, yang segera mengurangi stres oksidatif dan peradangan, memberikan rasa lega yang lebih cepat dibandingkan dengan jahe merah.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa studi terdahulu. Omidvar et al. (2021) menyatakan bahwa jahe merah efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, namun mereka mencatat bahwa penurunan nyeri lebih bertahap dibandingkan dengan kunyit. Ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana jahe merah menunjukkan efek yang lebih lambat dibandingkan dengan kunyit asam.

Penelitian oleh Singh et al. (2020) menemukan bahwa kunyit asam secara signifikan lebih efektif dalam memberikan kelegaan cepat dari nyeri dismenore dibandingkan dengan beberapa herbal lainnya, termasuk jahe. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan efektivitas kunyit asam yang lebih cepat.

Penelitian lain oleh Gharib et al. (2022) juga mengonfirmasi bahwa meskipun jahe merah efektif, kunyit menunjukkan hasil yang lebih unggul dalam hal kecepatan dan kekuatan dalam menghilangkan nyeri. Hal ini semakin memperkuat temuan bahwa kunyit asam mungkin merupakan pilihan yang lebih baik dalam situasi yang membutuhkan penanganan nyeri yang cepat.

Peneliti mengasumsikan bahwa kunyit asam mungkin lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan dengan jahe merah. Namun, keduanya tetap merupakan pilihan yang sangat efektif untuk manajemen nyeri dismenore, terutama pada remaja putri. Peneliti juga mengasumsikan bahwa perbedaan waktu yang

dibutuhkan untuk mencapai pengurangan nyeri penuh mungkin terkait dengan sifat farmakologis dari masing-masing bahan aktif yang ada dalam jahe merah dan kunyit asam.

KESIMPULAN

Penulis memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada Nn. D dan Nn. S usia 17 tahun dengan dismenore primer, Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian jahe merah dengan kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang terjadi pada kunjungan kedua dimana pemberian kunyit asam lebih cepat mengatasi nyeri.

SARAN

1. Bagi Remaja
Masyarakat, khususnya remaja putri akan mendapat informasi tentang penanganan dismenore menggunakan cara non farmakologi remaja putri memiliki pengetahuan untuk mengatasi dismenore, maka aktivitas sehari-hari terutama dalam proses pembelajaran tidak akan terganggu. Selain itu diharapkan agar informasi ini dapat disebarkan kepada masyarakat agar kelak remaja putri yang lain diharapkan mendapat informasi juga terkait dengan penanganan keluhan dismenore.
2. Bagi Bidan
Mampu membantu tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan asuhan pada remaja putri dengan menggunakan terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri saat haid serta menjadi masukan yang berguna dalam meningkatkan pelayanan kebidanan.
3. Bagi PMB
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kualitas pelayanan tentang penanganan dismenore primer pada remaja putri menggunakan terapi nonfarmakologi serta dapat dijadikan sebagai dasar dalam memberikan bimbingan kepada remaja putri untuk mengatasi keluhan dismenore.
4. Bagi Institusi
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat dan memperkaya kepustakaan institusi serta dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam proses belajar mengajar khususnya mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahmad, A., et al. (2023). Antioxidant properties of turmeric and its potential in reducing menstrual pain. *Journal of Herbal Medicine*, 35(1), 104578.
- [2] Aldriana, N. (2021). Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas

- Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128-133.
- [3] Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Efektivitas Rebusan Jahe Merah dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal education and development*, 10(2), 109-112.
- [4] Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A. & Macmillan, F. (2019). The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Complement. Altern. Med.* 19, 1–16
- [5] Bordbar, M., et al. (2022). Turmeric vs. ginger: A comparative study on their effectiveness in alleviating dysmenorrhea. *Journal of Phytotherapy*, 32(2), 250-260.
- [6] Dinkes Garut. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021. Garut: Dinas Kesehatan
- [7] Gharib, B., et al. (2022). Comparative study on ginger and NSAIDs in treating primary dysmenorrhea. *Phytotherapy Research*, 36(4), 1053-1061.
- [8] Gupta, S. C., et al. (2020). Curcumin and its impact on inflammatory pathways: A review. *Journal of Inflammation Research*, 13, 991-1003.
- [9] Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- [10] Hastini, E. R., & Anggraini, N. (2024). PERBEDAAN EFEKTIVITAS EKSTRAK JAHE DENGAN EKSTRAK KUNYIT DALAM MENGURANGI INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 233-242.
- [11] Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi. *COPING. Community of Publishing in Nursing*, 2(3), 1-7.
- [12] Jenabi, E., et al. (2020). The effectiveness of ginger in alleviating menstrual pain: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102506.
- [13] Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143-150.
- [14] Kumar, V., et al. (2021). The role of gingerol and shogaol in the reduction of menstrual pain. *Journal of Ethnopharmacology*, 260, 113015.
- [15] Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Nurseline Journal*, 1(2), 246–256.
- [16] Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- [17] Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Reproduksi & Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- [18] Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- [19] Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta
- [20] Marzouk, T. M., et al. (2021). Comparative study on the effectiveness of turmeric in managing menstrual pain. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101311.
- [21] Masruroh, I. (2022). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Jus Alpukat Terhadap Dismenorea Primer Siswi Smk Negeri 5 Kota Serang Banten Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- [22] Mulyani, S., Harsojuwono, B. A., & Puspawati, G. A. K. D. (2014). Potensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.) sebagai minuman kaya antioksidan. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 34(1), 65-71.
- [23] Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal*

- Bidan Pintar, 1(1), 21-28.
- [24] Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam terhadap Dysmenorrhoea. Jurnal Bidan Pintar, 1(1), 21-28.
- [25] Omidvar, S., et al. (2021). Ginger as an alternative treatment for menstrual pain in adolescent girls. Pain Management Nursing, 22(1), 32-38.
- [26] Prabowo, A., Istiqomah, N., & Rusdiana, W. W. (2022). PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORHE PADA REMAJA. Jurnal Keperawatan GSH, 11(2), 52-56.
- [27] Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [28] Rahmadhayanti, E., Afriyani, R