

Literatur Review: Efektivitas Jahe dan Kunyit Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja

Rizka Esty Safriana¹⁾; Endah Mulyani²⁾.

¹⁾Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

²⁾Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Corresponding Author: Rizka Esty Safriana
E-mail: rizkaesty@umg.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 04 Juni 2023

Revisi : 06 Juni 2023

Diterima : 13 Juni 2023

Publikasi : 15 Juni 2023

DOI : 10.30587/ijmt.v2i2.5609

Keywords:

Dysmenorrhea;

Ginger;

Turmeric;

Kata Kunci:

Dismenore;

Jahe;

Kunyit;

ABSTRACT

Teenagers have more activities, start from school until extracurricular activities. Often pain during menstruation or dysmenorrhea interferes with their activities. Primary dysmenorrhea often occurs in young women, but this can be avoided by several methods, both pharmacological and non-pharmacological. One way to reduce dysmenorrhea is by consuming herbal drinks such as ginger and turmeric. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consuming ginger and turmeric to reduce primary dysmenorrhea in young women. This research method is a literature review using an electronic database, namely Google Scholar, Dimensions, and ScienDirect. Search using three keywords "dysmenorrhea", "ginger" and "turmeric". The result found six articles for review. Four of them stated that ginger was more effective than turmeric in reducing primary dymenorrhea.

ABSTRAK

Remaja memiliki kegiatan dan aktivitas yang padat, mulai dari sekolah, kegiatan ekstrakurikuler diluar sekolah hingga kegiatan-kegiatan yang lain. Seringkali nyeri saat menstruasi atau dismenore mengganggu aktivitas mereka. Dismenore primer sering terjadi pada remaja putri, namun hal tersebut dapat dihindari dengan beberapa metode baik farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu cara untuk menurunkan dismenore dengan konsumsi minuman herbal seperti jahe dan kunyit. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari konsumsi jahe dan kunyit untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri. Metode penelitian ini adalah literature review dengan menggunakan database elektronik, yaitu google scholar, Dimensions, dan ScienceDirect. Pencarian dengan menggunakan tiga kata kunci "dismenore", "jahe", dan "kunyit". Hasilnya ditemukan enam artikel untuk di review. Empat diantaranya menyatakan bahwa jahe lebih efektif dari pada kunyit untuk menurunkan dismenore primer.

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia antara 10 - 19 tahun apabila menurut World Health Organization (WHO) atau rentang usia antara 10-18 tahun apabila menurut peraturan Menteri

Kesehatan RI No. 25 tahun 2014. Masa remaja merupakan masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa dimana perkembangannya secara fisik masih belum sempurna. Remaja putri tidak lepas dari masalah-masalah

kesehatan terutama kesehatan reproduksi karena di masa tersebut terjadi menarche serta perubahan-perubahan lain akibat perkembangan system reproduksinya (Pratiwi et al., 2017).

Dismenore adalah salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh para remaja putri. Dismenore sendiri dibagi menjadi 2, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri selama masa haid yang tidak disebabkan oleh penyakit, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang terjadi akibat kondisi patologis seperti endometriosis maupun kista ovarium (Rachmawati & Safriana, 2020).

Penyebab dismenore karena adanya produksi hormon prostaglandin yang meningkat yang diproduksi oleh lapisan endometrium dalam rahim. Peningkatan hormone tersebut kemudian memicu kontraksi uterus, dimana selama haid kontraksi uterus menjadi lebih kuat sehingga hal tersebut menimbulkan rasa nyeri selama haid atau disebut dismenore (Anuhgera et al., 2022).

Angka terjadinya dismenore di dunia berdasarkan data WHO adalah sebesar 90%, dengan 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat. Data di Indonesia juga sangatlah tinggi, hampir 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Tercatat bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 64,52% dengan sebaran sebanyak 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Suryati et al., 2009).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan menggunakan terapi obat Non Steroid Anti Inflammatory Drug (NSAID) yang fungsinya untuk meredakan nyeri. Tetapi penggunaan obat ini dapat menimbulkan beragam efek samping seperti mual hingga muntah, konstipasi, hingga perasaan gelisah. Kemudian untuk terapi non-farmakologis adalah terapi tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Contohnya yaitu dengan cara kompres air

hangat/dingin, pijatan, akupunktur, aromaterapi, olah raga, konsumsi herbal hingga perbaikan gizi atau pola makan (Sugiharti & Sundari, 2018).

Salah satu terapi non-farmakologis yang telah banyak diterapkan yaitu dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe dan kunyit. Kedua tanaman tersebut sudah sejak lama digunakan oleh leluhur kita untuk mengatasi beberapa keluhan kesehatan. Tanaman jahe memiliki beberapa kandungan senyawa seperti gingerol, shagaol, zingerone, dan paradol. Senyawa-senyawa tersebut berperan untuk menghambat pembentukan enzim siklooksigenase sehingga yang dapat berfungsi sebagai analgesic atau pereda nyeri (Rahayu, 2019). Untuk kunyit memiliki kandungan bioaktif kurkumin dan minyak atsiri yang dapat berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Resep nenek moyang seringkali membuat minuman kunyit dengan dicampur buah asam yang kaya akan senyawa alkaloid, saponin, tannin, sesquiterpene yang dapat berperan sebagai agen penurun kerja saraf (Wulandari et al., 2018).

Tanaman jahe di Indonesia memiliki banyak ragam. Umumnya yang sering dijumpai adalah jenis jahe merah dan jahe putih. Kandungan nutrisi pada kedua jenis jahe tersebut hampir sama yaitu mengandung mineral, vitamin A, B1, B3, dan C, zat besi, fosfor, serta kalsium. Tetapi untuk jahe merah 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.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review dengan melakukan penelusuran dan menelaah beberapa jurnal atau artikel hasil penelitian. Penelusuran data pustaka menggunakan Dimensions, google scholar, dan ScienceDirect dengan kata kunci yaitu jahe, kunyit, dan dismenore.

Data pustaka yang diperoleh kemudian dipilih sesuai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data pustaka termasuk pada kriteria inklusi apabila dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir, berisi informasi mengenai efektivitas sebelum dan sesudah mengkonsumsi jahe/kunyit, berskala nasional/internasional, berupa artikel penelitian original. Data pustaka yang termasuk kriteria eksklusi jika tidak open access dan tersedia bukan dalam full text.

Studi literature ini menggunakan PICO,

dimana yang menjadi Population adalah remaja putri, Intervention adalah pemberian minuman jahe, Comparation adalah minuman kunyit dan Outcomenya adalah penurunan dismenore. Kata kunci yang digunakan yaitu “dismenore”, “jahe”, dan “kunyit”.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan penelusuran data pustaka atau artikel penelitian melalui google scholar, dimensions, dan ScienceDirect ditemukan 394 artikel. Kemudian dilakukan skrining sesuai kriteria inklusi sehingga diperoleh 6 artikel yang sesuai untuk review penelitian ini. Karakteristik artikel tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

Peneliti	Tahun	Populasi/ Sampel	Desain dan Metode	Kesimpulan
Kostania, <i>et al.</i>	2016	60 mahasiswi Kebidanan Poltekkes Surakarta dibagi 3 kelompok	True eksperimental dengan pretest posttest control grup desain	Pemberian minuman jahe lebih efektif dari pada minuman kunyit untuk menurunkan dismenore.
Sugiharti, <i>et al.</i>	2018	60 mahasiswi STIKES Harapan Bangsa Purwokerto dibagi dalam 2 kelompok	Quasi eksperimental dengan non randomized control grup pre dan post test.	Pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dari pada minuman jahe untuk menurunkan dismenore.
Awaliah, <i>et al.</i>	2018	30 mahasiswi dismenore di Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman dibagi dalam 2 kelompok	Quasi eksperimen dengan two group pretest dan posttest	Pemberian minuman jahe merah lebih efektif dari pada minuman kunyit untuk menurunkan dismenore.
Swastika, <i>et al.</i>	2019	30 mahasiswi Keperawatan STIKES	Quasi eksperimen dengan two group pretest dan	Pemberian minuman jahe lebih efektif dari pada minuman kunyit asam

		Yatsi Tangerang	posttest	untuk menurunkan dismenore.
Pangestui, <i>et al.</i>	2020	20 remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kab. Kubu Raya dibagi dalam 2 kelompok	Quasi eksperimen dengan two group pretest dan posttest	Pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dari pada minuman jahe untuk menurunkan dismenore.
Indrayani, <i>et al.</i>	2020	32 siswi SMPN 1 Cikarang Timur dibagi dalam 2 kelompok	Quasi eksperimen dengan two group pretest dan posttest	Pemberian minuman jahe merah lebih efektif dari pada minuman kunyit untuk menurunkan dismenore.

PEMBAHASAN

Enam artikel yang diteliti sama-sama membandingkan efektivitas dari tanaman herbal yaitu jahe dan kunyit untuk menurunkan dismenore pada remaja putri. Metode yang digunakan juga memiliki kesamaan yaitu quasi eksperimental dan true eksperimental. Remaja putri diukur skala nyeri saat dismenore sebelum diberikan ramuan herbal kemudian diukur kembali setelah diberikan ramuan herbal.

Untuk beberapa peneliti ada yang memanfaatkan jenis jahe merah tetapi ada pula yang menggunakan jenis jahe putih yang hasilnya sama-sama memiliki pengaruh untuk menurunkan dismenore. Pada penggunaan kunyit beberapa diantaranya hanya membarikan ramuan kunyit saja dan beberapa yang lain menggunakan kunyit dengan campuran buah asam.

Hasil telaah dari penelitian (Kostania & Kurniawati, 2016) bahwa ekstrak jahe lebih efektif untuk mengurangi nyeri dismenore dibandingkan dengan ekstrak kunyit dengan nilai $t\text{-hitung} = 9,690 > 4,802$. Pada penelitiannya menggunakan desain true eksperimental dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden dan membaginya dalam tiga kelompok. Kelompok pertama merupakan kelompok placebo, kemudian kelompok yang mendapat perlakuan jahe dan kelompok perlakuan kunyit.

Hasil telaah dari penelitian (Sugiharti &

Sundari, 2018) bahwa kedua ramuan jahe dan kunyit sama-sama dapat menurunkan skala nyeri dismenore, tetapi ramuan kunyit yang dicampur dengan buah asam lebih efektif untuk mengurangi nyeri dismenore jika dibandingkan dengan minuman jahe.

Hasil telaah dari penelitian (Awaliah et al., 2018) bahwa minuman rempah jahe merah dan kunyit mampu menurunkan skala nyeri dismenore. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental. Sebelumnya seluruh responden dinilai skala nyerinya kemudian diberikan ramuan jahe merah dan ramuan kunyit dan dinilai kembali skala nyeri setelah pemberian terapi. Dengan menggunakan uji statistic one way anova diperoleh $p\text{-value}$ untuk pemberian jahe merah = $0,00017 < 0,05$ dan $p\text{-value}$ untuk kunyit = $0,000322 < 0,05$. Dimana walaupun sama-sama memberikan hasil positif untuk menurunkan dismenore tetapi jahe merah lebih efektif jika dibandingkan dengan kunyit.

Hasil telaah dari penelitian (Swastika et al., 2019) bahwa dari 30 responden yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok yakni 15 responden diberikan jahe dan 15 responden diberikan kunyit asam bahwa nilai rerata jahe sebesar 17,33 dengan $p\text{-value} = 0,043 < 0,05$ yang artinya jahe lebih efektif dibandingkan minuman kunyit asam dalam menurunkan dismenore.

Hasil telaah dari penelitian (Pangestui et al., 2020) bahwa terdapat perbedaan

signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam ($p = 0,000$) dan air jahe ($p = 0,000$). Kesimpulannya bahwa minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenorea primer dibandingkan air jahe ($p = 0,025$).

Hasil telaah dari penelitian (T. Indrayani & Silawati, 2021) yang menggunakan rancangan penelitian pretes-postes control grup design terhadap 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jahe merah dengan kunyit dalam menurunkan dismenore. Minuman jahe merah dalam tingkat nyeri penelitian ini 1,38 sedangkan minuman kunyit kuning dengan tingkat nyeri 1,94 hal ini terbukti jahe merah lebih efektif dengan nilai selisih atau Gian 0,56 (Betty & Ayamah, 2021).

Ramuan jahe dan kunyit telah terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Umumnya remaja putri dapat merasakan manfaat pasca mengkonsumsi minuman herbal tersebut adalah satu jam setelahnya (Salsabila & Zakiyah, 2022).

Kunyit sejak jaman dahulu seringa dimanfaatkan untuk obat analgesic karena sifatnya yang juga mampu mengurangi stress dan menenangkan tubuh. Mengkonsumsi kunyit dengan kadar yang pas juga berkhasiat untuk merangsang hormone endorphin dan serotonin pada system saraf. Selain itu kurkumin dalam kunyit diketahui dapat membantu proses oksidatif dan kondisi inflamasi, sindrom metabolic, hyperlipidemia, kecemasan, arthritis, dan meningkatkan pemulihan pasca peradangan dan nyeri otot setelah olah raga (Kiyama, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil review terhadap enam artikel, terdapat empat artikel yang menyatakan bahwa jahe lebih efektif daripada kunyit untuk menurunkan dismenore. Dua artikel yang menyatakan bahwa kunyit lebih efektif dalam menurunkan dismenore

karena pada ramuan minuman yang digunakan ditambahkan buah asam. Kemudian dari empat artikel yang menyatakan bahwa jahe lebih efektif untuk menurunkan dismenore, dua diantaranya menggunakan jahe merah dan dua yang lain menggunakan jahe putih.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuhgera, D. E., Sitorus, R., & Octora, D. D. (2022). REMAJA DENGAN DISMINORE PRIMER Comparative Effect of Cinnamon Powder and Red Ginger Powder for Menstrual Pain Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 122-130. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1365>
- Awaliah, N., Rahmadani, A., Rahmawati, D., & Fadraersada, J. (2018). Studi Pemberian Minuman Rempah Jahe Merah (Zingiber Officinale VAR Rubrum Rhizoma) Dan Kunyit (Curcuma Domestica VAL) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Mulawarman Pharmaceutical Conference, November, 20-21*.
- Betty, & Ayamah. (2021). Edu Dharma Journal : Jurnal PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA MAHASISWI SEMESTER 8. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61-76.
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). EFEKTIFITAS EKSTRAK KUNYIT DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORHEA PADA MAHASISWI DI ASRAMA AKADEMI KEBIDANAN SALMA SIAK Siska Indrayani, Indah Setia Ningsih. *Menara Ilmu*, XII(5), 165-172.
- Indrayani, T., & Silawati, V. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104-108. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>
- Kiyama, R. (2020). ScienceDirect Nutritional implications of ginger : chemistry , biological activities and signaling pathways. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 86, 108486. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2020.108486>
- Kostania, G., & Kurniawati, A. (2016).

- Perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorhea primer pada mahasiswi di asrama jurusan kebidanan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5(2), 110-237.
- Pangestui, J. F., Kartina, D., & A, O. F. (2020). Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48-55.
- Pratiwi, L. A., Mutiara, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi The Effect of Ginger in Menstrual Pain. *Majority*, 6(1), 51-54.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), 192-196.
<https://doi.org/10.31934/MPPKI.V3I3.1116>
- Rahayu, T. G. (2019). Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 11-15.
- Salsabila, A. Z., & Zakiyah, N. (2022). Farmaka Farmaka. *Farmaka*, 20(3), 88-96.
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), 55-59.
- Suryati, Y., Yuniarti, S., Hastuti, D., & Handayani, T. (2009). Efektifitas antara minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II*, 2(1), 267-275.
- Swastika, A., Safitri, K., & Wibisono, H. A. Y. . (2019). Perbandingan efektivitas pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester II di Stikes Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2).
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.141>
- Wulandari, A., Sari, R. D. P., Dan, K., Kandungan, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea Effect of Tumeric Extract (*Curcuma longa linn*) for Overcoming Dysmenorrhoea. *Majority*, 7(2), 193-197.