

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN ASAM JAWA TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SUKAMULIA

Mardiana¹, Baiq Fina Farlina², Ahyar Rosidi³

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenorea* dapat mempengaruhi produktivitas seseorang karena mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri haid bersifat subjektif sehingga setiap orang mempunyai penilaian yang berbeda. Makin besar intensitas nyeri maka makin berpotensi mengganggu aktifitas sehari-hari. Penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan meminum rebusan asam jawa, Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan *tanin* yang mempunyai efektifitas tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada myometrium saat menstruasi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen design (one group pre and post tes design)*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 93 orang. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *simple random sampling* dan didapatkan sebanyak 48 responden. Analisa yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

Hasil : Pada hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai rata-rata hari ke-1 *pretest* 3,10 dan nilai *posttest* 2,92 nilai signifikansinya p yaitu 0,039 ($p < 0,05$), nilai rata-rata hari ke-2 *pretest* 2,39 dan nilai *posttest* 1,96 nilai signifikansinya p yaitu 0,000 ($p < 0,05$), dan nilai rata-rata hari ke-3 *pretest* 1,60 dan nilai *posttest* 1,10 nilai signifikansinya p yaitu 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan : Ada pengaruh pemberian rebusan Asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia

Kata Kunci : *Dismenorea*, Asam jawa

Halaman : 58

Referensi : 27 Jurnal, 29 Buku

¹Mahasiwa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

THE EFFECT OF GIVING JAVA TAMARIND STEW ON THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 1 SUKAMULIA

Mardiana¹, Baiq Fina Farlina², Ahyar Rosidi³

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea can affect a person's productivity because it interferes with daily activities. Menstrual pain is subjective so that everyone has different assessments. The greater the intensity of the pain, the more potentially interfere with daily activities. The management of nonpharmacology to reduce dysmenorrhea can be done by drinking the decoction of Javanic acid, Javanese acid contains anthocyanins and tannins that have effectiveness not much different from non-steroidal anti prostaglandin group drugs in lowering pain by reducing muscle tension so as to lower muscle cramps in myometrium during menstruation.

Purpose : This study is aimed at knowing the influence of the decoction of Javanic acid on the intensity of dysmenorrhea of teenage girls in SMAN 1 Sukamulia.

Methods : This research uses the pre-experimental design method (one group pre and post test design). The population of the study was 93 people. Sampling using simple random sampling techniques and obtained as many as 48 respondents, the analysis used is Wilcoxon test.

Results : In the Wilcoxon test results, the average value of the 1st day of the pretest was 3.10 and the value of the posttest was 2.92, the significance value of p was 0.039 ($p < 0.05$), the average value of the 2nd day of the pretest was 2.39 and the value posttest 1.96 the significance value of p is 0.000 ($p < 0.05$), and the average value of the 3rd day pretest is 1.60 and the posttest value is 1.10 the significance value is p which is 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion : There is an influence of decoction of Javanic acid on the intensity of dysmenorrhea teenage girls in SMAN 1 Sukamulia

Keywords: Dysmenorrhea, Tamarind

Page : 58

Reference : 27 Journals, 29 Books

¹ Hamzar East Lombok STIKes Nursing Study Program Student

² Lecturer in the Nursing Study Program STIKes Hamzar East Lombok

³ Lecturer in the Nursing Study Program STIKes Hamzar East Lombok

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menjadi ke dewasa atau salah satu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan emosional, sosial, mental, dan fisik. Tanda dan ciri dari pubertas seorang wanita adalah terjadinya menstruasi pertama (*Menarche*) (Ardiati, 2019).

Setiap wanita memiliki pengalaman haid yang berbeda-beda, ada beberapa wanita yang mengalami menstruasi tanpa ada keluhan, tetapi tidak sedikit dari wanita yang mendapatkan menstruasi yang disertai dengan keluhan yang berupa nyeri haid atau *dismenorea* (Janiwanti dan Pieter, 2013).

Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan salah satu keluhan yang sering dialami hampir seluruh wanita saat menstruasi, tidak memandang usia namun persentase terbanyak wanita yang sering mengalami hal ini yaitu kelompok usia remaja yang awal baru saja mengalami *menarche*. Adapun gejala-gejala yang sering muncul saat nyeri haid atau *dismenorea* yaitu nyeri perut bagian bawah yang menjalar sampai ke pinggang yang dirasakan mulai 2-3 hari sebelum menstruasi, sedangkan saat menstruasi selama 1-2 hari dengan karakteristik nyeri yang seperti tertusuk-tusuk, ngilu ataupun mulas-mulas disekitar perut bagian bawah (Gant & Cunningham, 2016).

Dismenore atau nyeri haid adalah keadaan dimana aliran menstruasi yang sulit (*difficult menstrual fase*) atau menstruasi yang nyeri (*painful menstruation*). Nyeri menstruasi merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. *Dismenorea* biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati sendiri dengan

analgesic atau sampe memeriksakan diri ke dokter (Setyowati, 2018)

Menurut data *WHO*, Wanita yang mengalami *dismenorea* 10-15% di Indonesia diantaranya mengalami *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* 64,25% terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Wanita yang mengalami *dismenorea* mengalami keluhan seperti kram, sakit dan tidak dapat bekerja mengurus keperluan sendiri (Novia, 2013)

Dismenorea dapat mempengaruhi produktivitas seseorang karena mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri haid bersifat subjektif sehingga setiap orang mempunyai penilaian yang berbeda. Makin besar intensitas nyeri maka makin berpotensi mengganggu aktifitas sehari-hari (Fadila, 2015). Prevalensi dan keluhan *dismenorea* biasanya dialami remaja putri diperkirakan 40-50%, remaja putri dengan *dismenorea* kadang malas berangkat bekerja dan tidak masuk sekolah sekitar 15% dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30% (Winarso, A, 2014).

Seseorang yang mengalami *dismenorea* dua kali lebih terganggu aktifitasnya daripada seseorang yang tidak mengalami *dismenorea*. Gangguan aktifitas itu berupa tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktifitas olahraganya (Alimuddin, 2017). Sedangkan dampak jangka panjang *dismenorea* adalah dapat menimbulkan menstruasi yang bergerak mundur, kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perorasi rahim dari *intrauterine device* (IUD) dan infeksi (Santia, 2019).

Beberapa terapi yang dapat mengurangi *dismenorea* yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi farmakologis adalah pemberian obat-obatan analgesic. Obat golongan NSAID (*non steroidal anti inflamatori drugs*) dapat meredakan nyeri menstruasi dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman seperti kunyit, temulawak, jahe merah dan asam jawa (Anurogo, 2011).

Produk herbal untuk saat ini memang sedang menjadi salah satu alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping (Viva medika dalam Safitri, 2018). Salah satu dari produk herbal yang familiar untuk mengurangi rasa nyeri haid adalah minuman rebusan asam jawa. Masyarakat Indonesia percaya bahwa memiliki kebiasaan minum asam jawa untuk mengurangi rasa nyeri haid atau *dismenorea* saat menstruasi.

Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan *tanin* yang mempunyai efektifitas tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada myometrium saat menstruasi (Proverawati 2014).

Hasil dari penelitian Alifina Aisatus Saadah, Dkk (2017) Menemukan bahwa ada pengaruh pemberian asam jawa (*Tamarindus Indica L*) terhadap

intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri kelas XI di SMA Al-Rifa'I Gondang legi dengan nilai signifikan z lebih kecil dari α pada ($0,000 < 0,01$)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara siswa SMAN 1 Sukamulia di dapatkan 8 siswa mengalami *dismenorea* dengan kategori nyeri ringan 1, nyeri sedang 5, dan nyeri berat 2. Responden biasanya melakukan penanganan *dismenorea* dengan cara istirahat di tempat tidur, ada juga yang tidak melakukan apa-apa dan menggunakan minyak kayu putih dan sebagian dari pelajar SMAN 1 Sukamulia belum mengetahui bahwa minuman rebusan asam jawa bisa meredakan nyeri haid.

Berdasarkan data diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimental dengan desain studi *pre eksperimen (one group pre and post tes design)* yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden dimana kelompok tersebut diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 1 sukamulia yang mengalami *dismenorea* yaitu sebanyak 93 siswi

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah simple random sampling dengan menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sebanyak 48 siswi.

Kritreria inklusi dalam penelitian ini yaitu, siswi yang tidak mengkonsumsi obat-obatan untuk

mengurangi nyeri *dismenorea*, siswi yang mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami gangguan menstruasi dan siswi yang tidak bersedia menjadi responden.

Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, variabel independen yaitu pemberian asam jawa, sedangkan variabel dependennya adalah intensitas *dismenorea* remaja putri.

Alat dan bahan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu asam jawa yang telah diolah menjadi minuman asam jawa, lembar kuesioner yang berisi data umum responden serta lembar observasi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Sukamulia

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan umur Responden

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
14 Tahun	7	14,6
15 Tahun	3	6,2
16 Tahun	6	12,5
17 Tahun	13	27,1
18 Tahun	11	22,9
19 Tahun	8	16,7
Total	48	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 17 tahun (27,1%) dan sebagian kecil berumur 15 tahun (6,2%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
X IPA 1 & 2	10	20,8
X IPS 1 & 2	5	10,4
XI IPA 1 & 2	6	12,5
XI IPS 1 & 2	7	14,6
XII IPA 1 & 2	12	25,0
XII IPS 1 & 2	8	16,7
Total	48	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar responden kelas XII IPA 1 & 2 sebanyak 12 orang (25%) dan sebagian kecil kelas X IPS 1 & 2 sebanyak 5 orang (10,4%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenorea* Hari Ke-1 Diberikan Rebusan Asam Jawa

Tingkat nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	3	6,2	5	10,4
Nyeri sedang	37	77,1	42	87,5
Nyeri berat	8	16,7	1	2,1
Total	48	100%	48	100%

Berdasarkan tabel 4.3 hari pertama sebelum pemberian rebusan asam jawa didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 37 orang (77,1%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang (6,2%). Sedangkan setelah pemberian rebusan asam jawa didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 42 orang (87,5%)

dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (2,1%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenorea* Hari Ke-2 Diberikan Rebusan Asam Jawa

Tingkat nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	Persentase (%)	f	Persentase (%)
Tidak nyeri	2	4,2	5	10,4
Nyeri ringan	26	54,7	40	83,3
Nyeri sedang	20	41,7	3	6,2
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	48	100%	48	100%

Berdasarkan tabel 4.4 hari kedua sebelum pemberian rebusan asam jawa didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 26 orang (54,7%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami nyeri sebanyak 2 orang (4,2%). Sedangkan setelah pemberian rebusan asam jawa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 40 orang (83,3%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (6,2%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenorea* Hari Ke-3 Diberikan Rebusan Asam Jawa

Tingkat nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Tidak nyeri	19	39,6	43	39,6%
Nyeri ringan	29	60,4	5	10,4%
Nyeri sedang	0	0	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	48	100%	48	100%

Berdasarkan tabel 4.5 hari ketiga sebelum pemberian rebusan asam jawa didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 29 orang (60,4%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami nyeri sebanyak 19 orang (39,6). Sedangkan setelah pemberian rebusan asam jawa didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 43 orang (89,6%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (10,4%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.6 uji *wilcoxon* pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia

<i>Dismenorea</i>	n	Median (Minimum-Maksimum)	Rerata ± SD	P
<i>Pretest</i> (H1)	48	3 (2-4)	3,10 ± 0,472	0,039
<i>Posttest</i> (H1)	48	3 (2-4)	2,92 ± 0,347	
<i>Pretest</i> (H2)	48	2 (1-3)	2,38 ± 0,570	0,000
<i>Posttest</i> (H2)	48	2 (1-3)	1,96 ± 0,410	
<i>Pretest</i> (H3)	48	2 (1-2)	1,60 ± 0,494	0,000
<i>Posttest</i> (H3)	48	1 (1-2)	1,10 ± 0,309	

Pada tabel 4.6 analisa bivariate menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil untuk pengukuran hari ke-1 nilai rata-rata *pretest* yaitu 3,10 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 2,92. Selain itu didapatkan nilai $p = 0,039$ ($p < 0,05$). Pada pengukuran hari ke-2 didapatkan hasil nilai rata-rata *pretest* yaitu 2,38 dan nilai

rata-rata *posttest* yaitu 1,96 dan untuk nilai p didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan pengukuran hari ke-3 didapatkan nilai rata-rata *pretest* yaitu 1,60 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 1,10 untuk nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dari ke tiga pengukuran tersebut nilai $p < 0,05$ Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap intensitas *dismenorea* setelah pemberian rebusan asam jawa sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berbunyi “ Ada pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia.

PEMBAHASAN

1. Intensitas *Dismenorea* sebelum diberikan rebusan Asam Jawa

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelum pemberian rebusan buah asam jawa terhadap penurunan intensitas *dismenorea* pada remaja putri di SMAN 1 Sukamulia selama 3 hari dari 48 responden diketahui pada hari ke-1 didapatkan sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 37 orang (77,1%), pada hari ke-2 sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 26 orang (54,7%), dan pada hari ke-3 didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 29 orang (60,4%) dan sebagian kecil tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 19 orang (39,6%).

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan suatu kondisi yang dihadapi oleh sebagian wanita setiap akan dan mengalami haid. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang ringan sampai nyeri yang berat. Kondisi ini menyebabkan berbagai masalah jika tidak ditangani dengan benar. Berdasarkan

karakteristik frekuensi *dismenorea* yang paling sering terjadi adalah pada hari ke-1 dan ke-2. Menurut Mansjoer (2014) nyeri haid timbul dan meningkat pada hari pertama dan kedua. *Dismenore* yang biasanya dirasakan sebagian besar wanita putri adalah nyeri ringan sampai nyeri berat.

Pada penelitian ini responden yang digunakan adalah siswi yang sedang mengalami *dismenorea* dan yang tidak mengkonsumsi obat-obatan. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh (Suciani, 2017) Penggunaan obat-obatan untuk mengurangi *dismenore* sangat beresiko karena efek samping jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dari dokter

2. Intensitas *Dismenorea* setelah diberikan rebusan Asam Jawa

Berdasarkan dari hasil penelitian setelah pemberian rebusan buah asam jawa diketahui pada hari ke-1 didapatkan sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 45 orang (87,5%), pada hari ke-2 didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 40 orang (83,3%), dan pada hari ke-3 didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 43 orang (89,6%)

Hal ini sesuai dengan penelitian (Trio gustin rahayu, 2019) menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan asam 60% responden mengalami nyeri sedang dan 40% mengalami nyeri ringan, dan sesudah diberikan rebusan buah asam menunjukkan hampir seluruh atau 87 % responden mengalami nyeri

ringan dan sebagian kecil atau 13% mengalami nyeri sedang.

Sedangkan menurut penelitian (Winarso, 2014) Penelitian diketahui bahwa dari 44 responden, responden dengan derajat *dismenore* sebelum minum rebusan buah asam termasuk kategori ringan sejumlah 33 (75%) responden dan responden dengan tingkat *dismenore* yang termasuk kategori sedang sejumlah 11 (25%) responden. Setelah diberikan rebusan asam jawa didapatkan bahwa responden yang tidak mengalami *dismenore* sesudah minum rebusan buah asam sejumlah 17 (38,6%), yang termasuk kategori ringan sejumlah 21 (47,7%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* termasuk kategori sedang sejumlah 6(13,6%) responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Saadah, 2017) tentang asam jawa dan nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di poltekes kemenkes malang, Menunjukkan asam jawa berpengaruh terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri dengan dosis 5 gram asam jawa diberikan selama sehari. Asam jawa dapat dapat merangsang produksi progesterone yang dihasilkan oleh jaringan ikat kelenjar indung telur (*corpus luteum*) setelah melepaskan sel telur matang setiap bulan dalam jumlah yang stabil, Kestabilan hormone progesterone akan memperkecil ketegangan mulut Rahim karena akan menghambat sintesis prostaglandin saat degenerasi endometrium dan pengeluaran pertama darah haid sehingga dapat membantu meredakan kontraksi yang terjadi pada otot Rahim

(miometrium). Selain itu, kadar progesterone yang cukup akan memperlancar peluruhan endometrium (Suharmiati, 2006).

3. Pengaruh Pemberian Rebusan Asam Jawa Terhadap Intensitas *Dismenorea*

Dari hasil penelitian setelah dilakukan uji *wilcoxon* didapatkan pengukuran ke-1 nilai p yaitu 0,039 ($p < 0,05$), pengukuran hari ke-2 nilai p yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dan untuk pengukuran hari ke-3 nilai p yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap intensitas *dismenorea* setelah diberikan rebusan asam jawa sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berbunyi bahwa “Ada pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia”

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sa'adah A, 2017) Pada uji statistik *wilcoxon signed ranks test* dengan menggunakan program komputer dengan taraf signifikansi 0,005 dan nilai α pada tingkat kesalahan 1% adalah 0,01, didapatkan nilai Z hitung lebih besar daripada Z tabel ($5,708 > 2,576$), dan sig z lebih kecil daripada α ($0,000 < 0,01$) dengan demikian terjadi penolakan terhadap H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian asam jawa (*Tamarindus indica L*) terhadap intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri kelas XI.

Penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono dan Wulandari (2010) membuktikan bahwa asam jawa bermanfaat dalam mengurangi nyeri

dismenorea primer. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa ada perubahan intensitas nyeri dismenorea primer sebanyak 60% yaitu dari 10 responden 6 diantaranya mengalami penurunan intensitas nyeri.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2010), sejak saat ovulasi (pengeluaran sel telur) telah terjadi penurunan pengeluaran estrogen dan progesteron. Kepincangan penurunan estrogen/progesterone menimbulkan efek kerusakan jaringan melalui ishemia sehingga enzim lipoksigenase dan sikloksigenase dilepaskan, terjadi kerusakan membrane sel sehingga dikeluarkanlah fosfolipid, asam arakidonat, dan ion kalsium. Terjadi pembentukan prostaglandin dan vasopressin sehingga terjadi vasokonstriksi pembuluh darah arteri spiralis, ishemia endometrium bagian atas, merusak jaringan. Kedua senyawa tersebut mengakibatkan kontraksi otot uterus semakin kuat, tekanan intrauterine semakin tinggi, kontraksi otot uterus semakin menjepit ujungujung serat syaraf, rangsangannya dialirkan melalui serat syaraf simpatikus dan parasimpatikus, sehingga terjadi dismenorea primer

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Sebelum pemberian rebusan asam jawa pada remaja putri di SMAN 1 Sukamulia pada hari ke-1 paling banyak mengalami nyeri sedang 37 orang (77,1%), hari ke-2 paling banyak mengalami nyeri ringan 26 orang (54,7%), dan hari

ke-3 paling banyak mengalami nyeri ringan 29 orang (60,4%).

- b. Setelah pemberian rebusan asam jawa pada remaja putri di SMAN 1 Sukamulia pada hari ke-1 paling banyak mengalami nyeri sedang 42 orang (87,5%), hari ke-2 paling banyak mengalami nyeri ringan 40 orang (83,3%), dan hari ke-3 paling banyak tidak mengalami nyeri 43 orang (89,6%).
- c. Pemberian rebusan asam jawa ada pengaruh terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri di SMAN 1 Sukamulia Tahun 2023, hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai p pada hari ke-1 (0,039 <0,05), hari ke-2 (0,000 <0,05) dan hari ke-3 (0,000 <0,05)

2. Saran

- a. Bagi peneliti
Diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan tentang pengaruh pemberian rebusan asam jawa terhadap intensitas *dismenorea* remaja putri
- b. Bagi responden
Diharapkan berguna sebagai bahan acuan bagi siswi untuk mengurangi *dismenorea* pada saat menstruasi tanpa harus menggunakan obat-obatan.
- c. Bagi tempat penelitian
Dapat menjadi bahan informasi pihak institusi pendidikan mengenai manfaat asam jawa dan pengaruhnya terhadap intensitas *dismenorea*
- d. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan perlu lebih

meyakinkan responden tentang teknik dan jalannya penelitian sehingga responden dapat mengikuti penelitian dan mendapatkan responden lebih besar

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Ardiati, A. N. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Cahyono dan Wulandari. (2010). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Dismenorea pada Siswi SMP N 2 Grogol. Fakultas Keperawatan Pamenang Kediri. Halm 28-33.
- Gant, Norman dan Cunningham, Gary. (2016). *Dasar – Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : EGC
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*, Yogyakarta: Rapha Publishing
- Mansjoer, dkk,(2014). *Kapital Selekt Kedokteran Jilid 1, Media Aesculapius*; Jakarta
- Manuaba. (2010). Kapita Selekt Penatalaksanaan rutin Obstetri Ginekologi dan KB. Jakarta : EGC.
- Novia, I., N. (2013). *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea primer*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Proverawati. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika.
- Saadah, A. A., Setyarini, D. I., & Mardiyanti, T. (2017). Asam Jawa (*Tamarindus Indica L*) Dan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 3(2), 57-63.
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 47-53.
- Santia. (2019). *Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Penurunan Nyeri Haid (dismenore) pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kecamatan Batanghari Lampung Timur*.
- Setyowati, (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press
- Suciani, S. (2017). Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenore.
- Suharmiati & Handayani, L. (2006). *Cara benar meracik obat tradisional*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Trio Gustin, R. (2019) Rebusan Buah Asam dan Jahe Upaya Mengurangi Dismenorea
- Winarso, A. (2014). Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri

Jatinom Klaten. Interest: Jurnal
Ilmu Kesehatan, 3(2).

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR