

Perbedaan Efektifitas Antara Konsumsi Pisang Abon Lumut dengan Pisang Raja Bolu Terhadap Penurunan Nyeri Pada Dismenore Primer Mahasiswa Kebidanan Unsika

Maria Alia Rahayu¹, Rina Marlina², Irma Hamdayani³

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
Email : mariaaliarahayu@gmail.com

Abstract

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata >50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan *dismenorea* dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri. Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55%. Angka kejadian *dismenorhea* di Jawa Barat sebanyak 54,9, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Dampak *dismenorhea* primer berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen sekolah/kuliah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktifitas olahraganya. Perlu alternatif pengobatan dari sumber alami dan efektif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konsumsi pisang raja dan pisang ambon lumut terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorhea* primer Mahasiswa Kebidanan Unsika.

Metode penelitian eksperimen. Dalam hal ini penulis menggunakan kelas kontrol sebagai pembanding maka penelitian ini juga bisa disebut eksperimen murni.

Hasil penelitian yaitu konsumsi pisang raja bolu (masuk kedalam kategori sedang tingkat keefektifitasannya), nilai N-Gain Score 34,19%. dibandingkan dengan konsumsi pisang ambon serta yang tidak mengkonsumsi pisang keduanya (memiliki kadar rendah tingkat keefektifitasannya). Ditemukan responden yang tidak mengkonsumsi pisang keduanya tetapi mengalami perubahan skala nyeri haid dari berat menjadi sedang, meskipun nilai N-Gain Scorenya adalah 12,76% (Masuk kedalam kategori rendah tingkat keefektifitasannya).

Perlu adanya penelitian yang lebih mendalam terkait isi kandungan/zat yang secara spesifikasi dapat menjadi pembeda tingkat keefektifitasan dalam mengurangi derajat nyeri haid, sebelum di desiminasi kepada masyarakat mengenai solusi dalam dismenore.

Key Word : Dismenore, Pisang Ambon, Pisang Raja

Abstract

The incidence of menstrual pain in the world is very large. On average more than 50% of women in each country experience menstrual pain. The incidence of menstrual pain ranges from 45-95% among women of childbearing age with efforts to manage dysmenorrhoea done 51.2% with drug therapy, 24.7% with relaxation and 24.1% with distraction or pain relief. Indonesia has a prevalence of menstrual

pain ranging from 55%. The incidence of dysmenorrhea in West Java, as many as 54.9 women experience dysmenorrhea, consisting of 24.5% experienced mild dysmenorrhea, 21.28% experienced moderate dysmenorrhea and 9.36% experienced severe dysmenorrhea.

The impact caused by primary dysmenorrhea in the form of disruption of activities such as high levels of absence from school / college and work, social life limitations, academic performance, and sports activities. Need alternative treatments from natural and effective sources. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consumption of plantain and ambon moss on the reduction of menstrual pain in primary dysmenorrhea Elementary Students in Obstetrics.

Experimental research methods to look for the effect of certain treatments on others under controlled conditions. In this case the writer uses the control class as a comparison so this study can also be called a pure experiment.

Based on the results of research in reducing menstrual pain, consumption of Raja Bolu bananas (fall into the medium category of effectiveness), N-Gain Score 34.19%. compared to the consumption of ambon bananas and those who did not consume both bananas (have a low level of effectiveness). It was found by respondents who did not consume both bananas but experienced a change in menstrual pain scale from severe to moderate, even though the N-Gain Score was 12.76% (Included in the low level of effectiveness).

Based on these results, it is necessary to have more in-depth research related to the content of the substance / substance which in specification can be a differentiator in the level of effectiveness in reducing the degree of menstrual pain, before being disseminated to the public regarding solutions in dysmenorrhea.

Key Word: Dysmenorrhea, Ambon Banana, Raja Banana

Pendahuluan

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan *dismenorea* dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri. Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55%. Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Barat 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.

Dampak yang diakibatkan *dismenorhea* primer berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen sekolah/kuliah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktifitas olahraganya. Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada *dismenorhea*, berbagai jenis obat analgesikpun yang di gunakanpun banyak beredar, tetapi masih terdapat kekurangan efek samping yang merugikan. Perlu alternatif pengobatan dari sumber alami dan efektif seperti mengkonsumsi pisang raja dan pisang ambon, salah satu kandungan dari pisang raja yaitu transmisi saraf, relaksasi otot, dan mengurangi resiko nyeri dan sakit pada tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konsumsi pisang raja dan pisang ambon lumut terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorhea* primer Mahasiswa Kebidanan Unsika.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam hal ini penulis menggunakan kelas kontrol sebagai pembanding maka penelitian ini juga bisa disebut eksperimen murni.

Hasil dan Pembahasan

Tabel. 1. Hasil Uji N-Gain Score Perbedaan Efektifitas Konsumsi Pisang Ambon Lumut dengan Pisang Raja Bolu Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenore Primer Mahasiswa Kebidanan Unsika, Tahun 2019

UJI N--GAIN-SCORE							
No	Kontrol		No	Pisang Ambon		No	Pisang Raja Bolu
1	0,60		1	0,50		1	0,75
2	0,57		2	0,25		2	0,20
3	0,25		3	0,50		3	0,00
4	0,00		4	0,33		4	0,50
5	0,00		5	0,00		5	0,29
6	0,00		6	0,00		6	0,00
7	0,00		7	0,00		7	0,25
8	0,00		8	0,25		8	0,25
9	0,50		9	0,14		9	0,00
10	0,00		10	0,00		10	0,00
11	0,00		11	0,00		11	0,25
12	0,25		12	0,00		12	1,00
13	1,00		13	0,67		13	0,25
14	0,17						
15	0,00						
16	0,00						
17	0,00						
18	0,00						
19	0,00						
20	0,14						
21	0,00						
22	0,00						
23	0,00						
24	0,17						
25	0,00						
26	0,00						
27	0,00						
28	0,00						
Rata-Rata	12,76		Rata-rata	18,09		Rata-Rata	34,19
Minimal	0,00		Minimal	0,00		Minimal	0,00
Maximal	80,00		Maximal	50,00		Maximal	100,00

Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa dari ketiga kelompok sampel dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) adalah konsumsi pisang raja bolu (masuk kedalam kategori sedang tingkat keefektifitasannya), dengan nilai N-Gain Score nya 34,19%. dibandingkan dengan konsumsi pisang ambon serta yang tidak mengkonsumsi pisang keduanya (memiliki kadar rendah tingkat keefektifitasannya). Sebagaimana yang telah diketahui bersama bahwa dismenore adalah nyeri kejang otot (spasmodik) di perut bagian bawah pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama haid yang disebabkan oleh terjadinya kontraksi rahim atau iskemia otot rahim, lepasnya dinding rahim akibat peningkatan prostaglandin. kejang otot tersebut bisa di netralisir dengan mengkonsumsi pisang, karena dengan mengkonsumsi khususnya pisang segar dimana makanan ini banyak mengandung kalium dan vitamin b6, yang dapat mengurangi rasa ngilu, sakit di bagian persendian dan nyeri (Mudjajanto & Kustiyah, 2006).

Kandungan kalium dalam buah pisang berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot (Almatsier, 2009). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Edo Augusta mengenai dismenore dengan hasil konsumsi pisang raja efektif terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorrhea* primer siswi SMA Muhammadiyah 1 Malang. dengan t-hitung > t-tabel ($5,857 > 2,262$) disimpulkan H1 diterima.

Pada penelitian ini ditemukan responden yang tidak mengkonsumsi pisang keduanya tetapi mengalami perubahan skala nyeri haid (dismenore) dari berat menjadi sedang, meskipun nilai N-Gain Scorenya adalah 12,76% (Masuk kedalam kategori rendah tingkat keefektifitasannya). Hal tersebut bisa saja terjadi karena responden melakukan beberapa upaya dalam meredakan nyeri haid diantaranya menggunakan buli-buli serta mengkonsumsi jamu dan atau pereda nyeri.

Pada penelitian ini tidak menunjukkan nilai keefektifitasan yang sangat kuat pada masing masing perlakuan (baik konsumsi pisang ambon maupun pisang raja bolu). karena banyak sekali faktor faktor luar yang

mempengaruhi hasil, diantaranya kondisi psikologis, faktor buah pisang yang digunakan bisa berpengaruh dengan kandungan yang dibutuhkan minimal oleh tubuh untuk berfungsi mentransmisi saraf dan relaksasi otot tidak mencukupi, karena peneliti hanya membeli di pedagang dengan takaran per peaces (buah)/tandan. tidak dilakukan pengukuran detail baik dari berat, maupun uji kadar kandungan dalam pisang tersebut.

Sebelum dilakukan perlakuan jumlah dismenore tingkat berat dari 54 yang diteliti ada 40, 7% (22 orang) dan untuk dismenore tingkat sedang ada 59,3% (32 orang), setelah dilakukan perlakuan jumlah dismenore tingkat berat menurun menjadi 16,6% (9 orang). sebelum perlakuan terhadap responden tidak ada yang berada pada kelompok dismenore tingkat ringan, tetapi setelah perlakuan terdapat perubahan yaitu adanya responden yang berada pada kelompok dismenore tingkat ringan. Dengan mengkonsumsi pisang raja bolu selama 2 kali sehari pada 2 hari pertama menstruasi dapat meminimalisir nyeri haid dengan tingkat keefektifitasannya sedang (lebih baik) dibanding mengkonsumsi pisang ambon.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perlu adanya penelitian yang lebih mendalam terkait isi kandungan/zat yang secara spesifik dapat menjadi pembeda tingkat keefektifitasan dalam mengurangi derajat nyeri haid, sebelum di desiminasi kepada masyarakat mengenai solusi dalam dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D., Ari, W. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Penerbit Andi: Yogyakarta

Astarto, N.,W.2011. Kupas Tuntas Kelainan Haid. Jakarta: CV Agung Seto.

Beddu, S., Mukarramah, S., Lestahulu, V. 2015. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 1 (1) ; 16-21.

- Beghum, K., Shabnam, O. 2012. Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in Young Adults. *American Medical Journal midwifery*, 3 ; 8-13.
- Syntia, N., Dewi. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Grandi, G. Ferrari, S, Xholli, A. 2012. Prevalence of Menstrual Pain in Young Women: What is dysmenorrhea. *Journal of Pain Research*, 5 (2) :169- 174
- Hidayati, K.R. 2015. Hubungan antara Asupan Kalsium dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMK Batik 2 Surakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jumiatun, dan Arasta, L.D. 2013. Hubungan Gangguan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP N 1 Rowosari Kabupaten Kendal. *J. Ilmu Kesh*. 4 (1)
- Kusmiran. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Bandung : Salemba Medika.
- Wiknjosastro.H . 1999. *Ilmu kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka.
- Harry. Mekanisme endorfin dalam tubuh. 2007. Available at [Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc) + endorfin + dalam +tubuh. Dibuka tanggal 11 Februari 2019.