

Gambaran Pengetahuan Tentang "Ciber Oil" (*Cinnamomum Burmannii* Dan *Zingiber Officinale*) Untuk Mengurangi Keluhan Dismenore Pada Remaja Di Smkn 2 Malang

Nyna Puspita Ningrum^{1,*}, Solichatin², Reza Rachmawati³, Niken Larasati⁴

^{1,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, UNIPA Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, UNIPA Surabaya, Indonesia

*Email: solichatin@unipasby.ac.id

ABSTRACT

According to WHO, in the world the incidence rate is quite high. The incidence of dysmenorrhoea in young women on average: 16.8% -81%. The average in European countries menstrual pain occurs in women 45-97%. The lowest Bulgarian prevalence is 8.8%, the highest is 94% in Finland. The highest prevalence of dysmenorrhea is often found in adolescent girls, which is estimated: 20-90%. About 15% of adolescents have severe dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the knowledge of students about Ciber Oil to reduce menstrual pain in students of SMKN 2 Malang. Method in this research Quantitative descriptive research with survey. The sample in this study were 74 female students of SMKN 2 Malang Sampling technique with Purposive sampling. Data analysis using frequency distribution. The results of this study are then given an interpretation based on the variables studied based on the criteria of good, adequate and insufficient. The results of this study indicate that students of SMKN 2 Malang have knowledge of Ciber Oil for Menstrual Pain Reduction, the overall knowledge is good with a total of 74 people (100.0%). Suggestion: For female students to further improve their knowledge about health, especially about ginger prebiotics to reduce menstrual pain, by practicing how to process them every month with herbs.

Keywords : Knowledge, *Ciber Oil*, Decreasing Menstrual Pain.

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 5

ABSTRAK

Menurut WHO, di dunia angka kejadiannya cukup tinggi. Angka kejadian dismenorea pada remaja putri rata-rata : 16,8%-81%. Rata-rata di negara Eropa nyeri haid terjadi pada wanita 45-97%. Prevalensi Bulgaria terendah adalah 8,8%, tertinggi 94% di Finlandia. Prevalensi dismenorea tertinggi sering dijumpai pada remaja putri, yaitu diperkirakan 20-90%. Sekitar 15% remaja mengalami dismenore berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang Ciber Oil untuk mengurangi nyeri haid pada siswa SMKN 2 Malang. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei. Sampel dalam penelitian ini adalah 74 siswi SMKN 2 Malang Teknik pengambilan sampel dengan Purposive sampling. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini kemudian diberikan interpretasi berdasarkan variabel yang diteliti berdasarkan kriteria baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMKN 2 Malang memiliki pengetahuan tentang Minyak Ciber Untuk Pengurangan Nyeri Haid secara keseluruhan pengetahuan baik dengan jumlah 74 orang (100,0%). Saran bagi siswi agar lebih meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan khususnya tentang Ciber Oil untuk mengurangi nyeri haid, dengan mempraktekkan cara mengolahnya setiap bulan dengan herbal.

Kata Kunci : Pengetahuan, *Ciber Oil*, Penurunan Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 berada di rentang usia 10-18 tahun, dimana banyak terjadi perubahan fisik maupun mental. Menstruasi dan pembesaran payudara pada remaja perempuan merupakan ciri-ciri fisik bahwa remaja tersebut memasuki masa pubertas. Masa pubertas terjadi pada rentang usia 9-12 tahun (Kemenkes RI, 2017). Masa menstruasi dimulai saat alat reproduksi telah matang atau mampu untuk menghasilkan sel telur. Menstruasi adalah hal yang fisiologis terjadi pada remaja perempuan. Meskipun fisiologis keluhan penyerta menstruasi dianggap sebagai hal yang mengganggu seperti rasa nyeri, mual, sakit pada persendian atau sering disebut dismenore.

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Pada masa siklus menstruasi terjadi penebalan dinding uterus, karena tidak terjadi pembuahan maka hormone estrogen dan progesterone turun, namun terdapat peningkatan pada hormon prostaglandin yang menyebabkan otot-otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan rasa nyeri. Dismenore terbagi menjadi dua yakni, dismenore primer yaitu nyeri perut bagian bawah saat menstruasi (tanpa disertai kelainan atau penyakit panggul) dan dismenore sekunder adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi (disertai kelainan atau penyakit panggul). Nyeri dapat menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki bahkan disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Anurogo, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan 1.769.425 perempuan (90%) di dunia mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia 107.673 (64,25%) perempuan, mengalami dismenore primer 59.671 perempuan (54,89%) dan dismenore sekunder 9.496 perempuan (9,36%) (Herawati, 2017). Remaja yang mengalami dismenore primer berat tidak dapat hadir di sekolah sebanyak 8,86%, menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan aktivitas sosial lainnya 67,08% (Singh *et al.*, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 2 Malang dengan siswi kelas X dan XI secara acak dari 80 siswi, yang mengatakan mengalami nyeri haid sampai mengganggu aktivitas sebanyak 74 siswi. Upaya yang mereka lakukan adalah minum obat dan tidur, namun beberapa mengaku muncul reaksi alergi seperti mata bengkak bahkan sesak nafas.

Pengobatan dengan bahan alami saat ini diyakini dapat digunakan untuk mengatasi keluhan dismenore. Bahan tersebut antara lain Jahe (*Zingiber officinale*) yang mengandung senyawa shogaol dan gingerol efektif dapat mengurangi rasa sakit. Jahe juga sebagai anti inflamasi dengan cara menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX) sehingga

dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi, menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penelitian ini memberikan gambaran pengetahuan tentang “Ciber Oil” (*Cinnamomum burmannii* dan *Zingiber officinale*) untuk mengurangi keluhan dismenore pada remaja yang dilaksanakan pada siswi SMK Negeri 2 Malang.

METODE

Desain penelitian *deskriptif* ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 2 Malang sejumlah 80 siswi. Sampel pada penelitian ini adalah 74 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Purposive*. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *chisquare*

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
<u>Usia</u>		
<20 tahun	<u>74</u>	<u>100</u>
> 20 tahun	<u>0</u>	<u>0</u>
<u>total</u>	<u>100</u>	<u>100</u>

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa responden masuk dalam usia kurang dari 20 tahun yaitu sejumlah 100% (74 responden)

2. Analisis Univariat

a. Pengetahuan Tentang Ciber Oil Sebagai Penurun Nyeri Haid

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Ciber Oil Sebagai Penurun Nyeri Haid

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	45	60
Cukup	20	27
Kurang	9	12
<u>total</u>	<u>74</u>	<u>100</u>

Berdasarkan tabel 2 siswi di SMKN 2 Malang yang mengetahui Ciber Oil sebagai penurun nyeri haid, sejumlah 45 siswi (60%) berkategori baik, 20 siswi (27%) berkategori cukup dan 9 siswi (12%) berkategori kurang.

b. Pengetahuan Tentang Gambaran Ciber Oil

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gambaran Ciber Oil

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	65	88
Cukup	9	12
Total	74	100

Berdasarkan tabel 3 menerangkan pengetahuan siswi tentang gambaran Ciber Oil di SMKN 2 Malang, yaitu sejumlah 65 mahasiswi (88%) berkategori baik dan 9 siswi (12%) berkategori cukup

c. Pengetahuan Tentang Ciber Oil Dalam Penggunaan Sehari-hari

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Ciber Oil Dalam Penggunaan Sehari-hari

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	60	81
Cukup	9	12
Kurang	5	7
total	74	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan pengetahuan mengenai Ciber Oil dalam penggunaan sehari-hari di SMKN 2 Malang, yaitu sejumlah 60 siswi (81%) dengan katagori baik, 9 siswi (12%) dengan katagori cukup dan 5 siswi (7%) dengan katagori kurang

d. Pengetahuan Tentang Cara Penggunaan Ciber Oil

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Cara Penggunaan Ciber Oil

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	74	100
Jumlah	74	100

Berdasarkan tabel 5 menjelaskan pengetahuan siswi tentang cara penggunaan Ciber Oil di SMKN 2 Malang, keseluruhan pengetahuan responden dalam kategori baik, yaitu sejumlah 74 siswi (100,0%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden masuk dalam usia kurang dari 20 tahun yaitu sejumlah 74 responden (100%). Semua Responden adalah siswi kelas X di SMKN 2 Malang.

Analisis Univariat

1. Gambaran Pengetahuan siswi SMKN 2 Malang Tentang Ciber Oil Sebagai Penurun Nyeri Haid

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswi tentang Ciber Oil yang meliputi pengertian Ciber Oil, gambaran Ciber Oil, juga untuk penggunaan sehari-hari, kandungan Ciber Oil yang menyehatkan, manfaat Ciber Oil bagi kesehatan, cara pemberian Ciber Oil. Ini disebabkan karena setiap orang dapat memperoleh pengetahuan dari berbagai media, melihat berita di televisi, membaca koran, mendengarkan radio dan mendapatkan informasi dari tetangga, saudara ataupun dari orang lain.

2. Gambaran Pengetahuan siswi SMKN 2 Malang Tentang Gambaran Ciber Oil

Hasil penelitian tentang Gambaran Ciber Oil menjelaskan bahwa sejumlah siswi mengetahui tentang *Cinnamaldehyde* yang memiliki efek antispasmodik, eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. *Cinnamomum oil* memiliki efek yang signifikan terhadap pengurangan rasa sakit, perdarahan mesntruasi, mual dan muntah akibat dismenore primer dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan.

3. Gambaran Pengetahuan siswi SMKN 2 Malang tentang Penggunaan Ciber Oil Dalam penggunaan sehari-hari

Hasil penelitian menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari Ciber Oil yang terdiri dari jahe dan kayu manis, biasanya digunakan sebagai bumbu masak dan juga sebagai minuman penghangat badan. Selain sebagai bumbu masak, jahe juga bisa digunakan sebagai pemberi aroma dan rasa pada makanan: roti, kue, biskuit, kembang gula dan berbagai minuman selain itu bisa untuk industri obat, minyak wangi dan sebagainya.

4. Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan siswi SMKN 2 Malang tentang Cara Pemberian Ciber Oil

Berdasarkan jawaban responden didapatkan semua responden (100,0%) menjawab dengan kategori baik. Menurut (Ayuningtyas, 2019). Penggunaan Ciber Oil merupakan satu upaya yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore, jahe sangat di anjurkan untuk mengatasi gangguan menstruasi. Jahe dan kayu manis mengatur siklus menstruasi dan mengatasi menstruasi yang tidak teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan siswi tentang aromaterapi ciber Oil sebagai penurun nyeri haid, maka siswi lebih mengetahui tentang penatalaksanaan penurunan nyeri haid

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada;

1. Kepala sekolah beserta staff guru SMKN 2 Malang
2. Siswi SMKN 2 Malang sebagai responden penelitian
3. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini dan telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. (2011). *Cara Jitu Atasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- AtiKaromika, AriYuniastuti, R. S. R. R.(2019). TheComparison In The Effectiveness OfWarmAndGingerCompressanTo TheMenstruationPain Toward The Students OfSmk2Al-Hikmah1Sirampong.*PublicHealthPerspectives Journal*, 2(1), 278. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Dewi, A. W. D. (2011). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta:NuhaMedika.
- Evans, W.C. (2002). *Ginger*. Trease and Evans Pharmacognosy, 15th ed. WB Saunders, Edinburgh, 277–280.
- Fatmawati,D.A.,Muniroh,S.,&Ramadhani,M.(2018).Upaya Penanganan NyeriHaid (Dysmenorrhea)DenganKompres Hangat RebusanJahe.*Edunursing*, 2(2), 97–103.
- IndriaAstuti,RikaNurHasanah,&R.(2019).TheInfluenceOf RedGinger Drinking Towards Degration Dismenorea Pain Intensity.*ThirdInternationalSeminar OnGlobalHealthTecnology Transformation In Healthcare ForA Better Life*, 3(1), 27–30
- Notoatmojo, S. (2018).*MetodePenelitianKesehatan*. Jakarta:PtRinekaCipta.
- Poetri, F.B, 2022, Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis terhadap Nyeri Haid Primer pada Remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang, *JUSIKA*, 6(2)
- Rahayu,K.D.,&Nujulah,L.(2018).EfektifitasPemberianEkstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi AkademiKebidananSakinahPasuruan.*Kebidanan*,10(2),69–72. <https://doi.org/10.36456/Embrio.V10i2.1642>
- Suparmi,&Musriyati,N.(2017).Pengaruh Ekstrak JaheMerah TerhadapPenurunanDismenorePada RemajaDiPanti AsuhanDi Surakarta.*Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 65–72.
- Susanty, Saputra, 2021,, Pengaruh Pemberian Aromaterapi Red Ginger (Jahe Merah) Terhadap Nyeri Haid pada Remaja, *Jurnal Public Health*, 8(2)