

TERAPI ZINC DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA)

Ni Ketut Septriana Damayanti¹, Sunarsih², Vida Wira Utami³

¹Program Studi DIV Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung
email: seprianadamayanti799@gmail.com

²Program Studi DIII Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung
email: sunarsih@malahayati.ac.id

³Program Studi DIII Kebidanan Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung
email: vida_hermawan@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is the most common problem complained by women. 65.3% women complained about it besides irregular menstruation cycle. The prevalence of dysmenorrhea is higher on 10 – 20 year teenagers amounting to 71.4%. Based on pre-survey conducted on 30 students by interviewing them, there were 21 students (70%) complaining pain on abdomen at initial time and during the menstruation causing them to take leaving permission in one or two days for resting at home.

Purpose: The objective of this study was to identify the effect Therapy of zinc in reducing menstrual pain (dysmenorrhea)

Methods: This was a quantitative study with quasi experiment design. The experiment used Intact Group Comparison. The population of the study consisted of 203 students. The sampling technique was purposive sampling resulting 40 people. The samples were divided into two groups; twenty people in the control group and twenty in the intervention group. The data analysis was through bivariate analysis with T-test independent to identify the average pain score on both experiment and control groups.

Result: result of the study revealed that the mean score of the pain on intervention group after taking zinc was 4.86. The pain score in the control group was 6.50. The T test resulted p value $0.000 < 0.05$.

Conclusion: It can be implied that there was an effect of zinc therapy in reducing menstrual pain (dysmenorrhea)

Suggestion Health workers are expected to be able to provide health promotion regarding the management of menstrual pain in young women through counseling, IEC, mass media, and leaflets, especially for young women who experience menstrual pain in order to consume zinc to reduce menstrual pain.

Keywords: zinc, dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, sebesar 65.3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71.4%. Berdasarkan hasil pre survey kepada 30 siswi melalui tehnik wawancara didapat 21 orang (70%) siswi mengatakan sering mengalami gejala nyeri perut pada saat menjelang dan saat menstruasi berlangsung sehingga menyebabkan rata-rata dalam sebuah absensi kehadiran pada saat proses belajar mengajar ataupun istirahat di rumah 1-2 hari.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah terapi zinc dalam menurunkan nyeri Menstruasi (Dysmenorhea)

Metode: Jenis penelitian adalah kuantitatif, rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen yaitu kegiatan percobaan (experiment), Quasy Eksperimen yaitu Intact Group Comparison. Populasi sebanyak 203siswi. Sampel sebanyak 40 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol 20 orang, 20 orang untuk kelompok intervensi. Pengambilan sample teknik purposive sampling. Analisa data univariat untuk mengetahui rata-rata nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, analisa bivariat menggunakan uji T-test independent

Hasil: Hasil penelitian adalah diketahui rata-rata nyerisaat Menstruasi (Dysmenorhea) pada kelompok diberi zinc yaitu sebesar 4,86. Diketahui rata-rata nyerisaat Menstruasi (Dysmenorhea) pada kelompok tidak diberi zinc yaitu sebesar 6,50. Hasil uji t didapat p value $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Diketahui ada pengaruh terapi zinc dalam menurunkan rasa nyeri saat Menstruasi (Dysmenorhea)

Saran Bagi tenaga kesehatan diharapkan untuk dapat memberikan promosi kesehatan mengenai penanganan nyeri haid pada remaja putri melalui konseling, KIE, media masa, dan leaflet terutama pada remaja putri yang mengalami nyeri haid agar mengkonsumsi zinc untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Zinc, Dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologis yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. *Dismenore* biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche*. Umumnya hanya terjadi pada siklus haid yang disertai pelepasan sel telur. Kadang-kadang juga pada siklus haid yang tidak disertai pengeluaran sel telur (anovulatory), terutama bila dalam haid darah haid membeku di dalam rahim. Rasa sakit yang menyerupai kejang terasa di perut bagian bawah. Biasanya dimulai 24 jam sebelum haid datang. Dan berlangsung selama 12 jam pertama dari masa haid (Prawirahardjo, 2009).

Nyeri haid primer didefinisikan sebagai nyeri kram yang berulang yang terjadi saat menstruasi tanpa ada kelainan patologik pada pelvis. Nyeri haid sekunder adalah nyeri saat haid yang didasari oleh adanya kelainan patologik pada pelvis, contohnya endometriosis (Anurogo, D & Wulandari, A.2011).

Nyeri haid primer biasanya mulai saat usia remaja, saat dimana siklus ovulasi mulai teratur. Penyebab nyeri haid primer sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri (Anurogo, D & Wulandari, A.2011).

Menurut Karyadi (2011), *dismenore* biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko terjadinya *dismenore* berkaitan dengan gangguan psikologis stress dan kurang berolah raga.

Gejala dari nyeri haid primer berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil.

Nyeri timbul sebelum haid dan berangsur hilang setelah darah haid keluar (Windjoksastro, 2009).

Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya. Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah (Anurogo, D & Wulandari, A.2011). Sedangkan di Indonesia belum ada angka yang pasti untuk kejadian nyeri haid. Hasil penelitian Sentra Kawula Muda Lampung (SKALA) bekerja sama dengan *Crisis Children Center* (CCC) tahun 2011 terhadap 300 remaja putri didapat 224 orang (74,6%) remaja mengatakan sering mengalami gejala nyeri perut pada saat menjelang dan saat menstruasi berlangsung. Dari 224 remaja tersebut 127 orang (56,7%) mengalami nyeri ringan dan 97 orang (43,3%) mengalami nyeri berat (SKALA & CCC: Palupi, I. R., & Sunarsih, S. 2016).

Hasil survey Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Tangamau tahun 2012, *dismenore* menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, sebesar 65,3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi *dismenore* lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4% (Herdanela, H., & Amirus, K. (2015)

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi servikalis (Prawirohardjo, 2009). Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaannya (Potter dan Perry, 2006). Obat non-steroid untuk mengobati nyeri menstruasi dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, asma akut, anoreksia, dysuria, acne, pendarahan gastrointestinal (Prawirohardjo, 2009).

Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi.

Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam *dismenore*. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Latihan fisik olah raga juga dapat meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis sehingga menstimulasi pelepasan β endorfin yang bekerja sebagai analgesic nonspesifik (Karyadi, 2011).

Seng (Zinc) merupakan salah satu mineral mikro yang berperan dalam kesehatan reproduksi. Asupan zinc akan membantu mengurangi premenstrual sindrom (PMS) dan dismenore. Wanita yang mengalami dismenore cenderung kekurangan zinc dan mempunyai prostaglandin yang tinggi. Hormon inilah yang diyakini menyebabkan kram saat menstruasi, seng memiliki kandungan antoksidan dan antiinflamasi yang berguna menghambat metabolisme prostaglandin. Asupan zat ini akan membantu mengurangi kram menstruasi (Dewantari, N. M. 2013)

Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandar Lampung merupakan salah satu Sekolah Negeri yang ada di Kota Bandar Lampung yang sebagian besar berada pada golongan umur remaja awal. Hasil observasi data register UKS SMAN 11 Bandar Lampung didapat data bahwa kejadian *dismenore* pada tahun 2013 dialami oleh 71 siswi, dan meningkat di tahun 2018 menjadi sebesar 104 orang (Data Register UKS SMAN 11 Bandar Lampung, 2018).

Berdasarkan hasil pre survey yang peneliti lakukan pada tanggal 18 Februari 2019 di SMAN 11 Bandar Lampung kepada 30 siswi melalui tehnik wawancara didapat 21 orang (70%) siswi mengatakan sering mengalami gejala nyeri perut pada saat menjelang dan saat menstruasi berlangsung sehingga menyebabkan rata-rata dalam sebuah absensi kehadiran pada saat proses belajar mengajar ataupun istirahat di rumah 1-2 hari. Upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk mengatasi keluhan *dismenore* adalah dengan memberikan analgesik.

Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa mereka belum pernah mengkonsumsi zinc untuk mengatasi *dismenore*. Berkaitan dengan hal tersebut penelitian ini akan menganalisa Pengaruh Pemberian Zinc Terhadap Penurunan Rasa Nyeris saat Menstruasi (Dysmenorhea) Pada Siswi Di SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun 2019.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian telah dilakukan di SMA Negeri 11 Bandar Lampung pada Tanggal 15 Februari – 20 Juli Tahun 2019. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 11 Bandar Lampung sebanyak 203 siswi. sampel yang digunakan sebanyak 40 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol 20 orang, 20 orang untuk kelompok intervensi. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Purposive Sampling*.

Data yang digunakan adalah data primer, data yang didapat dan dikumpulkan langsung dari responden. Terapi zinc diberikan dalam 2 siklus, kemudian melakukan pengukuran skala nyeri pada kedua kelompok dengan menggunakan skala intensitas nyeri Bourbanis. Data dianalisa dengan menggunakan program komputer, analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji t-test.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa karakteristik pada kelompok intervensi usia responden yang paling banyak adalah remaja putri dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 11 orang (55,0%) sedangkan pada kelompok kontrol yang paling banyak adalah responden dengan usia 16 tahun juga yaitu sebanyak 12 orang (60,0%), karakteristik IMT pada kelompok intervensi yang paling banyak adalah 18 sebanyak 6 orang (30,0%), sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 18 dan 20 yaitu sebanyak 6 orang (30,0%), karakteristik usia menarch pada kelompok intervensi yang paling banyak yaitu usia 12 tahun sebanyak 8 orang (40,0%) sedangkan pada kelompok kontrol usia 12 tahun sebanyak 8 orang (40,0%), karakteristik siklus menstruasi pada kelompok intervensi yang paling banyak siklus menstruasi 28 hari sebanyak 17 orang (85,0%) dan pada kelompok kontrol 28 hari sebanyak 15 orang (75,5%) karakteristik lama menstruasi pada kelompok intervensi yaitu 6 hari sebanyak 9 orang (45,0%), pada kelompok kontrol yaitu 6 hari sebanyak 10 orang (50,0%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan

Variable	Kelompok Intervensi		T-test	Kelompok Kontrol		T-Test
	Frekuensi	Presentase (%)		Frekuensi	Presentase (%)	
Usia Responden						
15 Tahun	4	20.0	0,001	2	10,0	0,000
16 Tahun	11	55.0	0,002	12	60,0	0,001
17 Tahun	5	25.0	0,000	6	30,0	0,000
IMT						
18	6	30.0	0,001	6	30.0	0,000
19	1	5.0	0,000	1	5.0	0,002
20	7	35.0	0,001	6	30.0	0,000
21	2	10.0	0,000	3	15,0	0,001
22	4	20.0	0,002	4	20.0	0,000
Usia Menarch						
10 Tahun	5	25.0	0,001	5	25,0	0,001
11 Tahun	7	35.0	0,002	7	35,0	0,000
12 Tahun	8	40.0	0,001	8	40,0	0,001
Siklus Menstruasi						
21 hari	3	15.0	0,000	5	25,0	0,001
28 hari	17	85.0	0,001	15	75,5	0,000
Lama Menstruasi						
4 hari	2	10.0	0,001	2	10.0	0,002
5 hari	5	25.0	0,001	5	25.0	0,001
6 hari	9	45.0	0,000	10	50,0	0,000
7 hari	4	20.0	0,001	3	15,0	0,000
Jumlah	20	100		20	100	

Analisis Univariat

Tabel 2
Rata-Rata Nyeri Saat Menstruasi (*Dysmenorrhea*)

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran nyeri Pada kelompok zinc	20	4,86	5,15	0,61	3,6	5,4
Hasil Pengukuran nyeri Haid Pada kelompok kontrol	20	6,50	6,75	0,61	5,0	7,9

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 20 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi adalah sebesar 4,86, dengan nilai median 5,15, standar deviasi sebesar 0,61, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 3,6 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 5,4. Sedangkan nilai rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 6,50, dengan nilai median 6,75, standar deviasi sebesar 0,61, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 5,0 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maximal sebesar 7,9.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Pengaruh Pemberian Zinc Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi (*Dysmenorrhea*)

Variabel	N	Mean	SD	SE	P Value
Nyeri Pada kelompok zinc	20	4,86	0,615	0,137	0,000
Nyeri Pada kelompok kontrol	20	6,50	0,613	0,137	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui hasil uji t didapat p value $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian zinc terhadap penurunan rasa nyeri saat Menstruasi (Dysmenorhea)

PEMBAHASAN

Univariat

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa dari 20 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok intervensi adalah sebesar 4,86, dengan nilai median 5,15, standar deviasi sebesar 0,61, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 3,6 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maksimal sebesar 5,4. Sedangkan nilai rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar 6,50, dengan nilai median 6,75, standar deviasi sebesar 0,61, hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal yaitu sebesar 5,0 dan hasil skala nyeri tertinggi atau hasil skala nyeri maksimal sebesar 7,9.

Dysmenoreia merupakan keluhan yang sering dirasakan di masyarakat sehingga menjadi penyebab yang paling banyak hilangnya waktu kerja atau absen masuk sekolah (Manuaba, 2010). Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo, D & Wulandari, A.2011).

Gejala yang ditimbulkan yang paling umum ditemukan adalah nyeri perut seperti kram bagian bawah yang kemudian menyebar ke bagian punggung. Gejala lain yang ditimbulkan diantaranya mual, muntah, diare, sakit kepala, cemas, lelah, pusing, dan rasa kembung. Biasanya timbul sebelum dan berlangsung beberapa hari selama menstruasi, adapula yang merasa lebih baik setelah perdarahan menstruasi yang berupa gumpalan jaringan telah keluar, ada pula yang terasa hilang setelah satu atau dua hari menstruasi (Prawirohardjo, 2008).

Pengobatan desminorea dapat dilakukan dengan pengobatan herbal, Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat salah satunya dalam upaya menanggulangi masalah kesehatan. Tidak hanya di tanah air obat herbal juga telah diterima secara luas hampir seluruh negara di dunia. WHO telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pengobatan herbal yang dapat mengurangi nyeri haid adalah kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, oso

dresie, dan herbal cina, serta minyak ikan (Naldi, T.2008)).

Penelitian dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta terhadap 85 siswi didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenore yaitu sebanyak 60 orang (70,59%) sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 25 orang (29,41%). Penurunan aktivitas pada saat dismenore yang dialami responden sebanyak 61,7%, sedangkan siswanya sebanyak 38,3% tidak mengalami penurunan aktivitas. Pada saat mengalami dismenore banyak siswi yang tidak dapat melakukan aktivitasnya. Jumlah siswi yang tidak mengikuti pelajaran dikelas pada saat dismenore adalah sebanyak 41 (68%), tidak mengikuti kegiatan sekolah 27 (45%), hanya tiduran 29 (48%), dan yang sulit berjalan sebanyak 39 (65%) (Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. 2011)

Dysmenore merupakan keluhan yang banyak dialami oleh wanita pada saat menatruasi. Remaja umumnya mengalami dismenore primer, yaitu suatu gejala yang timbul sebagai akibat ketidakseimbangan hormon yang terjadi 1-2 tahun setelah menstruasi yang pertama kalinya. Dysmenore ditandai dengan kram perut menimbulkan sensasi nyeri. Dysmenore dapat berulang dan berlangsung dalam waktu yang lama sesuai dengan siklus menstruasi. Penerimaan nyeri setiap orang berbeda-beda karena ambang nyerinya pun berbeda-beda. Bagi sebagian remaja dismenore tidak perlu dikhawatirkan dan menganggap nyeri yang dialaminya biasa saja, namun bagi beberapa remaja lainnya dismenore merupakan keadaan yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari, tidak masuk sekolah hingga harus mendatangi tenaga kesehatan.

Bagaimanapun juga dismenore perlu menjadi perhatian, karena jika hal tersebut dibiarkan lambat laun akan menjadi masalah pada remaja putri. Remaja dapat meninggalkan sekolah beberapa hari saat menstruasi selama hidupnya. Dysmenore perlu ditangani dengan baik dan benar dengan memperhatikan efek samping yang ditimbulkan.

Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t didapat p value $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian zinc terhadap penurunan rasa nyeri saat Menstruasi (Dysmenorhea).

Dysmenore primer dapat terjadi akibat adanya penonjolan aktivasi kinerja prostaglandin $F2\alpha$ yang timbul akibat gangguan keseimbangan antar prostaglandin dengan prostasiklin, yang

disintesis oleh sel-sel endometrium uteri. Penonjolan aktivasi ini akan menyebabkan ischemia pada sel – sel endometrium uteri dan peningkatan kontraksi dari rahimnya secara keseluruhan.. (Hendrik, H. 2006)

Zinc merupakan anti inflamasi dan agen antioksidan yang cukup efektif, dan dapat menurunkan regulasi sitokin inflamasi. Zinc melindungi membran sel plasma dalam mencegah kerusakan sel oleh berbagai agen sitotoksik tergantung dosis yang terpaut jauh di atas konsentrasi fisiologis. Zinc mengatur cyclooxygenase-2 (COX-2), sebuah enzim yang terlibat dalam nyeri, peradangan dan terlibat dalam jenis kanker tertentu (seperti kanker rahim yang memiliki prognosis yang buruk), dan yang dapat diturunkan dengan pengobatan zinc (Mundarti, 2014).

Penelitian lain di lakukan di MAN Kota Blitar dengan jumlah sampel sebanyak 85 responden, Uji statistik menggunakan Spearman Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar asupan seng responden pada kategori kurang (64,7%), tingkat nyeri dismenorea kategori ringan yang paling banyak dialami responden (75,3%). Gejala yang menyertai dismenorea primer paling banyak adalah perubahan mood (71,8%) dan paling sedikit yaitu diare (1,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi mikro seng dengan tingkat dismenorea primer ($p < 0,05$; $r = 0,238$). Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah zat gizi mikro seng secara signifikan dapat mengurangi terjadinya nyeri dismenorea primer. (Imama, A. 2013).

Seng (Zinc) merupakan mineral mikro yang dibutuhkan oleh tubuh bersamaan dengan zat mikro yang lainnya. Zinc berperan penting dalam system imun tubuh. Selain itu zinc sangat penting dalam kesehatan produksi. Sebagai anti inflamasi Zinc berfungsi menghambat metabolisme prostaglandin sehingga dapat mengurangi kram saat menstruasi.

Beberapa makanan merupakan sumber zinc diantaranya yaitu kacang kedelai, ikan cakalang, ikan seluang, wijen, daging sapi, tahu, tempe, jagung manis dan almond. Konsumsi makanan tersebut dapat membantu meningkatkan kadar zinc didalam tubuh. Remaja yang mendapatkan zinc murni hanya dari makanan tentu memiliki jumlah mikro mineral ini lebih sedikit dibandingkan remaja yang mengkonsumsi makanan kaya zinc disertai dengan penambahan suplemen zinc. Kandungan zinc yang cukup tentu dapat membantu remaja terhindar dari resiko nyeri hebat saat menstruasi (dismenore). Begitupun sebaliknya, kandungan zinc

yang kurang akan beresiko mengalami nyeri menstruasi (dismenore).

Namun konsumsi terapi zinc tidak serta merta dapat menghilangkan nyeri hingga 100%. Nyeri menstruasi sangat bervariasi setiap orang, karena karakteristik dan ambang nyeri setiap orang berbeda. Remaja dengan indeks masa tubuh 18 tentu akan memiliki siklus yang berbeda dengan remaja dengan IMT 20, dismenore yang dialami juga akan terasa berbeda.

Secara ilmiah zinc terbukti mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) bagi remaja, Penting bagi remaja untuk melanjutkan terapi tersebut dengan dosis yang tepat, tentunya dengan tetap memperhatikan konsumsi makanan yang baik dengan kandungan zinc dan zat mikro lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah ada Pengaruh Pemberian Terapi Zinc Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Saat Menstruasi (Dysmenorrhea) dengan hasil uji t didapat $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan diharapkan untuk dapat memberikan promosi kesehatan mengenai penanganan nyeri haid pada remaja putri melalui konseling, KIE, media masa, dan leaflet terutama pada remaja putri yang mengalami nyeri haid agar mengkonsumsi zinc untuk mengurangi nyeri menstruasi. Remaja putri dapat mencari informasi melalui hasil penelitian tentang pemanfaatan zinc dalam menangani nyeri menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Data Register UKS MAN II Bandar Lampung, 2018
- Dewantari, N. M. (2013). Peranan Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada, 10(2)*, 219-224.
- Hendrik, H. (2006). *Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis*. Tiga Serangkai.
- Herdanela, H., & Amirus, K. (2015). EFEKTIFITAS PEMBERIAN VITAMIN E DAN OLAH RAGA TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA SISWI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI I PULAU PANGGUNG TANGGAMUS TAHUN 2014. *JURNAL DUNIA KESMAS, 4(1)*.
- Imama, A. (2013). *Hubungan Antara Zat Gizi Mikro Seng (Zinc) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di MAN Kota*

- Blitar (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Karyadi. 2011. *Pengaruh Pemberian Zinc Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. LINK Vol.10 No.3 September 2014.
- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana. *Jakarta: EGC*, 15, 157.
- Mundari. 2014. *Pemberian Tablet Zinc terhadap Tingkat nyeri Dismenorea Primer*.
- Naldi, T. (2018). EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MUTTAQIN SUBAN, LAMPUNG SELATAN 2017.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Palupi, I. R., & Sunarsih, S. (2016). Pengaruh Dari Neptune Krill Oil pada Manajemen Disminorea pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 402-406.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamentals of Nursing: Mosby: St. Louis, Missouri*.
- Prawirohardjo, S. (2008). Ilmu kandungan. *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu kebidanan. *Jakarta: Yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo*.
- Wiknjosastro, H. (2009). Ilmu Kebidanan. Edisi ke 4 Cetakan ke 2. *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.