

PENGARUH KONSUMSI GREEN TEA TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Astriana¹, Debby Chintia Mulyadi¹

ABSTRACT

Dysmenorrhea has an impact on the activities of the teenagers, such as disruption of learning activities and to reduce concentration due to perceived pain. Consumption of green tea can cause a sense of relaxation that can stimulate the hormone endorphine. The purpose of this study was to find out the effect of green tea consumption on dysmenorrhea pain in adolescent girls in SMAN 1 Negeri Agung Regency Way Kanan in 2018. The type of research used in this study is quantitative with a quasi-experimental approach with the design of one group pretest-posttest design. The population of class X-XII students of SMAN 1 Negeri Agung, Way Kanan Regency, experienced 93 dysmenorrhea, with a sample of 30. Data analysis was performed using statistical tests using the dependent t test. The results showed an average (mean) pain intensity of dysmenorrhea before green tea consumption in adolescent girls in SMAN 1 Negeri Agung in Way Kanan Regency in 2018 was 7.6688 with a standard deviation of 2.42074. Average (mean) pain intensity of dysmenorrhea after consumption of green tea in young women in SMAN 1 Negeri Agung in Way Kanan Regency in 2018 was 4.6667 with a standard deviation of 1.92959. There is an effect of green tea consumption on dysmenorrhea pain in young women in SMAN 1 Negeri Agung, Way Kanan Regency in 2018 p -value = 0,000. Suggestions, the results of the study can provide action in midwifery practice in adolescents in providing midwifery care to reduce pain in primary dysmenorrhea by using green tea consumption.

Keywords : Green Tea, dysmenorrheal pain, adolescents.

ABSTRAK

Dismenore memberikan dampak terhadap aktivitas dari remaja, seperti terganggunya aktivitas belajar dan menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Konsumsi *green tea* dapat menimbulkan relaksasi sehingga merangsang hormon endorfin. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan berdasarkan dari data absen masing-masing kelas, masih banyak siswi yang absen karena alasan dismenore. Tujuan penelitian diketahuinya pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi siswi kelas X-XII SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan yang mengalami dismenore sebanyak 93 siswi, dengan jumlah sampel 30. Analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum konsumsi *green tea* sebanyak 7,67 dengan standar deviasi sebesar 2,42. Rata-rata intensitas nyeri dismenore sesudah konsumsi *green tea* sebanyak 4,67 dengan standar deviasi sebesar 1,93. Ada pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 p -value=0,000. Saran, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan tambahan bagi remaja putri pada khususnya dalam mengkonsumsi *green tea* untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer.

Kata Kunci : Green tea, nyeri dismenore, remaja putri.

PENDAHULUAN

Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. Gangguan ini sifatnya subjektif, berat dan intensitasnya sukar dinilai, walaupun frekuensi dismenore cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan (Mulastin, 2011). Dismenore memberikan dampak terhadap aktivitas dari remaja itu sendiri, salah satu dampaknya adalah terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Pada umumnya remaja menginginkan cara yang instan dan praktis serta efek yang diberikan berlangsung cepat (Susanto, 2011).

Mengonsumsi *green tea* merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri yaitu secara non farmakologis tanpa memberikan efek samping. Selain itu mengonsumsi *green tea* merupakan cara yang murah serta mudah untuk dilakukan sehingga tidak memerlukan biaya yang mahal untuk menggunakannya. Konsumsi *green tea* dapat meredakan iskemia dengan

menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, meningkatkan aliran darah dan meredakan Vasokongesti pelvis (Anantaboga, 2012).

Konsumsi *green tea* juga akan menimbulkan rasa relaksasi sehingga dapat merangsang hormon endorphine. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat dismenore (Anantaboga, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan berdasarkan dari data absen masing-masing kelas, masih banyak siswi yang absen karena alasan dismenore. Hasil wawancara dari 10 siswi (10,8%) dari 93 siswi didapatkan bahwa delapan dari siswi tersebut mengalami nyeri perut setiap kali menstruasi dan dua orang kadang-kadang mengalaminya. Dua orang mengatakan bahwa cara yang

digunakan untuk mengurangi rasa nyeri itu dengan minum minuman yang tersedia di toko yang berfungsi menghilangkan nyeri haid, tiga orang mengatakan cara mengatasinya dengan minum obat penghilang nyeri, lima orang dengan istirahat dan jongkok serta pernah mengonsumsi *green tea*. Nyeri *disminore* dapat mengganggu aktivitas dan belajar siswi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang

digunakan adalah *one group pretest-posttest* dimana pada penelitian ini sampel diobservasi terlebih dahulu sebelum (*pretest*) diberi perlakuan kemudian setelah (*posttest*) diberikan perlakuan dan sampel tersebut di observasi kembali (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X-XII SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan yang mengalami dismenore sebanyak 93 siswi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

- a. Intensitas nyeri disminorea sebelum konsumsi *green tea*

Tabel 1.
Intensitas Nyeri Disminorea Sebelum Konsumsi *Green tea*

Intensitas nyeri	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	30	4,00	10,00	7,6688	2,42074

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui bahwa rata-rata (mean) intensitas nyeri disminorea

sebelum konsumsi *green tea* sebesar 7,6688 .

- b. Intensitas nyeri disminorea sesudah konsumsi *green tea*

Tabel 2.
Intensitas nyeri disminore sesudah konsumsi *green tea*

Intensitas nyeri	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sesudah	30	2,00	8,00	4,6667	1,92959

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui bahwa rata-rata (mean) Intensitas nyeri disminorea sesudah konsumsi *green tea* sebesar 4,6667

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini menggunakan uji t dependen dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.
Pengaruh Konsumsi *Green tea*

Intensitas nyeri	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum	30	4,00	10,00	7,6688	2,42074	0,000
Sesudah	30	2,0	8,0	4,6667	1,92959	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil pengujian dengan uji t dependent diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui rata-rata (mean) intensitas nyeri disminorea sebelum konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 sebanyak 7,6688 dengan standar deviasi sebesar 2,42074. Sedangkan rata-rata (mean) Intensitas nyeri disminorea sesudah konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 sebesar 4,6667 dengan standar deviasi

sebesar 1,92959. Hasil pengujian dengan uji t dependent diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018. Menurut Benson dan Pernoll (2009) disminore merupakan kejang perut bagian bawah yang hebat dan sangat sakit tepat sebelum atau selama menstruasi gejala-gejala lain dapat berupa berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare dan tremor. Disminore mungkin merupakan keluhan pasien ginekologi yang umum terjadi, menyerang 75% dari seluruh wanita. Dari semua wanita yang terkena, 50% melaporkan gejala ringan (yaitu tidak ada gejala sistemik, obat-obatan jarang diperlukan dan pekerjaan jarang terganggu), 30%

mengalami gejala sedang (yaitu ada beberapa gejala sistemik, memerlukan obat, pekerjaan cukup terganggu) dan 20% mempunyai gejala berat (yaitu banyak gejala, respon terhadap obat buruk dan pekerjaan terhambat).

Tanda-tanda nyeri menstruasi (*dismenore*) adalah nyeri pada perut bagian bawah didaerah umbilikus dan supra pubik perut. Ha lini biasanya juga sering dirasakan diperut bagian kanan dan kiri yang dapat menyebar ke paha, punggung bagian bawah sampai ketungkai. Nyeri atau kram yang dirasa akan hilang timbul atau nyeri tumpul yang terus menerus ada. Nyeri biasanya mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Kadang-kadang *dismenore* juga sering disertai oleh rasa sakit kepala, pusing, sembelit, diare, pingsan, kelelahan, sering berkemih, mual sampai terjadi muntah (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Nyeri haid ini adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, kondisi tubuh yang

menurun, atau pengaruh *hormon prostaglandine*. Gejala ini tidak membahayakan kesehatan. Nyeri haid sekunder biasanya baru muncul kemudian, yaitu jika ada penyakit yang datang kemudian. Penyebabnya adalah kelainan atau penyakit seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungannya, atau bisa karena kelainan kedudukan rahim yang menetap. Ada juga yang disebut dengan *endometriosis*, yaitu kelainan letak lapisan dinding rahim yang menyebar keluar rahim, sehingga apabila menjelang menstruasi, pada saat lapisan dinding rahim menebal, akan dirasakan nyeri atau sakit yang luar biasa. Selain itu, *endometriosis* ini juga bisa mengganggu kesuburan (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hasil penelitian Fitriana (2016) tentang pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2016. Hasil penelitian didapatkan rata-rata (*mean*) intensitas nyeri disminorea sebelum konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2016 sebanyak 8,9160 dengan standar deviasi sebesar 2,00056.

Intensitas nyeri disminorea sesudah konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2016 sebanyak 5,8640 dengan standar deviasi sebesar 1,64845. Ada pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di SMA Persada Bandar Lampung tahun 2016 p -value = 0,000.

Selain itu sejalan juga dengan hasil penelitian Sari (2015) tentang Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Di Sman 2 Pontianak Tahun 2015. Hasil sebelum dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan nyeri sedang 62,5% dan nyeri berat 37,5%. Setelah dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan tidak nyeri 31,2%, nyeri ringan 56,2% dan nyeri sedang 12,5%. Pada uji t-tes paired didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$, dimana $p<0,05$.

Berdasarkan uraian di atas, maka menurut peneliti konsumsi *green tea* juga akan menimbulkan rasa relaksasi sehingga dapat merangsang hormon endorphine. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat

berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 sebanyak 7,67 dengan standar deviasi sebesar 2,42. Rata-rata intensitas nyeri disminorea sesudah konsumsi *green tea* pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 sebanyak 4,67 dengan standar deviasi sebesar 1,93. Ada pengaruh konsumsi *green tea* terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 p -value = 0,000.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan tambahan bagi remaja putri pada khususnya dalam mengkonsumsi *green tea* untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer. Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan

puskesmas terkait dalam penanganan nyeri pada dismenore dengan menggunakan pengobatan komplementer yaitu dengan pemberian *green tea* yang terbukti dapat menurunkan nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantaboga Jefri. (2012). *Tangkal Seabrek Penyakit dengan Teh Hijau*, Diva Press.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Mulastin. (2011). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMA Al Hikmah Jepara. <http://www.jurnal.alhimah.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 Februari 2016.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka, Jakarta.
- Susanto, R. (2011). Analisis Kasus Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Kotamadya Makassar. <http://med.unhas.ac.id/obgin/?p=155>, Diakses pada tanggal 25 Februari 2016.
- Wulandari, A., Anugroho, D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI, Jakarta.