



PENGARUH KONSUMSI *GREEN TEA* TERHADAP NYERI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI

Muliatul Jannah¹⁾, Prihatin Setianingsih²⁾

^{1), 2)} Midwifery Program, Medical Faculty, Sultan Agung Islamic University Semarang
E-mail : mulitulajannah@unissula.ac.id , pinksetianingsih@gmail.com

ABSTRAK

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. 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 XXII SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan yang mengalami dismenore sebanyak 93 siswi, dengan teknik simple random sampling 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 mengonsumsi green tea untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer.

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

THE EFFECT OF GREEN TEA CONSUMPTION ON DYSMINORRHEA PAIN IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Consuming green tea is a way to relieve or reduce pain that is non-pharmacological without side effects. In addition, consuming green tea is an inexpensive and easy way to do so that it does not require expensive costs to use it. Dysmenorrhea has an impact on the activities of adolescents, such as disruption of learning activities and reducing concentration due to the pain they feel. Consumption of green tea can cause relaxation so that it stimulates endorphins. The results of a preliminary study conducted at SMAN 1 Negeri Agung Way Kanan district based on the absent data for each class, there were still many students who were absent for dysmenorrhea reasons. The research objective was to determine the effect of green tea consumption on dysmenorrhea pain in adolescent girls. The type of research used in this research is quantitative with a quasi-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The population of students of class XXII SMAN 1 Negeri Agung Way Kanan district who experienced dysmenorrhea was 93 students, using simple random sampling technique with a sample size of 30. Data analysis used the t-dependent test. The results showed that the average dysmenorrhea pain intensity before consumption of green tea was 7.67 with a standard deviation of 2.42. The average pain intensity of dysmenorrhea after consuming green tea was 4.67 with a standard deviation of 1.93. There is an effect of green tea consumption on dysmenorrhea pain in young women at SMAN 1 Negeri Agung Way Kanan Regency in 2018 p-value = 0,000. Suggestion, the research results can be used as additional information and knowledge for young women, especially in consuming green tea to reduce pain in primary dysmenorrhea.

Keywords : Green Tea, dysmenorrheal pain, adolescent.

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, 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-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 juga dapat

mengurangi nyeri disminore yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi.

METODE

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). Green tea bisa dikonsumsi dalam satu hari 2 kali minum saat ingin beraktivitas dan sore hari. 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. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan simple random sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Intensitas nyeri disminorea sebelum konsumsi *green tea*

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

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.

Tabel 2.
Intensitas Nyeri Disminorea Sesudah Konsumsi *Green t*

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 t*

Intensitas Nyeri	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi	p-Value
Sebelum	30	4,00	10,00	7,6688	2,42074	0,000
Sesudah	30	2,00	8,00	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) disminorea 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. Disminorea 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. Hal ini 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 kandungan, 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 endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat dismenore.

PENUTUP

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 dismenorea 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 dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2018 $p\text{-value} = 0,000$.

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.
- WHO. (2013). Data Jumlah Penderita Dysmenorrhea. www.who.int/gho/en/. Diakses pada 9 Juli 2019.
- Larasati, T., & Alatas, F. 2016. Disminore primer dan faktor risiko Disminore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*: 5(3), 79 - 84
- Harry. (2007). Mekanisme endorfin dalam tubuh. Diperoleh dari <http://klikharry.files.com>.
- Hassanain E, Silverberg JI, Norowitz KB, Chice S, Bluth MH, Brody N, dkk. Green tea (*Camellia sinensis*) supresses B cell production of IgE without inducing apoptosis. *Annals Clin Lab Sci*. 2010;40(2):135–43.
- Mulastin.(2011).Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Disminore 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 Disminore 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.