

## ***The Effect Of Giving Pure Honey Drink on The Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Private Vocational School***

Winda Yunyaty Harianja<sup>1)</sup>, Anggita Septyani<sup>2)</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** Menstrual pain is pain felt by women during menstruation until it can interfere with daily activities. Menstrual pain occurs in 60% -70% of women of productive age, 10 to 155 of whom are forced to lose their opportunities for work, school and family life. Honey is one of the non-pharmacological therapies that include herbal therapy, and has many nutrients since a long time ago, giving honey drinks is one of the herbal methods used to reduce menstrual pain. The purpose of this study was to determine the effect of drinking pure honey on reducing menstrual pain. **Method:** The type of research used was Pre Experiment with the One Group Pretest - Posttest design, which was conducted at Muhammadiyah High School Purwodadu in June 2020 with a sample size of 12 class XI students. **Results:** The results showed that the provision of pure honey drink had an effect on reducing menstrual pain or dysmenorrhea in XI grade students at Muhammadiyah High School Purwodadi as indicated by the value of  $P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** There is a change in menstrual pain complaints before and after giving pure honey drink

**Keyword:** Giving Pure Honey Drink, Menstrual Pain complaints, Young Women

**Latar Belakang:** Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan wanita saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid terjadi pada 60%-70% wanita usia produktif, 10- 155 diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta memiliki banyak nutrisi sejak dahulu, pemberian minuman madu merupakan salah satu cara herbal yang digunakan untuk menurunkan nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman madu murni terhadap penurunan nyeri haid. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest – Posttest, yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Purwodadu pada bulan Juni 2020 dengan jumlah sampel 12 siswi kelas XI. **Hasil :** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pemberian minuman madu murni berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid atau disminorea pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Purwodadi yang ditunjukkan dengan nilai  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Adanya perubahan keluhan nyeri haid pada saat sebelum dan sesudah pemberian minuman madu murni.

**Kata Kunci :** Pemberian Minuman Madu Murni, Keluhan Nyeri Haid, Remaja Putri

#### **Authors Correspondence**

Universitas An Nuur Purwodadi, email : [windayunitaharianja@gmail.com](mailto:windayunitaharianja@gmail.com)<sup>1)</sup>

Universitas An Nuur Purwodadi, email : [Anggitas866@gmail.com](mailto:Anggitas866@gmail.com)<sup>2)</sup>

Published Online May 20, 2021

---

**PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi dimulai antara 10 dan 16 tahun, tergantung pada faktor yang mempengaruhinya, seperti kesehatan alat reproduksi, status nutrisi dan berat tubuh. Menstruasi berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Kinanti, 2009). Menstruasi terjadi 2 sampai 8 hari. Pengeluaran darah akibat menstruasi pada umumnya, 10 ml sampai 80 ml per hari, dengan siklus normal rata-rata 21-35 hari (Laila, 2011).

Aspek Kesehatan saat menstruasi merupakan bagian terpenting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun social. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari yang sekedar pegal-pegal dipanggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Sinaga *et al.*, 2017)

Salah satu masalah tersebut yang sering kali menjadi keluhan adalah *dysmenorrhea*. Nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) merupakan masalah yang biasa dirasakan, diperkirakan sekitar 25-97% dari pengalaman setiap wanita mengalami *dysmenorrhea* (Nur, M,U, 2016). *Dysmenorrhea* merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha. Hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Produksi *prostaglandin* dari ovulasi yang menyebabkan *dysmenorrhea* (Jaafarpour, *et al*, 2015). Hampir, seluruh perempuan dan juga termasuk didalamnya remaja putri pasti pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa *dysmenorrhea* dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Proverawati & Misaroh, 2010).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentase, sekitar 60%, di Swedia

sekitar 72%, sementara di Indonesia sendiri mencapai 55%. Angka kejadian (prevalensi) *dysmenorrhea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2010).

Dismenore sangat umum dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan bekerja di kalangan wanita usia reproduksi. Bukti menunjukkan bahwa dismenore juga dapat menjadi faktor risiko untuk kondisi nyeri kronis lainnya. Bahkan gejala dismenore dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan sehari-hari wanita (Chen *et al.*, 2018). Pada remaja putri Australia, menstruasi akan merasakan rasa sakit (90 - 93%), kram (71%), gejala pramenstruasi (96%) dan gangguan mood (73%). Asosiasi yang sangat signifikan ditemukan antara meningkatnya keparahan nyeri haid, jumlah gejala terkait haid, gangguan dengan aktivitas kehidupan dan ketidakhadiran di sekolah (Parker *et al.*, 2010; Armour *et al.*, 2019).

Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta memiliki banyak nutrisi sejak dahulu (Hermalatha, 2015). Menurut beberapa penelitian madu digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung zat

anti oksidan, anti inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, enzim dan mineral. Madu memiliki bermacam-macam gula dan karbohidrat yang terkandung didalamnya. Salah satu kandungan gulanya adalah *levulosa* (fruktosa), 85-90 % dari karbohidrat. Zat-zat atau senyawa yang terkandung dalam madu sangat kompleks dan kini telah diketahui terdapat 181 macam zat atau senyawa dalam madu. Komposisi kimia madu dari hasil ekstrasi terdiri dari air (17,20%), fruktosa (38,20%), dekstrosa (31,30%), maltosa (7,30%), sukroa (1,30%), glukonat (0,43%), glukonolakton (0,14%), total asam (0,57%), nitrogen (0,041%), PH (3,91C°) dan mineral (0,169%). Selain itu, madu juga mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, investase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung *flavonoid*. *Flavonoid* merupakan zat yang dapat menghambat produksi *cyclooxygenase* sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri (Puspitasari, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan juni 2020, didapatkan 87% dari 12 Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Purwodadi, mengalami nyeri menstruasi tiap bulannya. Tak

hanya nyeri hebat yang dirasakan, mahasiswa juga merasakan pusing, sakit pinggang, dan mual. Berdasarkan hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas pemberian madu terhadap nyeri menstruasi pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah Purwodadi

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental*, dengan pendekatan yang dipilih adalah *one group pretest* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok control, tetapi sudah dilakukan obsevasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimental peneliti dan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimental (Program) (Notoatmojo, 2002). Variabel yang mempengaruhi adalah pemberian minuman madu dan variable yang dipengaruhi adalah keluhan disminorea atau nyeri haid pada remaja XI SMA Muhammadiyah Purwodadi.

Populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Purwodadi yang mengeluh disminorea atau nyeri haid saat menstruasi. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 118 siswi,

sedangkan jumlah sampel yang diambil 12 siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental*. Pada penelitian alat dan metode pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur dengan menggunakan panduan pertanyaan. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan rumus uji *kolmpgprov sminrov*. Rumus ini digunakan untuk menentukan data normal atau tidak maka *Asymp.Sig* dibandingkan dengan 0.05, jika *Asymp. Sig* lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan data normal. Data sudah normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *t test* dua sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1;** Distribusi Berdasarkan Umur

Umur	N	%
16	9	75,00
17	3	25,00
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100,00</b>

**Tabel 2;** Berdasarkan Nyeri Haid pada Responden

Frekuensi Nyeri Haid	N	%
1 hari	5	41.67
2 hari	6	50.00
> 2 hari	1	8.33
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100,00</b>

**Tabel 3;** Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tingkat Nyeri Haid	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
0	0	0,00	0	0,00
1 - 3	1	8,33	7	58,33
4 - 6	9	7,55	5	41,67
7 - 9	2	16,67	0	0,00
10	0	0,00	0	0,00
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Nyeri yang dirasakan setiap oaring adalah indicator yang paling dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri dan apapun yang berhubungan dengan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2018). Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan setiap wanita menstruasi datang dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa reponden yang paling banyak mengalami nyeri haid adalah usia 16 tahun (75,00%). Hal ini sesuai dengan Baziad (2016) yang mengatakan bahwa nyeri haid biasanya timbul pada usia 16-25 tahun. Berdasarkan karakteristik frekuensi nyeri haid yang paling sering terjadi adalah pada hari ke-1 (41,67%) dan hari ke-2 (50,00%). Menurut mansjoer (2001) nyeri haid timbul dan meningkat pada hari pertama dan kedua. Nyeri haid biasanya dirasakan sebageian besar wanita putri adalah nyeri ringan sampai nyeri berat.

Nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan metode herbal atau

pengobatan herbal, salah satunya yaitu madu murni. Kandungan dari madu murni tersebut adalah sebagai berikut *levulosa* (fruktosa), 85-90 % dari karbohidrat. Zat-zat atau senyawa yang terkandung dalam madu sangat kompleks dan kini telah diketahui terdapat 181 macam zat atau senyawa dalam madu. Komposisi kimia madu dari hasil ekstrasi terdiri dari air (17,20%), fruktosa (38,20%), dekstrosa (31,30%), maltosa (7,30%), sukroa (1,30%), glukonat (0,43%), glukonolakton (0,14%), total asam (0,57%), nitrogen (0,041%), PH (3,91C°) dan mineral (0,169%). Selain itu, madu juga mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, investase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung *flavonoid*. *Flavonoid* merupakan zat yang dapat menghambat produksi *cyclooxygenase* sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri.

Dari hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan minuman madu murni sebanyak 9 orang ( 75,00%) mengalami nyeri haid sedang, dan setelah pemberian sebanyak 7 orang (58,33% mengalami nyeri haid sedang dan hasil ini menunjukkan ada perubahan yang positif terhadap nyeri haid atau nyeri haid turun satu orang (8,33%) yang perubahannya

negative, karena responden sedang mengalami stress informal.

Untuk melihat lebih jauh lagi nilai signifikansi pengaruh pemberian minuman madu murni terhadap keluhan nyeri haid maka dilihat nilai P dari sebelum pemberian minuman madu murni dan sesudah pemberian perlakuan. Hasil yang didapatkan nilai  $P = (P < 0,005)$  dan nilai  $t$  hitung = 6,734,  $t$  tabel = 2,074 ( $t$  hitung >  $t$  tabel).

## SIMPULAN

Adanya perubahan keluhan nyeri haid pada saat sebelum dan sesudah pemberian minuman madu murni, dimana pemberian minuman madu murni berpengaruh terhadap keluhan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Purwodadi. Hasil analisa data dengan Uji statistic *Kolmogorov Smrnov* pada responden didapatkan nilai  $P = 0,000$  ( $P < 0,005$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya pemberian minuman madu murni berpengaruh dalam penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Purwodadi.

## DAFTAR PUSTAKA

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019)., *The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review*

*and meta-analysis.* BMC complementary and alternative medicine, 19(1), 22. doi:10.1186/s12906-019-2433-8

Badziad, M, 2016. *Endokrinologi dan Gynekologi.* Hipokrates: Jakarta

Bavil DA, Dolatian M, Mahmoodi Z, Baghban AA. Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. department of midwifery, International Branch, Shahid Beheshti University Of Medical Sciences. 2016;8(3):2107

Herawati R. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi

Hidayat, Aziz alimul, *Metode Penelitian & Teknik Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika,

Haryanto. *Pengertian Remaja Menurut Para Ahli.* Tersedia di: <http://belajarpsikologi.com>., 2010.

Jain S, Shrivastava S, Nayak S, Sumbhate S, *Plan review recent trends in Curcuma Longa Linn. Pharmacognosy Review*, 2007.

Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. Jurnal kebidanan maternity and neonatal. 2017;2(3):162-70.

Mansjoer, dkk, 2001. *Kapita Selekta Kedokteran Jilid I, Media Aesculapius: Jakarta*

Nur, M., U. (2016). *Manfaat Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val) Terhadap Disminore.* Jurnal Majority, 5(1).

Novita C, Dewi IY, Utami TG. Efektifitas Tauma herbal drink

- 
- terhadap intensitas  
dismenorehea. Jurnal Online  
Mahasiswa . 2015; 2(2):980-7.
- Parker MA, Sneddon AE, Arbon P. (2010). *The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers*. BJOG.;117(2):185-92. doi: 10.1111/j.1471-0528.2009.02407.x.
- Proverawati dan Misaroh, *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2009.
- Sekriptini, Ayu Yiliani., Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Skor Nyeri Akibat Tindakan Invasif Pengambilan Darah Intravena Pada Anak Di Ruang UGD RSUD Kota Cirebon. Tesis. FIK Universitas Indonesia, 2013.
- Simanjuntak, Pandapotan, *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam: Prawirohardjo, Sarono, Wiknjosastro, Hanifa, edisi 2. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232, 2008
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A.Y., Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S., (2017), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional, Jakarta.
- World Health Organization (WHO). Maternal newborn child and adolescent health. 2012 (diakses 15 September 2018). Tersedia dari: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/).