

## Konsumsi Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Susmini<sup>1</sup>, Yanti Rosdiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, Malang  
e-mail : susmini368@gmail.com

### ABSTRACT

*A common health problem in adolescent girls is dysmenorrhea. Dysmenorrhea or also known as menstrual pain is one of the complaints that can be experienced by women during menstruation. The study's purpose was to determine the difference between the consumption of soy milk and boiled water of Moringa on primary dysmenorrhea in adolescents. The type of research used is quantitative research using a quasi experiment design with pre and post-tests without control. The purposive sampling method used recruited 19 participant who experienced primary dysmenorrhea on Tlogosurya Rt 02/Rw 02 street, Tlogomas, Malang city. The HARS instrument used for assess the pain scale. Data were analyzed using the independent t-test and paired t-test. Results showed a significant difference in the decrease of primary dysmenorrhea pain level after giving a combination of soy milk and Moringa boiled water in adolescent girls ( $p$ -value = 0.003), where there was a decreasing in primary dysmenorrhoea pain scale in the Moringa boiled water group. The study concluded that there was a significant difference in the decrease of the pain scale of primary dysmenorrhea after giving soy milk and Moringa boiled water. It also found that the decrease of the pain scale of primary dysmenorrhea was high in the group given Moringa boiled water.*

*Keywords: Adolescent girls; dysmenorrhea; Moringa boiled water; pain; soy milk*

### ABSTRAK

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri adalah *dismenore*. *Dismenore* atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan konsumsi susu kedelai dengan air rebusan kelor terhadap *dismenore* primer pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pre and post test without control*. Metode sampling adalah non probability sampling dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden yaitu remaja putri yang mengalami *dismenore* primer di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw 02 Tlogomas Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri HARS. Analisa data menggunakan Uji independent T Test dan *Paired T Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada remaja putri ( $p$ value = 0,003), dimana terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor remaja putri.

Kata Kunci : Air rebusan kelor; *dismenore*, nyeri; susu kedelai, remaja putri

## PENDAHULUAN

Dismenore atau biasa disebut nyeri haid adalah keluhan yang dialami wanita ketika menjelang menstruasi yang terdapat nyeri pada perut bagian bawah dan biasanya juga disertai pusing, dan badan terasa lemas. Dikenal dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dimana nyeri haid muncul pertama saat menstruasi yang terjadi pada wanita usia subur 15 tahun – 25 tahun. Sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang timbul karena adanya masalah atau kelainan pada sistem reproduksi dan sering terjadi pada wanita usia 30 tahun ke atas. (Widyantih & Resiyantih, 2021).

Lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami dismenore primer (Kesehatan, 2015). Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2017) mencatat angka kejadian rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore di negara Amerika mencatat diperkirakan sekitar 90% wanita usia subur mengalami dismenore ringan sampai sedang dan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia mencatat kejadian dismenore juga tergolong cukup tinggi sekitar 60-70%. Dari kejadian dismenore tersebut, sekitar 54,89% wanita usia subur mengalami dismenore primer dan sekitar

45,11% wanita usia subur mengalami dismenore sekunder, (Aulya et al., 2021).

Dalam mengurangi nyeri saat haid atau dismenore seringkali penderita mengkonsumsi obat pereda nyeri yang tersedia di toko obat dengan kemasan bahan kimia, dimana bahan tersebut dapat menyebabkan efek samping yang merugikan bagi kesehatan, seperti contoh pengikisan mukosa pada lambung dan juga dapat menyebabkan peningkatan pada tekanan intra kranial. Fungsi obat anti nyeri memiliki fungsi lain yaitu dapat menghilangkan reaksi inflamasi, (Utari, 2022). Pada kasus nyeri haid atau dismenore terjadi karena adanya peluruhan pada selaput dinding endometrium yang merangsang sel saraf yang berada di dinding endometrium sehingga memblok siklus oksigenase. Dalam hal ini, penggunaan obat penurun nyeri bisa memberikan manfaat meredakan rasa nyeri. Namun perlu diingat efek samping yang ditimbulkan dapat menyebabkan masalah baru yang mempengaruhi organ kesehatan dalam tubuh, diantaranya: lambung, sistem peredaran darah (jantung) dan yang lainnya, (Amalia, Amirul, Sulistiyowati, 2018)

Peneliti tertarik mengetahui keefektifan penanganan nyeri pada dismenore yang bisa dilakukan dengan mengkonsumsi bahan herbal yaitu pemberian susu kedelai atau air rebusan kelor yang memiliki manfaat lebih selain mengatasi dismenore. Batasan Dalam penelitian ini hanya meneliti penurunan dismenore primer, karena pada dismenore sekunder memiliki faktor dan sifat nyeri yang berbeda, (Hamdiyah, 2019).

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain yang digunakan *quasi experiment* dengan *pre and post test without control*. Metode sampling adalah non probability sampling dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 responden yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw 02 Tlogomas Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri HARS. Analisa data menggunakan Uji independent T Test dan *Paired T Test*

#### **HASIL**

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar (57,9%) responden dari kelompok pemberian susu kedelai berumur antara 20 tahun dan sebagian besar (61,1%)

responden dari kelompok pemberian air rebusan kelor berumur antara 20 tahun, sebagian besar (63,2%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar 13 (72,2%) responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan setelah diberikan susu kedelai hampir separuh 8 (42,1%) responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri. Hasil analisis uji *Paired T Test* didapatkan *p-value* = (0,000) < (0,05), artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada responden yang mengalami *dismenore* primer.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan sebelum diberikan air rebusan kelor sebagian besar 16 (88,9%) responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan air rebusan kelor separuh 9 (50,0%) responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri. Hasil analisis uji *Paired T Test* Didapatkan *p-value* = (0,000) < (0,05), artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air rebusan kelor pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Tahun 2022

Karakteristik	Pemberian susu kedelai		Pemberian air rebusan kelor		$\Sigma$
	F	(%)	f	(%)	
20 tahun	11	57,9	11	61,1	22
21 tahun	3	15,8	3	16,7	6
22 tahun	2	11,1	1	5,6	4
23 tahun	2	10,5	3	16,7	5
Total	18	100	18	100	37

Tabel 2 Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan susu kedelai Yang Mengalami *Dismenore* Primer Tahun 2022

Skala Nyeri	Sebelum ( <i>Pre Test</i> )		Sesudah ( <i>Post Test</i> )		Uji Paired <i>T Test</i> <i>p-value</i>
	F	%	F	%	
Tidak nyeri	0	0	8	42,1	0,000
Nyeri ringan	0	0	6	33,3	
Nyeri sedang	5	26,3	4	21,1	
Nyeri berat	13	72,2	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

Tabel 3 Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Kelor Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenore* Primer Tahun 2022

Skala Nyeri	Sebelum ( <i>Pre Test</i> )		Sesudah ( <i>Post Test</i> )		Uji Paired <i>T Test</i> <i>p-value</i>
	f	%	F	%	
Tidak nyeri	0	0	9	50,0	0,000
Nyeri ringan	0	0	8	44,4	
Nyeri sedang	2	11,1	1	5,6	
Nyeri berat	16	88,9	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis uji *Independent T Test* didapatkan *p-value* = (0,003) < (0,05) sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada

remaja putri, dimana terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor.

**Tabel 4 Analisis Perbandingan Pemberian Susu Kedelai Dengan Air Rebusan kelor**

Skala Nyeri	Susu Kedelai ( <i>Post Test</i> )		Air Rebusan kelor ( <i>Post Test</i> )		Uji <i>Independent T Test</i>
	f	%	f	%	<i>p-value</i>
Tidak nyeri	8	42,1	9	50,0	0,003
Nyeri ringan	7	36,8	8	44,4	
Nyeri sedang	3	16,6	1	5,6	
Nyeri berat	0	0	0	0	
Nyeri hebat	0	0	0	0	
Total	18	100	18	100	

## PEMBAHASAN

### Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Susu Kedelai Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan susu kedelai hampir separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri pada remaja putri. Hasil analisis membuktikan ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai yang mengalami *dismenore* primer. Hal ini membuktikan bahwa susu kedelai mampu menurunkan *dismenore* primer dari kategori nyeri berat menjadi tidak nyeri pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan Amalia, A., Sulistyowati, & Rumiati, Y. (2018). Terdapat pengaruh pemberian minuman susu kedelai terhadap penurunan tingkat *dismenore*.

Kandungan *Oligosaccharides* dapat menghilangkan sembelit dan melancarkan Buang Air Besar (BAB) dan *Soy Lecithin* dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer. Dosis minum satu cangkir susu kedelai diminum 2 kali sehari atau 10 gram tahu mengandung 5 gram total lemak, 80 kalori, dan protein sekitar 7 gram mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*). Harvard Medical School mencatat bahwa mengonsumsi susu kedelai secara rutin dapat menurunkan kadar kolesterol, (Ulfa, 2020).

Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan susu kedelai sebagian besar responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat. Faktor penyebab remaja putri mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat yaitu kejiwaan, umur

dan kebutuhan nutrisi (Manuaba, 2013). Faktor umur masuk dalam kelompok remaja akhir (18-25 tahun) seperti usia remaja akhir sehingga rahim belum sepenuhnya mengalami kematangan seksual sehingga mengalami gangguan *dismenore* saat haid.

Seorang perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian *dismenore* jarang ditemukan (Manuaba, 2013). Faktor pemenuhan kebutuhan nutrisi, bahwa peredaran darah di dalam tubuh yang salah satunya mengangkut oksigen, sangat dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang seimbang di dalam tubuh di mana salah satu nutrisi adalah menghasilkan sel darah merah. Hasil penelitian diketahui beberapa responden yang sebelum diberikan susu kedelai mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat, namun sesudah diberikan susu kedelai masih mengalami *dismenore* primer kategori nyeri sedang dikarenakan beberapa faktor yaitu: nutrisi, aktivitas, dan yang lainnya.

### **Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Kelor Pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air rebusan kelor

hampir separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori nyeri berat dan sesudah diberikan air rebusan kelor separuh responden mengalami *dismenore* primer kategori tidak nyeri pada remaja putri di Jl Tlogosuryo RT/002 Rw/02 Tlogomas Malang. Hasil analisis membuktikan bahwa ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air rebusan kelor pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer di Jl. Tlogosuryo RT/002 Rw/02 Tlogomas Malang. Hal ini membuktikan bahwa pemberian air rebusan kelor mampu menurunkan *dismenore* primer dari kategori nyeri berat menjadi tidak nyeri pada remaja putri. Hasil penelitian ini sesuai dengan Hamdiyah, & Sukarta, A. (2019), bahwa pemberian teh daun kelor efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri (Hamdiyah, 2019).

Kandungan kelor yang bisa menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri yaitu kelor mengandung isotiosianat, yang berfungsi sebagai zat anti peradangan. Kandungan ini dapat membantu meredakan serta mengobati peradangan dalam tubuh (Sehat, 2020). Kelor oleifera juga terdiri dari antiinflamasi, antispasmodik, antihipertensi, antitumor, antioksidan dan, anti-piretik, anti-ulkus,

anti-epilepsi. Nutrisi mikro dalam daun kelor adalah 7 kali vitamin C jeruk, 4 kali vitamin A wortel, 4 gelas kalsium susu, 3 kali potasium pisang, dan protein dalam 2 yoghurt. zat aktif yang terkandung dalam daun kelor yang berpotensi sebagai sumber antioksidan, (Purwati, 2019). Dosis air rebusan daun kelor bisa diminum setiap hari. minuman air rebusan kelor untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer yaitu 1 gelas (200cc) 1 kali sehari selama 3 hari menjelang menstruasi (McPhee & Ganong, 2013).

#### **Perbandingan Pemberian Susu Kedelai Dengan Air Rebusan Kelor Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri**

Hasil uji Independent *T Test* membuktikan ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor pada remaja putri di Jl. Tlogo Suryo Rt/002 Rw/02 Malang, dimana terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hasil penelitian ini sesuai dengan Hamdiyah & Sukarta (2019), bahwa pemberian teh daun kelor efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor secara efektif mampu menurunkan skala nyeri *dismenore* primer dari nyeri berat menjadi tidak nyeri pada remaja putri.

#### **KESIMPULAN**

Ada perbedaan penurunan skala nyeri *dismenore* primer sesudah pemberian susu kedelai dan air rebusan kelor remaja putri di Jl. Tlogosuryo Rt/002 Rw/02 Malang, didapatkan penurunan skala nyeri *dismenore* primer yang tinggi pada kelompok pemberian air rebusan kelor. Minuman susu kedelai dan air rebusan kelor dapat dianjurkan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer sebanyak 1 gelas (200cc) 1 kali sehari menjelang menstruasi sampai nyeri tidak terasa.

#### **REFERENSI**

- Amalia, A., Sulistiyowati., Rumiati, Y. (2018). Pemanfaatan Minuman Susu Kedelai Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset kebidanan Indonesia*. Vol 2, 2, 2018. <http://ejournal-aipkema.or.id/index.php/jrki/article/view/25>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*. Vol 4 No 1, 2021. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/me>

- naramedika/article/view/2580*
- Hamdiyah, A. S. (2019). *Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera Leaves) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Anemia Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Kabupaten Sidrap*, 2.
- Kesehatan, K. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.  
Ni Made Widyanthi, Ni Komang Ayu
- Resiyanthi, D. P. (2021). Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar, *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol 2, 6. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940>
- Utari, dr. R. (2022). *Manfaat Daun Kelor Untuk Kesehatan, Dari Antioksidan Hingga ASI Booster*.