PENGARUH DARI *NEPTUNE KRILL OIL* PADA MANAJEMEN *DISMINOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU

Indri Retno Palupi¹, Sunarsih²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email: sunarsih.unmal@yahoo.com

Abstract: *Neptune Krill Oil Effect on Dysmenorrhea Management of Teenage, Class X in SMA Negeri 1 Pringsewu.* Results survey of Indonesian Family Planning Association (IPPA) branch of Bandar Lampung in 2014 showed that dysmenorrhea ranked number one complaint of women, as much as 65.3%, in addition to irregular menstrual cycles. The prevalence of dysmenorrhea is higher in the age 10-20 years, as much as 71.4%. This study was to know the *neptune krill oil* effect on dysmenorrhoea management of Teenage, Class X SMAN 1 Pringsewu 2016. This study was quantitative with a quasi-experimental design. The population were all teenage girls at Class X SMAN 1 Pringsewu, total population were 193 teenagers. Then, total sample were 30 teenagers who experiencing dysmenorrhoea. Data analyzed by univariate and bivariate T-test. Average of dysmenorrhea pain level before being given *Neptune krill oil* were 8.190 (scale of 1-15), while average of dysmenorrhea pain level after being given *Neptune krill oil* were 4.747 (on a scale of 1-15). There was an effect of neptune Krill Oil against dysmenorrhea pain of teenagers at Class X SMAN 1 Pringsewu, in 2016 ($p\text{-value} = 0.000$).

Keywords: Neptune krill oil, Dysmenorrhoea management, Teenages

Abstrak: *Pengaruh Neptune Krill Oil pada Manajemen Disminorhea pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu.* Hasil survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, *dysmenorhea* menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, sebesar 65,3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi *dysmenorhea* lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4%. Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh dari *neptune krill oil* pada manajemen *dysminorea* pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan desain eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group pre and post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu yang berjumlah 193 orang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini univariat dan bivariat dengan uji *t-test*. Tingkat nyeri *dysmenorhea* sebelum diberi *Neptune krill oil* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu memiliki rata-rata tingkatan nyeri yaitu 8,190 (pada skala 1-15), Tingkat nyeri *dysmenorhea* setelah diberi *Neptune krill oil* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu memiliki Rata-rata tingkat nyeri yaitu 4,747 (pada skala 1-15). Ada pengaruh pemberian *Neptune krill oil* terhadap intensitas nyeri *dysmenorhea* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun 2016 ($p\text{-value}=0,000$). Diharapkan remaja putri dapat mengetahui bahwa salah satu cara untuk mengurangi nyeri *dysmenorhea* adalah dengan mengkonsumsi *Neptune krill oil*. Sehingga remaja putri dapat menerapkannya di rumah saat mengalami *dysmenorhea*.

Kata kunci: *Neptune krill oil*, Manajemen *dysminorhea*, Remaja

Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama, karena bukan hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga menyangkut berbagai aspek kehidupan. Selain itu kesehatan reproduksi merupakan salah satu parameter kemampuan negara dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat (Manuaba, 2007).

Nyeri haid (*dysmenorhea*) adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau

selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidak mampuan beraktifitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut. Absensi pada wanita dewasa saat sekolah akibat *dysmenorhea* mencapai 25% (Suhartatik, 2003). Nyeri haid (*dysmenorhea*) yang dialami saat terjadi menstruasi bisa sangat menyiksa. Kadang-

kadang perempuan membungkukkan tubuh atau merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. Hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja.

Neptune krill oil adalah udang kecil dilaut seperti *crustacea* berasal dari genus *euphasia* yang memiliki ukuran tubuh 1-6cm. sebuah spesies tertentu dari antartika (*euphasia* Superba) yang digunakan untuk membuat minyak krill, yang baru-baru ini terbukti unggul dalam kandungan gizi dibandingkan dengan minyak ikan lainnya. Sebuah penelitian bahwa *krill oil* sangat efektif dalam pengurangan nyeri *dismenorea*, termasuk rasa nyeri dan gangguan emosional, dan efeknya lebih tinggi dari dosis setara minyak ikan (Sampalis, *et all*, 2003).

American college of obstetricians di dapatkan dari 78 pasien yang mengkonsumsi *krill oil* saat menstruasi mengurangi nyeri *dismenorea* dibandingkan yang tidak mengkonsumsi *krill oil* di dapatkan ($p < 0.03$) dapat di simpulkan bahwa *neptune krill oil* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada wanita.

Berdasarkan data BKKBN tahun 2014 dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari *dismenorea* primer sebesar 64,8% dan sebesar 19,36% *dismenorea* sekunder. Gejala *dismenorea* primer terjadi pada remaja putri 1 sampai 2 tahun setelah mengalami haid pertama yang menyebabkan remaja tersebut tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (BKKBN, 2014).

Hasil penelitian Sentra Kawula Muda Lampung (SKALA) bekerja sama dengan *Crisis Children Center* (CCC) tahun 2014 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 *dismenorea* dan 97 orang (43,3%) mengalami nyeri premenstruasi sindrom (SKALA & CCC, 2014).

Hasil survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, *dismenorea* menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, sebesar 65,3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi *dismenorea*, *dismenorea* lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2014).

Menurut pre survei yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pringsewu hasil dari data registrasi UKS di dapatkan kejadian dismenore pada bulan januari di alami oleh 18 (42,8%) orang yang mengalami *dismenorea* dan meningkat pada bulan Februari menjadi sebesar 24 (57,2%) orang yang mengalami *dismenorea* (Data register UKS SMA Negeri 1, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu jenis penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang di peroleh berupa angka-angka (*score*, nilai) untuk pernyataan-pernyataan yang di nilai, dan dianalisis dengan analisis statistik (Notoatmodjo, 2010). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik eksperimental dengan pendekatan *one group pre and post test*. Lokasi penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 1 Pringsewu. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 01 Agustus 2016 sampai dengan 11 Agustus 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu sebanyak 193 orang. Sampel dalam penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu yang jumlah 30 orang yang didapat dengan teknik *accidental sampling*. Variabel *independen* adalah *neptune krill oil* dan Variabel *dependen* adalah *dismenorea*. Analisis univariat menggunakan bantuan program komputer dan analisa bivariat menggunakan uji statistik *t-dependen*.

HASIL

A. ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1. Intensitas Nyeri *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Konsumsi *Neptune krill oil*

Intensitas Nyeri	n	Minimum	Maximum	Mean	Median	Std. Deviation
Sebelum	30	4,6	11,6	8,190	8,000	1,8596
Sesudah	30	1,9	6,8	4,747	4,550	1,3918

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata (*mean*) intensitas nyeri *dismenorrhea* sebelum konsumsi *neptune krill oil* pada siswi kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun 2016 sebanyak 8,190 dengan standar deviasi sebesar 1,8596 dan nilai tengah (*median*) didapatkan 8,000 serta diketahui rentang skala nyeri minimum sebelum mengkonsumsi *neptune krill oil* didapatkan 4,6 yang berarti seluruh responden mengalami nyeri *dismenorrhea*. Sedangkan rata-rata (*mean*)

intensitas nyeri *dismenorrhea* sesudah konsumsi *Neptune krill oil* sebanyak 4,747 dengan standar deviasi sebesar 1,3918 dan nilai tengah (*median*) didapatkan 4,550 serta diketahui rentang skala nyeri *minimum* dan *maximum* didapatkan 1,9 sampai dengan 6,8, dari data tersebut ada pengaruh yang signifikan yaitu *mean* sebelum 8,190 dan *mean* sesudah 4,747 yang berarti ada penurunan intensitas nyeri sesudah mengkonsumsi *neptune krill oil*.

B. ANALISIS BIVARIAT

Tabel 2. Pengaruh dari *Neptune krill oil* pada Manajemen *Dismenorrhea*

Kelompok	Variabel	n	Mean	SD	SE	P-value
Nyeri <i>dismenorrhea</i>	Nyeri <i>dismenorrhea</i> sebelum pemberian <i>neptune krill oil</i>	30	8,190	1,8596	0,3396	0,000
	Nyeri <i>dismenorrhea</i> sesudah pemberian <i>neptune krill oil</i>		4,747	1,3918	0,2541	

Uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri *dismenorrhea* sebelum diberikan *neptune krill oil* sebesar 8,190 dengan standar deviasi 1,8596 dan SE 0,3396 setelah diberikan *neptune krill oil* didapat rata-rata nyeri 4,747 dengan standar deviasi 1,3918 dan SE 0,254,. Terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan *neptune krill oil* adalah 3,443. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value*=0,000 yang berarti (*p-value*<=0,05). Berdasarkan data tersebut maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian pemberian *neptune krill oil* pada remaja putri yang mengalami *dismenorrhea* di SMA Negeri 1 Pringsewu tahun 2016.

PEMBAHASAN

Rata-rata nyeri *dismenorrhea* sebelum diberikan *neptune krill oil* sebesar 8,190 dengan standar deviasi 1,8596 dan SE 0,3396 setelah diberikan *neptune krill oil* didapat rata-rata nyeri 4,747 dengan standar deviasi 1,3918 dan SE 0,254,. Terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan *neptune krill oil* adalah 3,443. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value*=0,000 yang berarti (*p-value*<=0,05). Berdasarkan data tersebut maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian pemberian *neptune krill oil* pada remaja putri yang mengalami *dismenorrhea* di SMA Negeri 1 Pringsewu tahun 2016.

Menurut Potter & Perry (2005). Nyeri menyangkut dua aspek yaitu psikologis dan fisiologis. Anurogo & Wulandari (2011) dalam

terorinya menyebutkan bahwa nyeri *dismenorrhea* memiliki gejala yang sangat kompleks. Rendahnya kadar progesteron pada akhir fase *corpus luteum*. Hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus, sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Di sisi lain, endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah, maka selain *dismenorrhea* dapat juga dijumpai efek lainnya seperti *nausea* (mual), muntah, diare, *flushing* (*respons involunter* / tak terkontrol) dari sistem saraf.

Menurut Kumalasari, dkk (2012) penatalaksanaan *dismenorrhea* dapat dilakukan dengan pemberian kompres panas, istirahat dan relaksasi, pemberian analgesik, antipasmolik, estrogen dan progesteron dan pemberian suplemen.

Krill Oil ditemukan sebagai suplemen yang berbentuk kapsul dan memiliki efek anti-inflamasi. *Neptune krill oil* (NKO) adalah bentuk paten minyak *krill oil* yang umum ditemukan dalam suplemen minyak *krill*.

Didalam *krill oil* terdapat kandungan-kandungan yang dapat meringankan respon seseorang terhadap nyeri antara lain adalah lemak tak jenuh ganda, asam lemak omega 3, terutama asam *eicosapentanoic* (EPA) dan *docosahexanoic acid* (DHA) (Lestari,2013). Beberapa penelitian mendukung bahwa rantai asam lemak berfungsi dalam pengelolaan PMS. Asam lemak omega 3 terutama *eicosapentanoic* (EPA) dan *docosahexanoic acid* (DHA) bersama

dengan omega 6 mensintetase enzim prostaglandin. Asam lemak omega 3 menyebabkan kurang kuatnya sekresi leukotrien dan 3 jenis prostaglandin anti inflamasi yaitu PI, PE dan tromboksan. Hasilnya kontraksi miometrium dan vasokonstriksi uterus berkurang, iskemia berkurang dan rasa sakit mengilang (Cameron et al, 1998 dalam Sampalis, 2003).

Asam lemak omega 3 Dosis yang dianjurkan dari *krill oil* adalah antara 1,000 dan 2,000 mg per hari, satu dosis gram minyak *krill* telah ditemukan efektif untuk menurunkan kolesterol dan gejala *dismenorrhea* (Lestari, 2013)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sampalis *et al* (2003), dalam penelitian itu disebutkan bahwa dalam mengatasi nyeri *dismenorrhea* pada remaja dapat dilakukan dengan obat-obat herbal seperti omega-3 minyak ikan atau *NKO Krill Oil* yang cukup efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorrhea*.

Menurut peneliti dari pengolahan data didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri pada responden sebelum dan sesudah diberikan suplemen *neptune krill oil*. Sebelum diberikan *neptune krill oil* skala nyeri lebih tinggi dibandingkan setelah responden mengkonsumsi suplemen tersebut dikarenakan kandungan asam lemak omega 3 yang terdapat di dalam *neptune krill oil* menyebabkan penurunan kontraksi pada uterus sehingga nyeri *dismenorrhea* berkurang.

Ambang nyeri setiap responden berbeda. Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *dismenorrhea*, sebelum diberikan *neptune krill oil* terdapat responden dengan tingkat nyeri yang rendah dikarenakan persepsi yang baik terhadap *dismenorrhea*, *dismenorrhea* merupakan rasa nyeri yang selalu menyertai menstruasi dan menganggap hal tersebut adalah hal yang biasa dirasakan.

Setelah diberikan *neptune krill oil* terdapat responden yang skala nyeri yang tinggi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti kelainan organik (kelainan pada organ

reproduksi), penyakit menahun seperti anemia, serta psikologi seseorang.

Diharapkan remaja putri dapat melibatkan tenaga kesehatan dalam menangani *dismenorrhea* terutama jika nyeri yang dirasakan dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam beraktivitas, agar dilakukan pemeriksaan dan penanganan secara tepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri *dismenorrhea* sebelum diberi *Neptune krill oil* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu memiliki rata-rata tingkatan nyeri yaitu 8,190 (pada skala 1-15)
2. Tingkat nyeri *dismenorrhea* setelah diberi *Neptune krill oil* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu memiliki Rata-rata tingkat nyeri yaitu 4,747 (pada skala 1-15).
3. Ada pengaruh pemberian *neptune krill oil* terhadap intensitas nyeri *dismenorrhea* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun 2016 (*p-value*= 0,000)

SARAN

1. UKS di SMA Negeri 1 Pringsewu diharapkan dapat memberikan Penyuluhan terhadap remaja putri tentang nyeri *dismenorrhea*. Diharapkan remaja putri dapat mengetahui bahwa salah satu cara untuk mengurangi nyeri *dismenorrhea* adalah dengan mengkonsumsi *Neptune krill oil*. Sehingga remaja putri dapat menerapkannya di rumah saat mengalami *dismenorrhea*.
2. Dengan adanya penelitian ini menjadi inspirasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang sifatnya melanjutkan atau dengan konteks yang berbeda tentang pengaruh *Neptune krill oil* terhadap *dismenorrhea* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo. Dito & Wulandari, Ari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- BKKBN. 2014. *Prevalensi Penderita Dismenorea di Indonesia*. Dalam www.jurnalkesehatanreproduksi.com (Diakses tanggal 21 Juli 2016).
- Kumalasari, dkk. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Indah. 2013. *Apa Itu Krill Oil?*. <https://www.merdeka.com/ireporters/sehat/apa-itu-krill-oil-.html>. Diakses pada Agustus 2016.

- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2007. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PKBI Bandar Lampung. 2014. *Survei Kesehatan Remaja*. Bandar Lampung.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktek*. Jakarta: EGC.
- Sampalis, et al. 2003. *Evaluation of the Effects of Neptune krill oil TM on the Management of Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea*. *Altern Med Rev*, 8: 171-179.
- Sentra Kawula Muda Lampung (SKALA). 2014. *Perilaku pada Remaja Terhadap Dalam Menangani Dismenore*. www.radaronline.com (Diakses pada tanggal 11 Januari 2016).
- SMA Negeri I. 2016. *Laporan UKS*. Pringsewu. Lampung.
- Suhartatik. 2003. *Hubungan Gejala Saat Menstruasi dengan Produktivitas Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta*. Yogyakarta: UGM.