

**PENYULUHAN PENGGUNAAN JAHE MERAH SEBAGAI TERAPI NON  
FARMAKOLOGI UNTUK MENGATASI NYERI HAID PADA  
REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 2  
BANDAR LAMPUNG**

**Ana Mariza<sup>1\*</sup>, Sunarsih<sup>2</sup>, Dewi Yuliasari<sup>3</sup>, Anggraini<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Kebidanan Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Email Koresponden: anamariza@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Dismenorea merupakan keluhan pasien ginekologi yang paling umum terjadi. Dismenorea adalah nyeri pada waktu haid terasa diperut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Dapat bersifat kholik atau terus-terus. Dismenorea primer sering terjadi pada usia muda/remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya ditengah bawah rahim. Tujuan kegiatan penyuluhan ini untuk agar remaja putri mengerti mengenai cara menangani dismenorea secara non-farmakologi tanpa ada efek samping serta tidak menimbulkan kekhawatiran yang akan berdampak kepada kelangsungan siklus hormonal wanita dan proses kesehatan reproduksi. jika tidak mendapat penanganan dapat menghambat aktivitas dan kreatifitas remaja putri sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa. Selain itu dismenorea merupakan salah satu keluhan paling umum pada endometriosis. Dimana endometriosis dapat mengakibatkan seorang wanita mengalami infertilitas. Kegiatan ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan remaja putri mengenai nyeri haid. Dilanjutkan dengan memberikan materi menggunakan power point dan memberikan leaflet. Hasil kegiatan ini adalah didapatkan peningkatan pengetahuan remaja tentang nyeri haid sebanyak 70%. Kegiatan ini merupakan langkah awal untuk meningkatkan kesehatan reproduksi khususnya remaja putri untuk dapat mengatasi keluhan nyeri haid dengan terapi non farmakologi

**Kata Kunci :** Penyuluhan, jahe merah, remaja putri, nyeri haid

**ABSTRACT**

Dysmenorrhoea is the most common complaint of gynecological patients. Dysmenorrhoea is pain when menstruation is felt in the lower abdomen or the Michaelis square area, pain is felt before, during and after menstruation. Can be cholic or persistent. Primary dysmenorrhoea often occurs at a young age / adolescent with complaints of pain such as cramps and its location in the middle of the uterus. The purpose of this counseling activity is to make young women understand how to treat dysmenorrhoea in a non-pharmacological manner without any side effects and does not cause concerns that will impact the continuity of women's hormonal cycles and reproductive health processes. if not treated, it can hamper the activities and creativity of young women as prospective mothers who will give birth to the nation's next generation. In

addition, dysmenorrhea is one of the most common complaints of endometriosis. Where endometriosis can result in a woman experiencing infertility. This activity was carried out at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. This activity begins by asking questions about the knowledge of young women about menstrual pain. Followed by providing material using power points and giving leaflets. The result of this activity was an increase in adolescent knowledge about menstrual pain by 70%. This activity is the first step to improve reproductive health, especially young women, to be able to overcome menstrual pain complaints with non-pharmacological therapy

**Key Words :** Counseling, Red ginger, Adolescent, dysmenorrhoea

## 1. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri pada waktu haid terasa diperut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Dapat bersifat kholik atau terus-terus. Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenorea dibagi menjadi primer dan sekunder (Lubis, 2013).

Dismenorea primer ditunjukkan untuk wanita tanpa indikasi patologis atau kondisi yang mungkin dapat menyebabkan gejala. Dismenorea primer dimulai saat mendekati menarche (<20 tahun) keadaan ini disebabkan karena adanya peningkatan hormon prostaglandin  $F_{2\alpha}$  didalam endometrium sekretorik menyebabkan kontraksi uterus yang nyeri dan gejala-gejala lain dismenorea primer. Sedangkan dismenorea sekunder merupakan kelainan yang menyebabkan rasa sakit. Dismenorea sekunder biasanya didapat pada masa lebih lanjut pada kehidupan (>30 tahun) (Benson RC & Pernoll ML, 2013).

Di Indonesia presentase kejadian dismenorea primer sebesar 64,8% dan dismenorea sekunder sebesar 19,36%. Pada remaja putri gejala dismenorea primer ditemukan 1 sampai 2 tahun setelah mengalami haid yang pertama. Dismenorea tersebut menyebabkan remaja tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya. (BKKBN, 2014). Sejalan dengan penelitian yang berjudul "Manfaat jahe merah dalam mengurangi dismenorea primer" didapatkan Hasil penelitian menunjukkan hasil uji T bahwa  $p\text{-value } 0,000 < \alpha ( 0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe merah bermanfaat dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja. (Mariza, 2019)

Dismenorea dapat ditangani melalui terapi non-farmakologi, salah satunya menggunakan jahe merah. Seperti teori yang menyatakan bahwa jahe merah direkomendasikan untuk wanita penderita dismenorea. Jahe merah mengandung senyawa penting diantaranya yaitu oleoresin (gingerol dan shogol), fenol (gingerol dan zingeron). Zat gingerol didalam jahe memiliki sifat pereda rasa sakit, antipiretik dan sedatif (Setyaningrum, 2012). Jahe merah mempunyai kandungan mintak atsiri serta mempunyai rasa yang pedas karena adanya senyawa keton yang diberi nama zingeron (Andareto, 2015). Kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi dibandingkan jahe jenis lainnya (Pramudya, 2016). Kandungan minyak atsiri jahe merah sekitar 3,9%, sementara jahe emprit mengandung 1,5-3,5% minyak atsiri, sedangkan jahe gajah hanya memiliki kandungan minyak atsiri sekitar 1,6% saja (Hariana, 2013).

Produk olahan jahe dapat berupa jahe segar, jahe kering, jahe instan, bubuk jahe, sirup jahe, selai jahe, dan jahe kristal. Secara turun menurun, kulit rimpang jahe merah yang dipanggang menjadi hitam banyak digunakan sebagai

obat mencret dan disentri. Selain itu, bisa digunakan juga oleh para wanita yang ingin mengurangi nyeri menstruasinya (Lentera, 2012).

Di Indonesia, kelompok yang rentan terhadap pengabaian hak-hak kesehatan reproduksi adalah remaja. (Kusmiran, 2012). Padahal usia remaja adalah usia dimana organ reproduksi rentan terhadap infeksi saluran reproduksi, kehamilan dan penggunaan obat-obatan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi pada remaja adalah dengan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Esensial dalam ruang lingkup kesehatan Reproduksi Remaja. Tujuannya adalah menjadikan remaja sebagai utama dan pintu masuk upaya promosi pelayanan kesehatan reproduksi. (Harahap, 2009)

Melakukan penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi khususnya kesehatan organ reproduksi. sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesehatan reproduksi khususnya remaja putri yang merupakan calon ibu yang kelak akan melahirkan generasi penerus bangsa ini. Pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan organ reproduksi yang merupakan faktor penting dalam mengatasi nyeri haid. Tujuan umum dilakukan penyuluhan ini adalah remaja putri memahami tentang nyeri haid (dismenorea) dan tujuan khususnya yaitu remaja memahami definisi nyeri haid, penyebab nyeri haid, dampak nyeri haid pada organ reproduksi, serta remaja dapat menjelaskan cara mengatasi nyeri haid secara non-farmakologi dengan menggunakan jahe merah.

## **2. MASALAH**

SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung merupakan salah satu SMA swasta yang memiliki proporsi siswi putri cukup banyak di wilayah Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari kepala sekolah dan guru bimbingan konseling (BK) di SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung adanya keluhan pihak sekolah yang mengatakan bahwa terdapat beberapa siswi yang tidak dapat mengikuti aktivitas sekolah dikarenakan sedang mengalami dismenorea dan jika tidak mendapat penanganan dapat menghambat aktivitas dan kreatifitas remaja putri sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa. Di sekolah tersebut belum pernah ada institusi lain maupun petugas kesehatan yang melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai nyeri haid. Sedangkan jumlah siswi putri yang banyak harus mendapatkan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan reproduksi karena siswi di sekolah tersebut masuk kedalam kategori remaja akhir yang harus mendapatkan wawasan sebagai bekal untuk kesehatan reproduksinya kedepan.



Gambar 2.1 SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

### 3. METODE

1. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning kegiatan penyuluhan, mengajukan izin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh pihak SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung. Pembuatan power point dan leaflet dimulai 3 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.
2. Tahap Pelaksanaan Acara ini dengan pemberitahuan kepada remaja putri SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung oleh salah satu pihak pengurus sekolah tersebut mengenai kegiatan penyuluhan ini. Dan dilanjutkan penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid (dismenorea) dan cara penanganan secara non-farmakologi dengan jahe merah pada remaja putri SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung.
3. Evaluasi
  - a. Struktur Peserta hadir sebanyak 34 remaja putri. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh remaja putri. Dalam penyampaian, remaja putri dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta Tanya jawab untuk menarik minat remaja putri terhadap materi yang telah disampaikan.
  - b. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
  - c. Hasil
    1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian nyeri haid (dismenorea)
    2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang tanda dan gejala nyeri haid (dismenorea)
    3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penyebab nyeri haid (dismenorea)
    4. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang dampak nyeri haid (dismenorea)

5. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenorea) secara non-farmakologi menggunakan jahe merah

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Tentang penggunaan jahe merah sebagai terapi non-farmakologi untuk mengurangi Nyeri haid (dismenorea) di SMA MUHAMMADIYAH2 Bandar Lampung berjalan dengan tertib dan lancar. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh remaja putri yang ada di sekolah tersebut. Remaja putri yang hadir sebanyak 34 Orang.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Dari 34 remaja putri yang diberikan materi tentang nyeri haid, ada 12 Orang yang mengatakan sering mengalami nyeri haid dan terkadang membuat tidak nyaman sehingga tidak masuk sekolah. Remaja yang mengatakan keluhannya tersebut, narasumber sarankan untuk menggunakan terapi non-farmakologi yaitu dengan meminum bubuk jahe merah yang diseduh dengan menggunakan air hangat dan ditambahkan madu diminum setiap hari selama nyeri haid itu timbul. Semua remaja yang hadir diberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang nyeri haid (dismenorea). Setelah diberikan sosialisasi tentang nyeri haid (dismenorea) di SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung meliputi pengertian nyeri haid, penyebab nyeri haid, tanda dan gejala nyeri haid, dampak nyeri haid pada organ reproduksi, serta cara mengatasi nyeri haid dengan terapi non-farmakologi. Setelah dilakukan evaluasi maka diperoleh 90% remaja putri memiliki pemahaman yang baik tentang nyeri haid (dismenorea). Peningkatan rata-rata berkisar 70% sebelum dan sesudah dilakukan tindakan Penyuluhan Nyeri haid (dismenorea). Hal ini dipengaruhi oleh faktor remaja tersebut merupakan remaja awal yang memiliki rasa ingin tahu yang besar dalam menerima wawasan salah satunya mengenai kesehatan reproduksi. Dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sebelumnya tidak mengalami hambatan karena pihak sekolah sangat mendukung kegiatan ini dan para remaja putri yang antusias mengikuti penyuluhan.

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan Nyeri haid (dismenorea) di SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung. Maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang Nyeri haid (dismenorea) meliputi pengertian nyeri haid, penyebab nyeri haid, tanda dan gejala nyeri haid, dampak nyeri haid pada organ reproduksi, serta cara mengatasi nyeri haid dengan terapi non-farmakologi dengan rata-rata peningkatan sebesar 70%.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Andareto, Obi. 2015. *Apotik Herbal Di Sekitar Anda*. Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta.
- Benson, Ralph. 2013. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. EGC: Jakarta hal: 485, 503.
- BKKBN. 2014. *Prevalensi Penderita Dismenore di Indonesia*. Dalam [www. Jurnal kesehatan reproduksi.com](http://www.jurnal.kesehatanreproduksi.com).
- Harahap, J. (2009). *Kesehatan Reproduksi*.
- Hariana, Arief. (2013). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta : Swadaya.
- Kusmiran, Eni. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta hal 20.
- Lentera. (2012). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah Si Rimpang Ajaib*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Lubis NL. (2013). *Pengantar psikologi untuk kebidanan / Herri Zan Pieter*. Jakarta: Kencana.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. EGC : Jakart.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1).
- Pramudya, Adi. 2016. *Budi Daya dan Bisnis Jahe*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Setyaningrum, Hesti Dwi. 2013. *Jahe*. Jakarta: Niaga Swadaya