

## PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP NYERI DISMINORE

Uswatun Khasanah<sup>1</sup>, Ani Safitri<sup>2\*</sup>, Lilis Ayuningsih<sup>3</sup>, Supatmi<sup>4</sup>, Yurnalis<sup>5</sup>, Nur  
Alfi Fauziah<sup>6</sup><sup>1-6</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email Korespondensi: anilampung41@gmail.com

Disubmit: 12 Juli 2023

Diterima: 04 Agustus 2023

Diterbitkan: 13 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10950>

## ABSTRAK

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah tanpa adanya kelainan pada alat-alat reproduksi yang akan dirasakan sebelum atau bersamaan pada saat menstruasi. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu pemberian minuman herbal air jahe yang mengandung minyak atsiri dan aleorisin yang dapat menghambat hormon prostaglandin sehingga terjadinya penurunan nyeri dan senam secara teratur yang dapat memicu keluarnya hormone endorphin yang berfungsi sebagai penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Hasil penyuluhan tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja setelah dilakukan pre tes yang berpengetahuan kurang 8 responden dan pengetahuan cukup 7 responden, setelah diberikan penyuluhan responden responden melakukan post test dan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan yaitu 7 responden yang semula berpengetahuan cukup menjadi berpengetahuan baik, serta 8 responden yang semula berpengetahuan kurang menjadi berpengetahuan cukup.

**Kata Kunci:** Air Jahe, Menstruasi, *Dismenore Primer*

## ABSTRACT

*Primary dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen without any abnormalities in the reproductive organs that will be felt before or simultaneously with menstruation. One of the management of non-pharmacological therapy to reduce pain during menstruation is giving ginger water herbal drink containing essential oils and aleoricin which can inhibit prostaglandin hormones so that pain decreases and regular exercise which can trigger the release of endorphins which function as natural tranquilizers and cause a feeling of comfort. The results of counseling on Adolescent Reproductive Health Education after the pre test was carried out with less knowledge 8 respondents and 7 respondents had sufficient knowledge, after being given counseling the respondents did a post test and obtained the results of an increase in knowledge, namely 7 respondents who were initially knowledgeable enough to be well knowledgeable, and 8 respondents who from less knowledgeable to sufficiently knowledgeable*

**Keywords:** *Ginger Water, Menstruation, Primary Dysmenorrhea*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja putri yang sedang mengalami menstruasi mengalami beberapa keluhan, salah satu diantaranya adalah dismenore. Dismenore primer adalah salah satu kondisi yang paling umum dialami oleh remaja putri merupakan nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah adanya kelainan pada alat-alat reproduksi (Ismalia, 2017). Remaja putri yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Selain itu dismenore juga dapat berpengaruh pada kegiatan sosial (Ismalia, 2017). Dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Elvira, 2018).

Menurut World Health Organisation (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami kejadian dismenore dengan angka kejadian 10-15% di antaranya mengalami dismenore dengan nyeri berat. Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi (Ramli et al., 2017). Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Elvira, 2018).

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Menurut (Kashefi et al., 2014) jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe memiliki efektifitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibuprofen dalam menurunkan nyeri dismenore primer (Ozgoli et al., 2009).

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam pemberian air jahe terhadap nyeri dismenore.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Apakah pemberian air jahe dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja yang mengalami dismenore?

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Dismenor Primer merupakan nyeri yang dirasakan secara berlebihan. Penyebab terjadinya dismenorea primer ini tidak diketahui penyebab fisik yang nyata (Morgan, 2009); (Ammar, 2016); (Pratiwi, 2015). Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus- siklus haid pada bulan- bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri (Nurwana, 2017); (Lubis, 2019); (Yunita, 2017). Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama- sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit- jangkit, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha.

Bersamaan 10 dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya. Gadis dan perempuan muda dapat diserang nyeri haid primer (Widowati, 2020); (Hastuti, 2016). Dinamakan dismenore primer karena rasa nyeri timbul tanpa ada sebab yang dapat dikenali. Nyeri haid primer hampir selalu hilang sesudah perempuan itu melahirkan anak pertama, sehingga dahulu diperkirakan bahwa rahim yang agak kecil dari perempuan yang belum pernah melahirkan menjadi penyebabnya, tetapi belum pernah ada bukti dari teori itu (Wulandari, 2016); (Rohman, 2016).

Dismenorea sekunder merupakan suatu nyeri pada bagian abdomen yang disebabkan karena adanya kelainan pada panggul. Dismenorea sekunder bisa terjadi setelah remaja mengalami menstruasi, tetapi paling sering datang pada usia 20-30 tahunan. Penyebab yang paling 13 sering dialami oleh remaja adalah endometriosis, adenomyosis, polip endometrium, chronic pelvic inflammatory disease dan penggunaan peralatan kontrasepsi atau intra uterine device (IUD) (Tristiana, 2017); (Pusporini. 2021); (Usman, 2021).

#### 4. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya: observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pembagian leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pemberian air jahe terhadap nyeri disminore dan memberikan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi frekuensi Pengetahuan Peserta Sebelum Diberikan Penyuluhan**

No	Pengetahuan	Frekuensi n = 15
1	Baik	0
2	Cukup	7
3	Kurang	8
Jumlah		17

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan data frekuensi pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan, pengetahuan responden cukup 7, dan berpengetahuan kurang 8 responden.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi Pengetahuan Peserta Sesudah Diberikan Penyuluhan**

No	Pengetahuan	Frekuensi n = 15
1	Baik	7
2	Cukup	8
3	Kurang	0
Jumlah		15

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan hasil penyuluhan tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja setelah dilakukan pre tes yang berpengetahuan kurang 8 responden dan pengetahuan cukup 7 responden, setelah diberikan penyuluhan responden responden melakukan post test dan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan yaitu 7 responden yang semula berpengetahuan cukup menjadi berpengetahuan baik, serta 8 responden yang semula berpengetahuan kurang menjadi berpengetahuan cukup.

- a. Menganjurkan remaja perempuan untuk mau mencoba air jahe untuk meredakan nyeri disminore.
- b. Para remaja perempuan yang hadir diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang pemberian air jahe terhadap nyeri disminore yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

**b. Pembahasan**

Air jahe telah lama digunakan sebagai ramuan tradisional untuk mengurangi nyeri menstruasi atau dismenore pada wanita. Jahe mengandung senyawa-senyawa aktif seperti gingerol dan zingeron yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik, yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan yang terkait dengan siklus menstruasi (Arnida et al., 2015).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh air jahe terhadap penurunan nyeri desmenore pada remaja. Sebuah studi menemukan bahwa konsumsi air jahe secara teratur selama tiga hari sebelum dan pada hari-hari pertama menstruasi dapat mengurangi nyeri haid secara signifikan dibandingkan dengan kelompok plasebo (Qoyyimah & Fentorini, 2018); (Darwis, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan pada remaja dengan dismenore juga menunjukkan hasil yang serupa. Sebuah studi tahun 2015 yang diterbitkan dalam jurnal *Phytotherapy Research* menemukan bahwa konsumsi air jahe selama tiga hari sebelum menstruasi dan pada hari-hari pertama menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan dibandingkan dengan kelompok plasebo (Arnida et al., 2015).

Namun, meskipun penelitian awal menunjukkan manfaat potensial dari air jahe dalam mengurangi nyeri desmenore, penting untuk diingat bahwa hasil ini masih perlu dikonfirmasi melalui penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih ketat.

Selain itu, setiap individu dapat merespons secara berbeda terhadap pengobatan tertentu, termasuk penggunaan air jahe (Amelia & Maharani, 2017). Oleh karena itu, penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum mencoba pengobatan alternatif seperti air jahe, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan yang sudah ada atau sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu.

Selain mengonsumsi air jahe, terdapat juga cara lain untuk mengurangi nyeri desmenore, seperti penggunaan kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, dan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) yang diresepkan oleh dokter. Diskusikanlah dengan dokter atau ahli kesehatan untuk menemukan pendekatan yang paling sesuai untuk mengelola nyeri desmenore Anda (Sakti, 2022); .

## 6. KESIMPULAN

Pada bab ini penulis mengambil kesimpulan dari penyuluhan yang berjudul Pemberian Air Jahe Terhadap Nyeri Disminore yaitu dilakukan pre tes yang berpengetahuan kurang 8 responden dan pengetahuan cukup 7 responden, setelah diberikan penyuluhan responden responden melakukan post-test dan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan yaitu 7 responden yang semula berpengetahuan cukup menjadi berpengetahuan baik, serta 8 responden yang semula berpengetahuan kurang menjadi berpengetahuan cukup. Rencana tindakan lanjut yang dapat dilakukan bidan adalah memantau perkembangan tingkat ruam popok dengan melakukan kunjungan rumah atau menjadwalkan pasien untuk melakukan kunjungan ulang.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Amelia, R., & Maharani, S. I. (2017). Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 73. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1915>
- Arnida, A. P., Yulia, S., & Firdaus, R. (2015). Efektifitas Air Jahe Dan Kombinasi Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Kebidanan Samarinda*.
- Darwis, A. M., Km, S., Kes, M., & Syam, R. C. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Penerbit P4i.
- Elvira, M. (2018). Effect Of Endorphine Massage To Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Hastuti, P., Sumiyati, S., & Aini, F. N. (2016). Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 79-82.
- Ismalia, N. (2017). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015*. 1-14.
- Kashefi, F., Khajehei, M., Tabatabaeichehr, M., Alavinia, M., & Asili, J. (2014). Comparison Of The Effect Of Ginger And Zinc Sulfate On

- Primary Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Randomized Trial. *Pain Management Nursing*, 15(4), 826-833. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2013.09.001>
- Lubis, P. Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan Tahun 2018.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016* (Doctoral Dissertation, Haluoleo University).
- Ozgoli, G., Goli, M., & Moattar, F. (2009). Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 15(2), 129-132. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0311>
- Pratiwi, H., & Rodiani, R. (2015). Obesitas Sebagai Resiko Pemberat Dismenore Pada Remaja. *Medical Journal Of Lampung University*, 4(9), 108-112.
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikut Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Qoyyimah, A. U., & Fentorini, V. I. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dengan Mentha Piperita Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah Boarding School Klaten. *The 7th University Research Colloquium 2018 Stikespu Muhammadiyah Surakarta*, 155-162.
- Ramli, N., Santy, P., Kebidanan, J., Kesehatan, P., Aceh, K., Soekarno Hatta, J., Terpadu, K., & Kemenkes, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingiber Officinale) Dan Teh Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid (Effectiveness Of Ginger And Rosella Tea Ingredients To Changes In The Intensity Of Menstrual Pain). *Action Journal*, 2(1).
- Rohman, A. A. (2016). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Remaja Putri Smk 1 Tapango Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Bina Generasi*, 8(1).
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4i.
- Tristiana, A. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor* (Bachelor's Thesis, Fkik Uin Jakarta).
- Usman, M. A. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Remaja An. R Keluarga Bapak J Dengan Dismenorea Di Desa Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Ilmu Dan Budaya*, 41(66).
- Wulandari, E., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2016). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer* (Doctoral Dissertation, School Of Postgraduate).
- Wulanniati, S. (2017). *Penerapan Terapi Nonfarmakologi Kompres Jahe Terhadap Nyeri Lutut Pada Lansia Di Daerah Kelurahan Sambiroto*

Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Yunitasari, R. (2017). *Karakteristik Dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Smp N 3 Sragi Pekalongan* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).