

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI MTS DARUL FALAH KECAMATAN ABUNG TENGAH
KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2023**

Wiwin Lestari¹, Ana Mariza^{2*}, Susilawati³, Khoidar Amirus⁴

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi DIV Kebidanan, Universitas
Malahayati

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas
Malahayati

Email Korespondensi: anamariza@malahayati.ac.id

Disubmit: 15 Agustus 2024

Diterima: 27 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.11614>

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a symptom of pain or discomfort in the lower abdomen during menstruation so that it can interfere with daily activities, which is most often found in young and reproductive women in Indonesia. Dysmenorrhea is also a complaint that is often found in young women. In Indonesia, the incidence of menstrual pain in 2018 was 107,673 people (64.24%), consisting of 59,671 people (54.89%) experiencing primary menstrual pain and 9,496 people (9.36%) experiencing secondary menstrual pain. Research objective: to determine the effectiveness of giving Red Ginger boiled water to reduce the intensity of dysmenorrhea in young women at Mts Darul Falah, Abung Tengah District, North Lampung Regency in 2023. The type of research used was pre-experimental with a one-group pre-test and post-test design approach. Research population The population in this study were all young women in grades VII, VIII, IX at Mts Darul Falah in the 2023 academic year. The sample in this study was 37 people. Analysis using the Wilcoxon test. The result are the average level of dysmenorrhea before administration of red ginger boiled water (zingibers officinale) in young women was 3.65 with a standard deviation of 0.716. Minimum 3 (mild pain) and maximum 5 (moderate pain). The average level of dysmenorrhea after red ginger cooking (zingibers officinale) in young women was 1.65 with a standard deviation of 0.484. Minimum 1 (mild pain) and maximum 2 (mild pain). There is a significant difference between giving ginger concoction to the level of dysmenorrhea pain in young women at Mts Darul Falah, Abung Tengah District, North Lampung Regency p value 0.000 (<a 0.05). Suggestion of the study, it is suggested to use red ginger for dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Red Ginger, Young Women*

ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif di Indonesia dismenore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda. Di

Indonesia angka kejadian nyeri haid tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder. Tujuan penelitian : untuk mengetahui efektivitas pemberian air rebusan Jahe Merah terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Populasi penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Remaja Putri kelas VII, VIII, IX di Mts Darul Falah tahunajaran 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 orang. Analisa menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diketahui Rata-rata Tingkat Disminore sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 3,65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 (Nyeri ringan) dan maksimal 5 (nyeri sedang). Rata-rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi 0,484. Minimal 1 (Nyeri ringan) dan maksimal 2 (Nyeri ringan). Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan antara pemberian ramuan jahe terhadap tingkat nyeri disminore pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara *p value* 0,000 ($<\alpha$ 0,05) . Disarankan untuk memanfaatkan jahe merah untuk dismenore.

Kata Kunci: Disminore, Jahe merah, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolensce* (Inggris) berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh kearah kematangan. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI antara usia 10-19 tahun dan belum menikah. Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kematangan yang terjadi pada perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, namun ada sebagian kecil yang mengalami keterlambatan yaitu pada usia 13-15 tahun. Waktu rata-rata perempuan menstruasi antara 3-8 hari dengan siklus haid bervariasi rata-rata 28 hari. Pada saat menstruasi sebagian besar masalah yang dialami adalah rasa nyeri atau tidak rasa tidak nyaman di daerah abdomen yang disebut dismenore dan sering terjadi pada usia produktif. Pada remaja putri yang mengalami dismenore terdapat kadar prostaglandin 10 kali lipat

dismenore (Rahayu & Nyjulah, 2018).

Disminore adalah gejala menstruasi umum yang secara dramatis dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari dan produktivitas kerja. Disminore adalah topik penting dalam pengobatan remaja karena dampak besarnya terhadap kualitas hidup wanita remaja dan dewasa muda (Karomah, 2022)

Disminore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Disminore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Manuaba, 2015).

Disminore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan

nyeri atau rasa sakit pada daerah perut, pinggang maupun panggul. Hal tersebut sebagai akibat dari meningkatnya produksi prostaglandin uterin berasal dari *cyclooxygenase* (COX)-2. Dampak dismenore dalam kehidupan sehari-hari yaitu dapat mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi dan gangguan belajar sebesar 75% dan perubahan dalam aktivitas fisik yang normal sebesar 60%. Dismenore sekunder yaitu dismenore yang terjadi akibat adanya penyakit panggul organik seperti *Pelvic Inflammatory Disease* (PID), endometriosis, stenosis serviks, kista ovarium, malformasi kongenital, mioma uteri (Putri, 2018).

Menurut dari data *World Health Organization* (WHO) bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% (Arianti, 2020).

Di Indonesia angka kejadian nyeri haid tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder. Di Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami nyeri haid dan datang kebagian kebidanan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%) (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Angka kejadian dismenorea di Provinsi Lampung cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Lampung masuk pada kategori

lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Arianti, 2020).

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat analgetik contohnya yaitu aspirin, ponstan, novalgin. Kemudian terapi hormonal yaitu obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen serta dilatasi *kanalis servikalis*. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massase*, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta pemberian minuman herbal (Betty & Ayamah, 2021).

Penelitian Putri Isti Karomah (2022), Efektivitas Pemberian Air rebusan jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri, Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air rebusan jahe merah dengan dismenorea dimana p value = 0,0001. Air rebusan jahe Merah dapat menjadi solusi dalam mengatasi dismenorea dengan menggunakan jenis terapi non-farmakologi.

Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. *Annual Meeting of the Society for Economic Botany* di Chicago tahun 2007 menyatakan bahwa jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) dapat mengurangi nyeri dan inflamasi pada saat dismenore.

Kandungan yang ada pada tumbuhan jahe merah diantaranya

adanya Minyak atsiri *zingiberena* (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabolena*, *kurkumen*, *gingerol*, *filandrena*, dan *resin pahit*. Sifat khas jahe disebabkan adanya minyak atsiri dan oleoresin jahe. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresinnya menyebabkan rasa pedas berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe merupakan salah satu terapi herbal yang dapat digunakan, mudah didapat, murah dan terjangkau. Jahe efektif menurunkan rasa nyeri sama dengan obat analgetik asam mefenamat dan ibuprofen. Jahe menjadi pilihan karena mengandung banyak oleoresin. *Oleoresin* adalah komponen bioaktif terdiri dari gingerol dan shogaol yang bekerja sebagai antiinflamasi sehingga prostaglandin dapat terblokir (Rahayu & Nujulah, 2018).

Dampak disminore pada remaja putri adalah mengganggu konsentrasi belajar, dan pilihan kegiatan oleh siswa di sekolah selama mengalami dismenorea. Pada remaja di sekolah, dismenorea sering menyebabkan ketidakhadiran atau penurunan konsentrasi dan kinerja di kelas. Gejala dismenorea memberikan dampak penurunan aktivitas sehari-hari perempuan, dimana beberapa mengungkapkan tidak dapat duduk, berjalan, atau berdiri saat dismenorea, tidak dapat keluar rumah, hanya berbaring di tempat tidur atau meringkuk. Beberapa mengungkapkan tidak dapat ke sekolah atau bekerja serta memenuhi tanggungjawab harian lain karena gejalanya yang cukup berat (Fahmiah, 2022)

Studi pendahuluan pada tanggal 2 Februari 2023 didapatkan Remaja Putri di Di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara berjumlah 82 orang, yang mengalami dismenorea pada

Januari 2023 terdapat 37 (45,1%) remaja putri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Disminorea Pada Remaja Putri Di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII, VIII, IX tahun Ajaran 2022/2023 di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara yang mengalami Disminore sampel berjumlah 37 orang pada bulan Februari - Juli 2023. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah air rebusan jahe merah Variabel Terikat dalam penelitian ini adalah disminore . Pemberian air rebusan jahe merah sebanyak 200 ml. Ramuan jahe adalah sebagai berikut 10 gram jahe merah direbus dengan 2 gelas air (400 ml) ditambah 2 sedok gula merah. Air rebusan akhir sebanyak 200 ml diberikan pada responden kelompok perlakuan ramuan jahe merah. Ramuan Jahe diberikan pada siswi yang mengalami *dismenorheai*. Skala nyeri diukur pada hari pertama, hari ke tiga menstruasi untuk melihat intensitas nyeri sesudah diberikan. Skore nyeri dengan *face rating scale* (FRS) dengan rentang nilai 0-10. uji bivariat yang digunakan adalah *uji wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Rata-Rata Disminore Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Variabel	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tingkat nyeri Disminore Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe	37	3.65	0.716	3	5

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata Tingkat Disminore sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

(*zingibers officinale*) pada remaja putri 3.65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 dan maksimal 5.

Analisis Univariat

Table 2
Rata-Rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Variabel	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tingkat nyeri Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe	37	1.65	0.484	1	2

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

(*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi 0,484. Minimal 1 dan maksimal 2

Tabel 3
Uji Normalitas Data

Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df Sig.
Tingkat nyeri sebelum	.764	37 .000
Tingkat nyeri sesudah	.605	37 .000

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa data tingkat nyeri tidak normal yaitu dapat dilihat dari nilai p value 0,000 (<

0.05), berarti selanjutnya uji yang digunakan adalah *uji wilcoxon* . Analisis Bivariat

Table 4
Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Z	P value
sebelum	37	3.65	.716	3	5	-5.572	0,000
sesudah	37	1.65	.484	1	2		

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata Tingkat Disminore sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 3.65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 dan maksimal 5. Rata-rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi

0,484. Minimal 1 dan maksimal 2. Hasil Uji statistic *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga keputusan hipotesis adalah terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest, ada pengaruh pemberian pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Tingkat Disminore Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat Disminore sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 3.65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 dan maksimal 5.

Nyeri adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kerusakan jaringan potensial atau aktual (Potter dan Perry, 2006). Nyeri adalah kebutuhan fisiologis. Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. (Hierarki Maslow). Nyeri adalah

persaan tidak nyaman baik ringan maupun berat (Mubarak, 2007).

Individu yang mengalami nyeri dengan awitan mendadak dapat bereaksi sangat berbeda terhadap nyeri yang berlangsung selama beberapa menit atau menjadi kronis. Nyeri dapat menyebabkan keletihan dan membuat individu terlalu letih untuk merintih atau menangis. Pasien dapat tidur, bahkan dengan nyeri hebat. Pasien dapat tampak rileks dan terlibat dalam aktivitas karena menjadi mahir dalam mengalihkan perhatian terhadap nyeri (Potter dan Perry, 2006).

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin menggunakan

respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri.

Nyeri pada saat haid atau *dismenore* terjadi akibat pelepasan prostaglandin tertentu yang berlebihan. Prostaglandin *F2 α* yang berasal dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin *F2 α* adalah salah satu perangsang kuat terjadinya kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, (1) melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut; (2) pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan; dan (3) meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Retno Wils tentang pengaruh air rebusan jahe terhadap penurunan derajat Nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri haid sebelum diberikan air rebusan jahe pada mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta berkisar antara 5-8 dengan rata-rata 7 dan sesudah diberikan air rebusan jahe hari kedua berkisar antara 1-4 dengan rata-rata 2.

Menurut peneliti masih banyaknya remaja yang mengalami nyeri pada disminore disebabkan karena stress, cemas, endometriosis, fibroid, adenomiosis, peradangan tuba falopii, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut dan kurangnya pengetahuan tentang metode non farmakologis untuk menghilangkan nyeri.

Rata-Rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi 0,484. Minimal 1 dan maksimal 2.

Menstruasi merupakan satu bagian dari perjalanan hidup wanita yang dimulai dari *menarche* sampai *menopause*. Siklus normal menstruasi lamanya bervariasi antara 21- 45 hari dan periode keluarnya darah berkisar antara 3 sampai 7 hari. Kebanyakan perempuan mengalami menstruasi sampai umur 40 atau 50 tahun (Ahimsa Yoga Anindita, 2010). Pada umumnya menstruasi terjadi mengikuti pola yang teratur dan tidak memiliki masalah, namun demikian ada beberapa wanita yang mengalami beberapa kelainan pada saat tertentu. Kelainan- kelainan yang paling umum adalah rasa sakit saat menstruasi (nyeri haid) dan sindrom premenstruasi. Sekitar sepertiga wanita menstruasi akan merasakan beberapa sakit yang menyertai menstruasi (Stik, Carolus, Carolus, & Carolus, 2015)

Pada saat haid, sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang

ringan, sedang sampai yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot - otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, merasa lemas hingga nyeri yang luar biasa. Nyeri yang berlebihan pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi disebut dismenorea. Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin $F2\alpha$ yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Suciani et al., 2014)

Cara mengatasi nyeri secara non farmakologis yaitu *transcutaneous electrical nerves stimulation* (tens), akupuntur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, terapi musik, kompres (kompres hangat dan kompres dingin), ramuan tradisional.

Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Roscoe*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014)

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls-impuls tersebut berupa rasa hangat yang merupakan efek air rebusan jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal

terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf, yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh (Potter & Perry, 2012).

Menurut Sonyaza (2009), rasa dan aromanya pedas pada jahe dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Minyak atsirinya bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, anti inflamasi dan anti bakteri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Retno Wils tentang pengaruh air rebusan jahe terhadap penurunan derajat Nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri haid sebelum diberikan air rebusan jahe pada mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta berkisar antara 5-8 dengan rata-rata 7 dan sesudah diberikan air rebusan jahe hari kedua berkisar antara 1-4 dengan rata-rata 2.

Menurut peneliti Nyeri pada disminore dapat berkurang dengan pemberian teh rosella karena dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang dan memberikan rasa nyaman. Teh rosella merupakan langkah alternatif lain untuk mengurangi nyeri, menggunakan metode non-farmakologis tidak memiliki efek samping, sederhana, dan nyaman.

Bivariat

Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa rata-rata Tingkat Disminore sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 3,65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 dan maksimal 5. Rata-rata Tingkat Disminore Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi 0,484. Minimal 1 dan maksimal 2. Hasil Uji statistic *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga keputusan hipotesis adalah terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest, ada pengaruh pemberian pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri

Pada saat menstruasi berbagai keluhan atau masalah yang biasanya dialami seorang wanita namun masalah terbanyak adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini biasa disebut dengan *dismenore* atau nyeri haid. *Dismenore* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar diikuti ketidakteraturan menstruasi serta perpanjangan durasi menstruasi. *Dismenore* terjadi pada hari pertama ataupun hari kedua saat menstruasi, dapat meningkat disaat melakukan aktivitas ataupun stress.

Secara umum penanganan nyeri *dismenore* terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesic akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien.

Secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga (Potter & Perry, 2015).

Penyebab *dismenore* akibat dari PMS diduga karena adanya faktor hormonal yaitu terjadi karena tidak sempurnanya proses ovulasi yang diakibatkan tidak seimbangya hormon. Bisa saja penyebab ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron atau dapat juga disebabkan karena estrogen dominan yang berlebih yang berasal dari luar tubuh. Adapula yang mengatakan sesuai penelitian yang ditemukan, PMS disebabkan estrogen dan hormon menstruasi yang berinteraksi dengan serotonin. PMS juga dihubungkan dengan adanya asupan vitamin B, kalsium dan juga magnesium. Gejala PMS akan muncul satu atau dua minggu sebelum anda mengalami menstruasi. Penggunaan obat-obat anti inflamasi nonsteroid dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi, oleh karena itu diperlukan suatu alternatif lain untuk mengatasi nyeri haid, terutama nyeri haid primer.

Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. *Gingreol* pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid, jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (TBety & Ayamah, 2021).

Jahe diketahui sebagai obat tradisional dalam mengatasi berbagai penyakit, salah satunya adalah nyeri haid, menurunkan intensitas nyeri berkaitan dengan hambatan tromboksan dan

terdapatnya aktivitas prostaglandin. Nyeri haid merupakan hasil kontraksi myometrium yang disebabkan oleh Prostaglandin. Konsentrasi Prostaglandin pada wanita yang mengalami dysmenorrhea sangat tinggi. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam menghilangkan rasa nyeri saat haid. Salah satu ramuan atau terapi herbal yang bisa digunakan saat terjadi nyeri haid (*Dismenorea*) adalah dengan konsumsi air jahe, yang mudah didapat murah serta terjangkau. Jahe sama efektifnya dengan obat analgetik asam mefenamat serta ibuprofen (Anurogo, 2011 dalam Rahayu & Nujulah 2018). Jahe menjadi pilihan sebab memiliki banyak oleoresin. Oleoresin ialah komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E serta shogaol yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti peradangan) yang dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intensitas *Dismenorea* (Ozgoli *et all*, 2009 dalam Rahayu & Nujulah 2018).

Responden mengkonsumsi air jahe merah sebelum makan karena pada saat perut kosong lambung dapat lebih mudah menyerap zat yang terkandung dalam jahe dan belum terkontaminasi oleh zat-zat makanan lainnya. Responden mengkonsumsi air jahe merah sebagian ada yang di sekolah dan sebagian dirumah dikarenakan libur sekolah. Menurut peneliti, pada saat mengkonsumsi air jahe merah sensasi yang pertama kali dirasakan yaitu rasa pedas khas jahe merah didalam mulut yang kemudian responden akan merasakan sensasi hangat didalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang

mampu memblokir prostaglandin dan menstimulasi peredaran darah sehingga memberikan efek yang dapat menurunkan nyeri pada saat *dismenorea*. Dari hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi pemberian air jahe merah, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi pemberian air jahe merah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ana Mariza dan Sunarsih (2019) tentang Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji T-Test bahwa $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe merah bermanfaat dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja. Penelitian Betty (2021) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang, Dari hasil penelitian diperoleh *dismenorea* pada skala ringan 15 responden (50%) sedangkan pada skala sedang 14 responden (46,7%). Berdasarkan analisis data dengan uji *Wilcoxon* dengan derajat kemaknaan $\leq 0,05$ (5%), didapatkan nilai mean 1,100 dan probabilitas (p) sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Putri Isti Karomah (2022), Efektivitas Pemberian Air rebusan jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri, Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air rebusan jahe merah dengan dismenorea dimana $p\text{ value} = 0,0001$.

Menurut pendapat peneliti ramuan jahe merah pada disminore

memiliki efek yang lebih baik untuk mengurangi intensitas pada nyeri karena berkaitan dengan hambatan tromboksan dan terdapatnya aktivitas prostaglandin. Ini mengakibatkan nyeri kurang dan trauma saluran kelamin berkurang dan dapat diterapkan pada remaja putri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden mendapatkan referensi yang dapat digunakan untuk menangani nyeri haid dismenorea. Hasil penelitian hendaknya dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan untuk bidan dan tenaga kesehatan lain dalam memberikan informasi dan penyuluhan tentang manfaat jahe merah terhadap mengurangi nyeri haid.

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat disminore sebelum pemberian air rebusan jahe merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 3,65 dengan Standar Deviasi 0,716. Minimal 3 dan maksimal 5. disminore sesudah pemberian air rebusan jahe merah (*zingibers officinale*) pada remaja putri 1,65 dengan Standar Deviasi 0,484. Minimal 1 dan maksimal 2. Ada perbedaan yang signifikan antara pemberian air rebusan jahe merah (*zingibers officinale*) terhadap tingkat nyeri disminore pada remaja putri di Mts Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara *p value* 0,000

Saran

Bagi Siswi Mts Darul Falah dapat memanfaatkan ramuan jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore primer) sebagai alternatif cara Nonfarmakologi yang aman dan mudah. Bagi Tempat Penelitian Perlu melakukan sosialisasi

khususnya kepada petugas kesehatan yang melakukan penyuluhan pada remaja putri (dokter, bidan, maupun perawat) tentang ramuan jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi. Bagi Universitas Malahayati dapat bermanfaat khususnya tentang pengaruh rebusan jahe merah dapat mengurangi nyeri disminore dan dapat dijadikan sebagai perbandingan penelitian yang akan datang, dan dapat dijadikan sebagai bahan peningkatan kualitas pendidikan. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, (2020), Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri.
- Betty & Ayamah, (2021), Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.
- Ernawati, (2017), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Jakarta : Global One,
- Fahmiah, (2022), Dismenorea Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)* Vol. 3, No. 1, Mei 2022
- Hariyanto & Sulistyowati, (2018), *Keperawatan Medikal Bedah*, Arr Ruzz Media, Jakarta
- Hamsidi, (2021), *Jahe Tanaman Indonesia Berkhasiat*, Yogyakarta : Deep Publish
- Hastono, (2011), *Tehnik Analisa Data*, Fkui, Jakarta
- Hartika Samgrycy Siagian, (2021), Pengaruh Minuman Jahe Merah (*Zingiber Offcinale Roscoe*

- Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan.
- Jones M, Ju H, Mishra G. (2014), *The Prevalence And Risk Of Dysmenorrhea*. Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan Ri, (2020), *Profil Indonesia Sehat*.
- Mochtar, (2015), *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi*, Egc, Jakarta
- Manuaba, (2015), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan*, Egc, Jakarta
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1).
- Mariza, A., Sunarsih, S., Yuliasari, D., & Anggraini, A. (2021). Penyuluhan Penggunaan Jahe Merah Sebagai Terapi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 656-661.
- Notoatmodjo, (2018), *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Pt. Rhineka Cipta. Jakarta.
- Putri, (2018), Efek Serbuk Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
- Pramudiyo, (2018), *Budidaya Dan Bisnis Jahe, Lengkuas, Kunyit Dan Kencur*, Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Putri Isti Karomah (2022) Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri
- Pratiwi, (2017), Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi, <https://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Rahayu & Nujulah (2018), Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasurun
- Prawirohardjo, (2020), *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Potter Dan Perry, (2015), *Fundamental Keperawatan (Edisi 4)*. Penerbit Buku Kedokteran Egc, Jakarta
- Sugiyono, (2019), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta, Bandung.