



## Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Aldi Febrin Wieminaty\*<sup>1</sup>, Merissa Pramudita<sup>2</sup> Fita Dwi Diyanti<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>123</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [88aldifebrin88@gmail.com](mailto:88aldifebrin88@gmail.com)<sup>1</sup>, [merissapramudita@gmail.com](mailto:merissapramudita@gmail.com)<sup>2</sup>, [Fitadiyanti@gmail.com](mailto:Fitadiyanti@gmail.com)<sup>3</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi

### Abstrak

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Berdasarkan Data Survei kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Haid dan Menstruasi merupakan sesuatu hal yang pasti dirasakan oleh kaum remaja putri maupun dewasa putri, normalnya hal ini akan dilalui tiap bulannya. Keadaan remaja putri yang mengalami dismenore memberikan dampak yang tidak baik, karena remaja putri akan merasa terganggu dengan keadaan rasa nyeri yang di timbulkan oleh dismenorea, yang akibatnya akan dapat mengganggu proses belajar selama di sekolah maupun di kegiatan luar sekolah. Alternatif yang dilakukan untuk mengatasi masalah ini sangatlah bervariasi, dari pemberian obat-obatan kimia, ramuan herbal dan juga pemberian pijatan yang mana manfaatnya untuk membantu mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan saat datang bulan. Jahe mengandung curcumin yang berkhasiat dalam meredakan nyeri, Jahe sudah dikenal lama dalam pengobatan herbal untuk meringankan gejala nyeri, menurunkan kadar kolesterol, meredakan sakit magh, menurunkan tekanan darah tinggi hingga mengurangi masalah dismenorea. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MTS Al-Qodiri Jember dengan tema Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Dan Demonstrasi sebagai yang berjumlah 31 orang. terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum mendapatkan ceramah dan sesudah mendapatkan ceramah, terdapat perubahan pengetahuan dari cukup menjadi baik. Hal ini membuktikan bahwasannya ceramah merupakan metode yang efektif dalam merubah pengetahuan siswa. Keinginan siswa yang ingin mencoba segera tentang keefektifan kasiat jahe dalam menurunkan nyeri haid sangat terlihat dengan banyaknya pertanyaan tentang bagaimana cara membuat minuman jahe yang benar.

**Kata kunci:** minuman jahe, nyeri haid

### Abstract

Based on data in Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Based on the East Java Province Youth Reproductive Health Survey (SKRR) data in 2021, around 4,653 adolescents were found to have dysmenorrhea. The incidence of primary dysmenorrhea was 4,297 (90.25%) and 365 people (9.75%) experienced secondary dysmenorrhea. Menstruation and Menstruation are things that must be felt by young women and adult women, normally this will go through every month. The condition of young women who experience dysmenorrhea has an adverse impact, because young women will feel disturbed by the pain caused by dysmenorrhea, which consequently can interfere with the learning process while at school and outside of school activities. The alternatives used to overcome this problem vary greatly, from administering chemical drugs, herbal concoctions and also giving massages which have the benefit of helping to reduce the pain caused during menstruation. Ginger contains curcumin which is efficacious in relieving pain. Ginger has long been known in herbal medicine to relieve pain symptoms, lower cholesterol levels, relieve heartburn, lower high blood pressure to reduce dysmenorrhea problems. This community service activity was carried out at MTS Al-Qodiri Jember with the theme Ginger Drink Therapy in Helping Relieve Menstrual Pain in Young Women through Counseling and Demonstrations for a total of 31 people. there is an increase in the knowledge of adolescents before getting a lecture and after getting a lecture, there is a change in knowledge from enough to be good. This proves that lectures are an effective method of changing students' knowledge. The desire of students who wanted to try immediately about the effectiveness of ginger in reducing menstrual pain was very visible with the many questions about how to make the right ginger drink.

**Keywords:** *ginger drink, menstrual pain*

## 1. PENDAHULUAN

Haid dan Menstruasi merupakan sesuatu hal yang pasti dirasakan oleh kaum remaja putri maupun dewasa putri, normalnya hal ini akan dilalui tiap bulannya. Haid merupakan kondisi fisiologis atau normal dan dapat diprediksi prosesnya, dimana lapisan dalam rahim dikeluarkan oleh tubuh. Masalah yang sering terjadi pada saat menstruasi ini adalah timbulnya rasa nyeri yang ditimbulkan oleh adanya kram di daerah abdomen. Hal ini sering sekali menjadi keluhan para wanita pada saat datang bulan. [1]

Para remaja putri yang mengalami dismenorea atau gangguan nyeri haid pada saat datang bulan akan mengganggu aktifitas sehari-hari, hal ini membuat rasa tidak nyaman saat setiap kali datang bulan. Tidak banyak juga waita dan remaja yang merasa terganggu dengan rasa nyeri ini diharuskan istirahat dan meninggalkan pekerjaannya berjam-jam [2].

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Berdasarkan Data Survei kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%).

Keadaan remaja putri yang mengalami dismenore memberikan dampak yang tidak baik, karena remaja putri akan merasa terganggu dengan keadaan rasa nyeri yang di timbulkan oleh dismenorea, yang akibatnya akan dapat mengganggu prosel belajar selama di sekolah maupun di kegiatan luar sekolah seperti organisasi sehingga para remaja putri akan merasa terganggu konsentrasinya yang diakibatkan oleh rasa nyeri yang ditimbulkan oleh kejadian dismenorea [3].

Dismenorea dapat dikurangi dengan terapi secara farmakologis dan juga non farmakologis, pemberian terapi secara farmakologis banyak membuat ketergantungan pengguna dalam pemakaiannya, hal ini juga akan menimbulkan resiko yang kurang baik terhadap kesehatan ginjal, ditambah jika penggunaan dengan cara farmakologis ini sudah dilakukan sejak remaja[4]. Terapi non farmakologis juga sudah banyak dilakukan dalam membantu mengurangi rasa nyeri, jahe adalah tumbuhan jenis rimpang yang kandungannya hampir sama dengan ibuprofen atau asam mefenamat, jahe memiliki kandungan dan manfaat yang sama dengan dua jenis obat diatas[5].

Alternatif yang dilakukan untuk mengatasi masalah ini sangatlah bervariasi, dari pemberian obat-obatan kimia, ramuan herbal dan juga pemberian pijatan yang mana manfaatnya untuk membantu mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan saat datang bulan [6]. Pemberian pengobatan alternatif yang paling mudah adalah memberikan pengobatan herbal, dimana bahan dan kesediaannya sangat mudah didapatkan. Pengobatan herbal untuk mengurangi nyeri pada kejadian dismenorea sangatlah bervariasi, seperti pemberian kunyit, jahe, serbuk pala, ketumbar maupun cengkeh. Hal ini sangat umum dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenorea [7].

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis adalah pemberian ramual herbal, salah satunya adalah pemberian jahe, Jahe merupakan salah satu alternatif dalam menurunkan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh dismenorea pada saat menatruasi, pada penelitian yang dilakukan oleh chen x chen dalam penelitiannya Khasiat jahe ( *Zingiber officinale* ) untuk Dismenore: Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta, dalam penelitiannya menyatakan bahwa konsumsi jahe per-oral efektif dalam mengurangi keparahan nyeri pada dismenorea [8][9].

Jahe mengandung curcumin yang berkhasiat dalam meredakan nyeri, Jahe sudah dikenal lama dalam pengobatan herbal untuk meringankan gejala nyeri, menurunkan kadar kolesterol, meredakan sakit magh, menurunkan tekanan darah tinggi hingga mengurangi masalah dismenorea[8]. Dalam jurnal yang ditulis oleh suparmi dengan judul upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada mahasiswi kebidanan stikes aisyyiah surakarta didapatkan bahwa terdapat penurunan nyeri dismenore setelah mengkonsumsi ekstrak jahe [10]. Jahe sudah banyak dikonsumsi terutama di wilayah pulau jawa sebagai obat multifungsi, yang mana kegunaannya sudah diperkenalkan dari usia muda hingga lanjut usia.

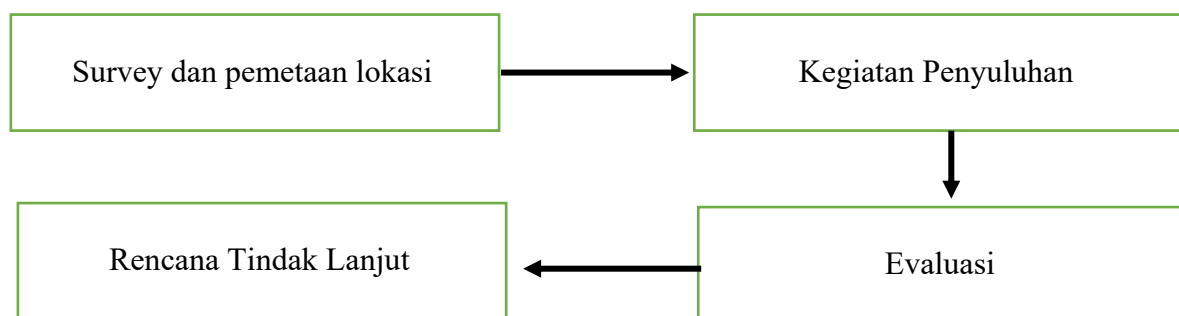
Dari pemaparan diatas penulis ingin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama di lingkungan remaja putri mengenai Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid.

**2. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MTS Al-Qodiri Jember dengan tema Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Dan Demonstrasi sebagai yang berjumlah 31 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap Persiapan  
Pada tahap inidilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja di MTS Al-Qodiri Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan nyeri haid (dismenorea)
- b. Pelaksanaan Program  
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan d) Evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023
- c. Tahap Evaluasi  
Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahuin perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja dalam memahami pentingnya terapi jahe dalam meredakan nyeri haid

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ceramah merupakan salah satu cara yang paling efektif dalam memberikan informasi pada remaja, ceramah merupakan metode pembelajaran yang paling populer di Indonesia maupun negara asing lainnya. Metode pembelajaran ceramah adalah metode yang memberikan uraian dan penjelasan pada siswa dalam satu waktu. Hal ini sangat efektif terhadap pembelajaran kepada siswa karena konsentrasi siswa akan terfokus pada pemberi ceramah[11]

Kegiatan ceramah ini dilakukan kepada remaja putri MTs AL-Qodiri, dengan tema Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri .Kegiatan ini diikuti oleh kelas VIII yang dihadiri sebanyak 31 orang sisiwa putri. Kegiatan ini dengan diawali

pemberian questioner pres test, yang kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dengan metode ceramah yang menjelaskan tentang kegunaan jahe dalam menurunkan nyeri saat haid. Pembahasan mengenai manfaat jahe yang dapat dijadikan minuman sehingga mudah untuk diseduh dan dikonsumsi, ketertarikan siswa dengan kegiatan ini dapat terlihat dari antusias siswa yang menanyakan disaat diberikan sesi diskusi, sehingga siswa dapat bertanya mengenai permasalahan dan tata cara dalam membuat minuman jahe.

Dari kegiatan ini di dapatkan lebih dari 50% siswa perempuan mengalami nyeri haid, dan penanganan mereka selama ini dengan menggunakan obat –obatan yang dapat dibeli dengan bebas, dengan adanya informasi terkait efek samping yang berdampak buruk pada tubuh dengan adanya ketergantungan konsumsi obat kimia siswa MTs Al-Qodiri sangat antusias dengan informasi yang diberikan.

Konsumsi jahe sebagai pengganti obat –obatan kimia membuat siswi lebih tertarik untuk merubah kebiasaan dari pemakaian kimia menjadi secara herbal, ceramah yang dilakukan dapat dilakukan berhasil dengan melihat hasil pre test dan post test yang sudah dilakukan.

Tabel 1. Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri

| Pengetahuan | Hasil |
|-------------|-------|
| Pre test    | Cukup |
| Post test   | Baik  |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum mendapatkan ceramah dan sesudah mendapatkan ceramah, terdapat perubahan pengetahuan dari cukup menjadi baik. Hal ini membuktikan bahwasannya ceramah merupakan metode yang efektif dalam merubah pengetahuan siswa. Keinginan siswa yang ingin mencoba segera tentang keefektifan kasiat jahe dalam menurunkan nyeri haid sangat terlihat dengan banyaknya pertanyaan tentang bagaimana cara membuat minuman jahe yang benar.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di MTs Al-Qodori jember mendapatkan respon positif oleh remaja, didapatkan peningkatan terhadap pengetahuan mengenai Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri. Hal ini dapat diperkuat dengan melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui seberapa jauh efektifitas minuman jahe terhadap penurunan nyeri haid

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ismalia, N. (2017) Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015,
- [2] Elvira, M. And Tulkhair, A. (2018) ‘Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore’, Jurnal Iptek Terapan, 2, Pp. 155-166.
- [3] Iswari. 2014. Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa PSIK FK UNUD tahun 2014. Community of Publishing in Nursing. 2 (3).
- [4] Mansjoer. A. (2019). Kapita Selekt Kedokteran Edisi Ketiga Jilid 1. Jakarta: Media Aesculapius
- [5] Manuaba. A. S. K. D. S. Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan. 2009. Jakarta: EGC
- [5] Marlina E. Pengaruh kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore [skripsi]. Padang: Fakultas

- Keperawatan Universitas Andalas; 2011.
- [6] Murtini, dkk. 2022. Manajemen kesehatan menstruasi. Padang : PT global eksekutif teknologi
- [7] Ferries-Rowe, E., & Archer J.S. 2020. Primary Dysmenorhea : diagnosis and therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136 (5), 1047-1058
- [8] chen x chen. 2016. Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. Volume 2016 | Article ID 6295737 | <https://doi.org/10.1155/2016/6295737>
- [9] Kashefi, F. (2014) 'Comparison Of The Effect Of Ginger And Zinc Sulfate On Primary Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Randomized Trial', *Pain Management Nursing*. American Society For Pain Management Nursing, 15(4), Pp. 826-833. Doi:10.1016/J.Pmn.2013.09.001
- [10] Rahayu, Vina. 2022. Manfaat Minuman Jahe Bagi Tubuh. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/443/manfaat-minuman-jahe-bagi-tubuh](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/443/manfaat-minuman-jahe-bagi-tubuh) diakses 12-06-2023
- [11] Siberman, mel. 2021. Mempersiapkan ceramah yang efektif . Nusamedia