

Article

KONSUMSI AIR REBUSAN JAHE DAPAT MENGURANGI NYERI DISMENOREA PADA SISWI DI SMKN 10 MUARO JAMBI

Ry Eny Mian Marisi Br. Simanjuntak^{1*}, Ayu Lestari², Nurmisih³, Ajeng Galuh Wuryandari⁴

Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: May 20, 2024

Final Revision: June 09, 2024

Available Online: June 18, 2024

KEYWORDS

Ginger Decoction, Dysmenorrhea Pain, Students

CORRESPONDENCE

E-mail: ryeny@poltekkesjambi.ac.id

ABSTRACT

Reproductive health in women is currently a health issue that still needs attention, as reproductive health is not just about being free from diseases and disabilities related to the reproductive system, functions, and processes, but also being physically, mentally, and socially healthy as a whole. This study is a quasi-experimental research with a two-group pretest-posttest design to determine the effectiveness of consuming ginger decoction on dysmenorrhea pain in female students at SMKN 10 Muaro Jambi. The study was conducted from January to July 2023. The research population consisted of all 10th and 11th-grade students in the 2022/2023 academic year, totaling 105 individuals. The sample included 30 respondents selected using quota sampling techniques. Data collection was carried out using the Numeric Rating Scale to assess dysmenorrhea pain levels in adolescents. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results of this study indicate that ginger decoction (p-value 0.001) significantly affects dysmenorrhea pain in female students, as the p-value is less than 0.05. Ginger decoction is effective in reducing dysmenorrhea pain in female students. Therefore, it is expected that the school will promote health regarding the use of ginger decoction to address menstrual issues, including dysmenorrhea pain, which can be recommended to reduce and alleviate dysmenorrhea pain.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada perempuan saat ini merupakan masalah kesehatan yang masih perlu mendapat perhatian, karena kesehatan reproduksi bukan hanya tentang terbebas dari penyakit dan kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsionalitas proses reproduksi saja tetapi juga sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh (Zella *et al.*, 2024). Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan terjadinya menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal (Pujiana and Andayu, 2021)

Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. Pada saat menstruasi beberapa wanita mengeluhkan nyeri atau disebut mengalami dismenore (Larasati and Alatas, 2016). Dismenore merupakan kondisi alami yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi dan dismenore memiliki kecenderungan untuk dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja (Pujiana, Haryani and Rini, 2019)

Rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Nyeri kram sering mencapai paha. Dismenore merupakan salah satu keluhan yang paling umum terjadi para remaja dan wanita dewasa. Biasanya datang dengan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkering. Gejala dismenore dapat mencakup gejala pramenstruasi seperti perubahan suasana hati, kram perut, sakit kepala, sakit punggung, mual dan muntah (Wahyuni *et al.*, 2024). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi antara lain; ketidakaturan siklus menstruasi,

kebiasaan merokok, kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur dan konsumsi gula berlebih serta stres/ tekanan hidup termasuk dalam hal akademik serta adanya riwayat keluarga dapat meningkatkan potensi dismenore 6 kali lipat dibandingkan remaja tanpa adanya riwayat keluarga (Wahyuni *et al.*, 2024)

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin. Namun pengobatan farmakologi kurang diminati oleh sebagian besar perempuan karena dinilai kurang efektif dan mengganggu bahwa *dismenore* hanyalah gangguan menstruasi bukan sebuah penyakit sehingga tidak perlu menggunakan terapi farmakologis. Penanganan *dismenore* sering dilakukan dengan pengobatan non farmakologi dengan cara akupunktur, air kelapa hijau, rebusan jahe, *massage* atau pijat terapi *mozart* dan relaksasi (Pujiana, Haryani and Rini, 2019; Zella *et al.*, 2024).

Pemberian air rebusan jahe juga efektif menurunkan nyeri dismenore. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenore. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri dan cinesin yang lebih tinggi. Oleh karena itu, biasanya jahe dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe (Trisnawati and Ambriana, 2021).

SMKN 10 Muaro Jambi merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang terletak di Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi dan berada di Wilayah Kerja Puskesmas Petaling. Data yang diperoleh dari SMKN 10 Muaro Jambi diketahui jumlah siswi pada tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 115 orang dan pada tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 134 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian

tentang efektivitas konsumsi air rebusan jahe terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan *non equivalent* (tidak dipilih secara random) *two group pretest dan posttest design* yang telah dilaksanakan pada bulan Januari - Juli 2023 di SMKN 10 Muaro Jambi dan melibatkan 10 siswa yang mengalami *dismenorea* dengan kriteria siswi di SMKN 10 Muaro Jambi yang mengalami *dismenorea*, tidak ada gangguan menstruasi, *myoma*, kista, *poliamenorea* dan *oligoamenorea*.

Pemberian air rebusan jahe dilakukan dengan merebus bubuk jahe dengan berat 250 mg ke dalam 200 ml air dan menambahkan gula merah secukupnya yang diberikan setiap hari selama 3 hari dimulai sejak hari pertama menstruasi sampai hari ketiga menstruasi. Dalam penelitian ini, peneliti telah menyediakan air rebusan jahe dalam sebuah termos dilengkapi gelas ukuran 200 cc yang siap diminum oleh siswi pada pagi dan sore hari sebelum siswi pulang sekolah.

Melakukan pengukuran nyeri *dismenorea* yang pertama (pretest) pada

hari pertama menstruasi dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale sebelum siswi memulai mengkonsumsi air rebusan jahe. Setelah intervensi dilakukan, peneliti akan melakukan pengukuran nyeri *dismenorea* yang kedua (posttest) menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale sebagai pembandingan dengan pengukuran pertama yang dilakukan pada hari keempat menstruasi.

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah terdiri dari lembar pengukuran Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui skala nyeri *dismenorea* pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe.

Dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data berdistribusi tidak normal. Tingkat kepercayaan 95% dengan untuk p-value > 0,05 yang artinya secara statistic tidak ada pengaruh air rebusan jahe terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja atau Ha ditolak dan apabila p-value ≤ 0,05 berarti secara statistic terdapat pengaruh rebusan jahe terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja.

III. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=15)

Variabel	f	%
Usia		
15 tahun	3	20
16 tahun	8	53,3
17 tahun	4	26,7
Kelas		
X (Sepuluh)	7	46,7
XI (Sebelas)	8	53,3
Usia Menarche		
12 tahun	5	33,3
13 tahun	8	53,3
14 tahun	2	13,3

Berdasarkan tabel 1, dari 15

responden yang diberikan air rebusan

jahe sebagian besar memiliki usia 16 tahun sebanyak 8 responden (53,3%), kelas XI sebanyak 8 responden (53,3%) dan sebagian besar dengan

usia menarche 13 tahun sebanyak 8 responden (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Dismenorea pada Siswi Sebelum Diberikan Air Jahe (n = 15)

Nyeri Dismenorhea	Jumlah	%
5	1	6,7
7	3	20
8	7	46,7
9	4	26,7

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nyeri dismenorhea pada siswi sebelum diberikan air rebusan jahe sebagian besar dengan nyeri 8 (nyeri berat) sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Dismenorea pada Siswi Sesudah Diberikan Air Jahe (n = 15)

Nyeri Dismenorhea	Jumlah	%
4	2	13,3
5	9	60
6	3	20
7	1	6,7
4	2	13,3

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nyeri dismenorhea pada siswi sesudah diberikan air jahe

sebagian besar dengan nyeri 5 (nyeri sedang) sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 4. Pengaruh Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenorea pada Siswi (n = 150)

Kelompok	Median	Minimum-Maksimum	Sig.
Nyeri dismenorea sebelum	8,0	5-9	
Nyeri dismenorea sesudah	5,0	4-7	0,001

Dari tabel 4 terlihat bahwa nilai median nyeri dismenorea sebelum diberikan air rebusan jahe sebesar 8,0 dan nilai median nyeri dismenorea sesudah diberikan air rebusan jahe sebesar 5,0. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe. Hasil uji

wilcoxon menunjukkan p value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh air rebusan jahe terhadap nyeri dismenorea pada siswi.

IV. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan nyeri dismenorea

pada siswi sebelum diberikan air rebusan jahe di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 dengan nilai nilai rerata sebesar 7,87. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan berat sebelum diberikan air rebusan jahe yang ditandai dengan remaja mendesis, menyeringai, dan tidak dapat mendeskripsikan lokasi nyerinya. Rasa nyeri yang berat timbul pada perut bagian bawah saat menstruasi yang luar biasa, tidak kuat untuk beraktivitas hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari (Bingan, 2021). Gejala rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot-otot uterus yang kejang sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang paling serius ditemui pada wanita. Selain itu, peningkatan produksi prostaglandin (PGF_{2a}) dari endometrium selama menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri disebabkan tidak teraturnya kontraksi pada uterus (Hanafiah, Saputra and Ayuni, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hutabarat and Kesumawati, 2021) tentang efektivitas air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi Universitas Triatma Mulya yang menunjukkan bahwa nyeri awal menstruasi (dismenorea) sebelum diberikan air rebusan jahe didapatkan nyeri rerata sebesar 7,0. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agtivani (2019) tentang Pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap pengurangan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 03 Kota Bengkulu yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan jahe nilai rerata nyeri sebesar 4,38. Hal ini menunjukkan bahwa responden membutuhkan tindakan yang tepat untuk mengurangi dan mengatasi nyeri dismenorea seperti mengkonsumsi

obat-obatan herbal diantaranya air rebusan jahe.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan nyeri dismenorea pada siswi sesudah diberikan air rebusan jahe di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 dengan nilai rerata sebesar 5,20. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenorea sesudah diberikan air rebusan jahe yang ditandai dengan remaja tidak mendesis dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Sesuai teori Darwis & Syam (2021), konsumsi jahe dapat mengurangi keluhan nyeri haid yang dirasakan. Jahe memiliki efek yang sama efektifnya dengan konsumsi ibu profen atau asam mefenamat pada kasus dismenorea primer.

Tanaman jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) telah lama dikenal dan tumbuh baik di Indonesia. Jahe dapat dimanfaatkan untuk mengatasi dismenorea. Jahe digunakan sebagai penghambat enzim COX dan lipoxigenase dan menghalangi sintesis prostaglandin. Jahe dapat dikonsumsi oleh perempuan dengan dismenorea sejak tiga hari sebelum menstruasi dengan dosis satu sendok bubuk jahe yang dilarutkan dalam 200 cc air hangat dan dapat diminum sebanyak 1 kali sehari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat (2021) tentang efektivitas air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi Universitas Triatma Mulya yang menunjukkan bahwa nyeri awal menstruasi (dismenorea) sesudah diberikannya air rebusan jahe didapatkan nyeri rerata menalami perubahan menjadi 2,55.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agtivani (2019) tentang Pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap pengurangan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di

SMAN 03 Kota Bengkulu yang menunjukkan bahwa sesudah diberikan rebusan jahe nilai rerata nyeri sebesar 3,38. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa setelah mengkonsumsi air rebusan jahe terjadi penurunan nyeri dismenorea yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari penurunan rerata nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa air rebusan jahe efektif menurunkan nyeri dismenorea dan dijadikan salah satu upaya untuk mengatasi masalah nyeri dismenorea pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan jahe terhadap nyeri dismenorea pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023. Hal ini dapat dilihat dari selisih nilai median yang mengalami penurunan sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe. Sesuai dengan teori Putri (2019) yang menyatakan bahwa pemberian air rebusan jahe juga efektif menurunkan nyeri dismenorea. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenorea. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri dan cinesin yang lebih tinggi. Oleh karena itu, biasanya jahe dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe (Yustianingsih, 2004; Zella *et al.*, 2024).

Sejalan dengan penelitian Pratiwi (2017) tentang pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi di daerah Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa ada pengaruh jahe terhadap tingkat nyeri saat menstruasi karena jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ramdania and Legiati, 2022) tentang pengaruh pemberian air jahe terhadap

penurunan nyeri dismenorea dengan melakukan literature review terhadap 3 artikel jurnal yang memberikan air jahe selama 3 hari untuk menurunkan nyeri dismenorea dengan hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa mengkonsumsi air rebusan jahe merupakan upaya yang baik untuk menurunkan nyeri dismenorea. Hal ini dikarenakan jahe memiliki kandungan yang memiliki manfaat seperti asam mefenamat dan ibu profen yang dapat mengurangi rasa nyeri. Sehingga mengkonsumsi air rebusan jahe dapat direkomendasikan kepada remaja putri sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea.

V. SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah:

1. Rerata nyeri dismenorea pada siswi sebelum diberikan air rebusan jahe sebesar 7,87.
2. Rerata nyeri dismenorea pada siswi sesudah diberikan air rebusan jahe sebesar 7,33.
3. Secara statistik terbukti adanya pengaruh yang signifikan pemberian air rebusan jahe terhadap nyeri dismenorea pada siswi

DAFTAR PUSTAKA

- Bingan, E. C. S. (2021) 'Efektivitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid', *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1).
- Hanafiah, M., Saputra, M. and Ayuni, R. (2023) 'Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja', *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), pp. 73–80.

- Hutabarat, N. C. and Kesumawati, K. A. S. (2021) 'Efektivitas Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Universitas Triatma Mulya', *Well Being*, 6(2), pp. 106–115.
- Larasati, T. A. and Alatas, F. (2016) 'Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja', *Jurnal Majority*, 5(3), pp. 79–84.
- Pujiana, D., Haryani, D. and Rini, P. S. (2019) 'Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disminorea Primer Pada Mahasiswi', *Masker Medika*, 7(2), pp. 296–300.
- Pujiana, D. P. and Andayu, B. (2021) 'Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi', *Khidmah*, 3(1), pp. 243–247.
- Ramdania, F. and Legiati, T. (2022) 'Pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), pp. 896–905.
- Trisnawati, Y. and Ambriana, D. (2021) 'Upaya Menurunkan Dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe', *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 12(2).
- Wahyuny, R. *et al.* (2024) 'Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian', *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1), pp. 21–26.
- Yustianingsih, A. (2004) 'Hubungan Aktifitas Olahraga terhadap Disminorea pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur', *UGM: Yogyakarta*.
- Zella, A. *et al.* (2024) 'Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (Dismenore)', *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(1), pp. 7–10.