



MENGATASI DISMENORE DENGAN REBUSAN JAHE MERAH DI POSYANDU REMAJA KALIBALANGAN

Nopi Anggista¹, Yona Desni Sagita^{2*}, Insyirah Sabrina³, Nirmala^{4*}, Wahyuni Susanti⁵, Meriza Aryani^{6, 7}, Ika Lia Remefa⁸, Nike Prilyasari⁹, Eli Yantika Ardi¹⁰, Tini Purwanti¹¹, Putri Tika Rianti¹², Vety Anggraeni¹³

¹⁻¹³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
Lampung Indonesia

*Penulis Korespondensi: nirmalaharitus@gmail.com / yonayori1207@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan suatu gangguan yang terjadi selama menstruasi dan dapat menghambat aktivitas remaja. Para remaja putri yang mengalami dismenore cenderung mengalami gangguan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dampak yang dirasakan oleh remaja putri melibatkan kesulitan untuk berkonsentrasi akibat rasa nyeri yang mereka alami, serta merasa lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas harian. Penggunaan rebusan jahe merah merupakan contoh upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri.. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 18 remaja putri di posyandu remaja kalibalangan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi, serta tanya jawab.

Kata Kunci : Dismenore, Rebusan jahe merah, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorea is a disorder that occurs during menstruation and can hinder adolescent activities. Adolescent girls who experience disturbances in carrying out daily activity. The impacts felt by adolescent girl involve difficulty concentrating due to the pain they experience, as well as feeling tired and losing enthusiasm for carrying out daily activities. The use of red ginger decoction is an example of a non pharmacological effort to the reduced dysmenorrea pain. The purpose of this community service activity is to synthesize creative ideas through and education program with an emphasis on preventive and promotive efforts in preventive and overcoming dysmenorea pain in adolescent girls. This community service activity was attended by 18 adolescent girls at the Kalibalangan Adolescent Posyandu. The method used in this activity is through video screenings, lectures and discussions, as well as questions and answers.

Keywords: *Dysmenorrea, Red Ginger Stew, Young Women*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Sebagai tanda kematangan, mereka mengalami pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan pada wanita, timbulnya menstruasi (menarche) (Sari & Hayati, 2020).

Dismenore merupakan suatu gangguan yang terjadi selama menstruasi dan dapat menghambat aktivitas remaja. Para remaja putri yang mengalami dismenore cenderung mengalami gangguan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dampak yang dirasakan oleh remaja putri melibatkan kesulitan untuk berkonsentrasi akibat rasa nyeri yang mereka alami, serta merasa lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas harian. Oleh karena itu, berdasarkan temuan dari jurnal dan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dismenore pada remaja putri dapat menghambat aktivitas mereka baik dari segi fisik maupun psikologis (Oktorika et al., 2020).

Prevalensi dismenore di berbagai negara di Asia cukup tinggi. Di Taiwan, prevalensi mencapai 75,2%. Hasil survei di India menunjukkan bahwa lebih dari 50% dari 2662 wanita mengalami dismenore. Sementara itu, di Malaysia, prevalensi dismenore pada remaja mencapai 62,3%. Di Jepang pada tahun 2012, angka kejadian dismenore primer mencapai 46%, dan 27,3% dari penderita bahkan absen dari sekolah dan pekerjaan pada hari pertama menstruasi. Penelitian di China pada tahun 2010 menunjukkan bahwa sekitar 41,9% - 79,4% remaja wanita mengalami dismenore primer, dengan 31,5% - 41,9% kasus terjadi pada usia 9 - 13 tahun, dan 57,1% - 79,4% pada usia 14 - 18 tahun. Dengan demikian, prevalensi dismenore di tingkat Asia cukup tinggi, dengan angka kejadian tertinggi tercatat di China dan terendah di Jepang (Wahtini et al., 2021).

Sementara itu, di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, terdiri dari

54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Wulandari & Wulandari, 2023). Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015, belum ada klasifikasi data mengenai dismenore. Angka kejadian dismenore primer pada remaja diperkirakan

mencapai 1,2% hingga 1,35% dari total penderita yang mencari bantuan dari tenaga kesehatan. Namun hasil penelitian Lubis et al. (2022) menuliskan bahwa Provinsi Lampung menunjukkan tingkat kejadian dismenore yang signifikan, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,9% wanita mengalami dismenore.

Dalam penanganan dismenore, dapat dilakukan berbagai upaya baik melalui terapi farmakologi maupun terapi non-farmakologi. Sebanyak 51,2% responden memilih terapi obat, 24,7% memilih relaksasi, dan 24,1% memilih distraksi atau pengalihan nyeri sebagai metode penanganan (Nurmaliza et al., 2022). Manajemen nyeri non-farmakologis melibatkan teknik-teknik seperti relaksasi, distraksi, pijat, imajinasi terpandu, dan lain sebagainya. Penggunaan rebusan jahe merah merupakan contoh upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore, sebagai contoh, hasil penelitian Bingan (2021) menunjukkan bahwa pemberian minuman ramuan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada saat haid (Bingan, 2021)

Jahe merah, atau *Zingiber Officinale Roxb. Var. Rubra*, dikenal memiliki manfaat signifikan dalam mengatasi dismenore atau nyeri haid (Bingan, 2021). Tanaman herbal ini mengandung komponen aktif seperti *gingerol*, *shogaol*, dan *zingiberin* yang memberikan sejumlah manfaat kesehatan. Dengan sifat antiinflamasi, jahe merah dapat mengurangi peradangan dan nyeri yang terkait dengan siklus menstruasi. Selain itu, senyawa-senyawa tersebut memiliki efek analgesik, membantu meredakan intensitas nyeri yang umumnya dirasakan selama menstruasi. Keunggulan lainnya adalah kemampuan jahe merah untuk memberikan relaksasi pada otot-otot uterus, mengurangi kontraksi yang berlebihan yang sering menjadi penyebab kram menstruasi (Bingan, 2021)

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

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, konsultasi dengan guru wali kelas, 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 pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Timbul sejak menstruasi pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Tepatnya saat lebih stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Nyeri menstruasi ini normal, namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun (Oktorika, 2020). Setiap individu bisa mengalami gejala fisik dan gejala psikologis sekaligus, namun juga bisa mengalami hanya salah satu gejala, baik fisik maupun psikologisnya. Tanda gejala yang dapat muncul seperti rasa tidak enak di badan, lelah, mual dan muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang kala disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah, hingga kehilangan keseimbangan dan kehilangan kesadaran.

Penatalaksanaan yang diberikan kepada 18 remaja putri di Posyandu remaja kalibalangan yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang dismenore. Penyuluhan dilakukan selama 45 menit dengan pemutaran video, pemaparan materi mengenai pengertian anemia, penyebab

anemia, tanda dan gejala dismenore, dan pencegahan dismenore Pada remaja putri sebelum dilakukan pemaparan materi diberikan beberapa pertanyaan mengenai dismenore.

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Posyandu remaja Kalibalangan Hal ini dikarenakan telah terdapat beberapa remaja putri yang mengkonsumsi pereda nyeri saat menstruasi. Meskipun jumlah siswa yang mengalami dismenorea ini masih minoritas, tetapi jika dibiarkan tentu hal ini akan menjadi wabah yang sangat berbahaya bagi remaja putriyang lainnya. Sementara itu, upaya preventif dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh pihak sekolah masih belum menghasilkan hasil yang positif dengan semakin meningkatnya siswa siswa terjerat ke dalam bahaya dismenore

Metode ceramah digunakan dalam kegiatan ini dikarenakan metode ini dianggap sebagai cara terbaik bagi fasilitator dalam melakukan interaksi belajar mengajar dan untuk lebih menarik perhatian remaja dalam menerima materi dibantu dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar- gambar menarik yang berhubungan dengan materi dan ditayangkan menggunakan infocus. Selama melakukan penyuluhan terjadi interaksi yang sangat baik antara peserta penyuluhan dan fasilitator, hal ini terlihat pada saat diadakan sesi tanya jawab, banyak siswa yang mengajukan pertanyaan baik dari materi yang telah diberikan maupun dari pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa adanya rasa keingintahuan yang tinggi terhadap dismenore.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan evaluasi, pengetahuan remaja mengenai dismenore meningkat. Hal ini terlihat dari hasil tanya jawab yang dilaksanakan pada saat sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar remaja dapat menjawab pertanyaan seputar dismenore yang diajukan oleh tim pelaksana, remaja mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya dismenore, bagaimana cara mengatasi apabila sudah terjadi dismenore, apa saja dampak yang terjadi apabila remaja putri mengalami dismenore, apa saja nutrisi yang dapat dikonsumsi untuk mencegah dismenore dan mengatasi dismenore.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe merah dalam mengatasi dismenore.

Adapun luaran yang dicapai pada kegiatan ini yaitu melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung dilingkungan remaja

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu remaja Kalibalangan peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan dismenore pada remaja dapat membantu menyadarkan remaja tentang bahaya dan dampak dari dismenore bila terjadi terus menerus yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi belajar. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok remaja yang akan menjadi edukator di sekolah dalam memberikan pengetahuan terkaait pemanfaatan rebusan jahe merah ke siswa-siswa SMP yang baru masuk dan menjadikan materi tersebut sebagai kegiatan wajib dalam pengenalan sekolah bagi siswa baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat atau donatur. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat terutama dari pembimbing Puskesmas Kalibalangan dan Posyandu Remaja Kalibalangan yang telah memberikan izin

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L., Rahayu, L. P., Hosaini, H., Agustin, Y. D., & Utami, C. B. (2023). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Perspektif Kesehatan dan Hukum. *DEDICATION: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 16–21. <https://doi.org/10.61595/dedication.v2i2.578>
- Asmawariza, L. H., & Nurwahida, N. (2021). Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Santriwati di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.14>
- Azizah, N., Kundaryanti, R., & Novelia, S. (2022). The Effect of Ginger Decoction on Emesis Gravidarum among Trimester I Pregnant Women. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 5–9. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.66>
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60–63. <http://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/m>
- Elseira, C., Wulan Agustina, N., Sat Titi Hamranani, S., & Nur Aini, A. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 48–54. <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>
- Ghofur, F. M., Yunita, R. D., & Aningsih, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66–75. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181>
- Lubis, G. J., Yuviska, I. A., & Susilawati, S. (2022). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenorea Primer. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 2(2), 53–60. <https://doi.org/10.37638/anjani.v2i2.564>
- Maesaroh, M., Kartikawati, E., & Anugrah, D. (2020). Analisis Penguasaan Konsep dan Sikap Remaja Sekolah Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 121.

- <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1076>
- Nurmaliza, N., Yasmaharani, Y., & Ratih, R. H. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Mengatasi Dismenorea. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 95–104. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2531>
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Rustam, Muh. Z. A., Mutyah, D., Kirana, S. A. C., Rachmawati, D. S., Sustrami, D., Sya'diyah, H., Kertapati, Y., Susanti, A., & Mayasari, A. C. (2020). Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Penyuluhan Tentang Perilaku Bullying Di Smk Kesehatan Nusantara Surabaya. *Abdimas Galuh*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.25157/ag.v2i2.3751>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore Dark Chocolate Reduces Dysmenorrhea. *Biomedika*, 13(1), 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>