



PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI (DISMENORE)

Agus Zella. S¹, Dwi Inti Mawarsih², Relita Lizah³, Susilawati⁴, Nuryuliani⁵, Ade Tyas Mayasari⁶
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu
E-mail : zellasantika14@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi atau dismenorea adalah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan hormone progesteron yang berada dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri dan paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja putri dengan rebusan jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja di PKM Baradatu dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 55 remaja putri di Wilayah Kerja PKM Baradatu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan ibu diberikan *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman remaja mengenai rebusan jahe dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Remaja, Nyeri Menstruasi (Dismenore), Rebusan Jahe

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain and most often occurs in women. Women who experience menstrual pain usually produce 10 times more prostaglandins than women who do not experience menstrual pain. The aim of this community service activity is to provide education to young women using ginger decoction to reduce menstrual pain in teenager at PKM Baradatu with an emphasis on preventive and promotive efforts in reducing menstrual pain. 55 young women in the PKM Baradatu Working Area took part in this community service activity. The method used in this activity is through lectures, discussions and questions and answer, where before and after the activity the mother is given a pretest and posttest. This activity increases teenagers' understanding of ginger decoction in reducing menstrual pain.

Keywords: Teenagers, Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Ginger Decoction

I. 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 putrid merupakan nyeri saat menstruasi diperut 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 social (Ismalia, 2017). Dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Elvira and Tulkhair, 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 disetiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi (Ramli and Santy, 2017). Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Elvira and Tulkhair, 2018).

Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Menurut (Kashefi, 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, Goli and Moattar, 2009).

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kebanyakan upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai nyeri menstruasi dan bagaimana cara mengurangi keluhan tersebut dengan menggunakan terapi komplementer. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manfaat rebusan jahe dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mengurangi nyeri menstruasi.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam mengatasi nyeri saat haid (Dismenorea) menggunakan terapi farmakologis yaitu dengan ramuan jahe adalah Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan remaja diberikan *pretest* dan *posttest*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri haid / dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore.

Penatalaksanaan yang diberikan kepada 55 remaja putri yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. Penyuluhan dilakukan selama 40 menit dengan pemaparan materi mengenai manfaat air rebusan jahe untuk mengurangi nyeri. Remaja putri sebelum dilakukan pemaparan materi diberikan beberapa pertanyaan mengenai nyeri menstruasi dan penatalaksanaan dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi non farmakologi.

Didapatkan nilai sebelum dilakukan penyuluhan pada remaja putri yaitu :

Tabel Distribusi frekuensi Pengetahuan Peserta Sebelum Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi n=55
1	Baik	48
2	Cukup	7
3	Kurang	0
	Jumlah	55

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan data frekuensi pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan, pengetahuan responden baik sebanyak 2 remaja putri, cukup 10 remaja putri dan 43 remaja putri dengan pengetahuan kurang.

Data remaja putri setelah dilakukan penyuluhan, yaitu :

Tabel Distribusi frekuensi Pengetahuan Peserta Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi n=55
1	Baik	48
2	Cukup	7
3	Kurang	0
	Jumlah	55

Berdasarkan tabel di dapatkan hasil penyuluhan tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja setelah dilakukan post test didapatkan hasil remaja putri yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 48 orang dan pengetahuan cukup sebanyak 7 orang.

IV. PENUTUP

Berdasarkan kajian informasi Wilayah Kerja PKM Baradatu ditemukan bahwa rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai nyeri menstruasi dan penatalaksanaan dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi non farmakologi. Pengaruh lingkungan, dan social media mempengaruhi remaja putri dalam mengetahui informasi yang terkait dengan hal tersebut. Peran keluarga sangat penting dalam mendorong remaja untuk menjalankan terapi komplementer tersebut. Dengan adanya pengetahuan tentang nyeri menstruasi, diharapkan remaja putri akan semakin memahami dan terbuka sehingga dapat menerapkan apa yang telah diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul, D. R. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara', *Ekp*, 13(3), Pp. 1576–1580.
- [2] Amelia, R. And Maharani, I. S. (2017) 'Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenorhea', *Jurnal Kebidanan*, 6(12), Pp. 73–81.
- [3] 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.
- [4] Ismalia, N. (2017) Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015,
- [5] 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.
- [6] Ozgoli, G., Goli, M. And Moattar, F. (2009) 'Comparison Of Effects Of Ginger, Mefenamic Acid, And Ibuprofen On Pain In Women With Primary Dysmenorrhea', *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 15(2), Pp. 129–132. Doi: 10.1089/Acm.2008.0311.
- [7] Prawirohardjo, S. (2009) 'Ilmu Kebidanan'. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [8] Puji, I. (2009) 'Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smu N 5 Semarang'. Available At: [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/9253/1/Artikel_Skripsi234.Pdf).

- [9] Qoyyimah, A. U. And 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 Stikespku Muhammadiyah Surakarta, Pp. 155–162.
- [10] Ramli, N. And Santy, P. (2017) ‘Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingiber Officinale) Dan Teh Nyeri Haid (Effectiveness Of Ginger And Rosella Tea Ingredients To Changes In The Intensity Of Menstrual Pain)’, 2.
- [11] Setiawati, T. (2007) Mengenal Jahe Dan Khasiatnya. Januari 20. Edited By S. S. Hari Fakhruddin. Jakarta Pusat: Karya Mandiri Pratama Cv.
- [12] Suparmi And Musriyati, N. (2017) ‘Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta’, 4 (November), Pp. 65–72.
- [13] Tanjung, J. H. (2015) ‘Efektifitas Ekstrak Jahe Dalam Menurunkan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2014’