

Pengaruh Pemberian Air Jahe terhadap Nyeri Menstruasi di Posyandu Remaja Danau Sipin Kota Jambi

Julaecha^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Suci Rahmani Nurita³

¹Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim

²Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim

³Prodi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim
Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : echa.mamee@gmail.com

Submitted : 11/03/2024

Accepted: 04/09//2025

Published:15/09/2025

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a health problem often experienced by fertile women and can disrupt daily activities. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is quite high, with 54.98% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The use of natural ingredients such as ginger is a popular alternative because ginger contains high levels of essential oils and the chemical content of gingerol in ginger can block prostaglandins, thereby reducing pain during menstruation. Ginger is also readily available and inexpensive. This study aims to determine the effect of ginger water on dysmenorrhea pain in adolescent girls in the Danausipin sub-district of Jambi City. The research method used was a pre-experimental design with a one-group pre-post test. The sample was 22 adolescent girls who experienced menstrual pain and were willing to be respondents. Menstrual pain was measured before and after ginger water administration using the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the study showed that before the intervention, 50% of the pain scale felt was mild and moderate menstrual pain, after the intervention, 22.7% did not experience pain and 63.6% experienced mild pain. There was an effect of giving ginger water on reducing menstrual pain with a P value of 0.000. Ginger water can be used as an alternative natural treatment for menstrual pain

Keywords: *adolescent girls, dysmenorrhea, ginger water*

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh wanita subur dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Prevalensi dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu 54,98% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pengobatan dengan bahan alami seperti jahe menjadi alternatif yang banyak dipilih, jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi dan kandungan kimia gingerol mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Jahe juga mudah didapat dan murah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe terhadap nyeri haid pada remaja putri di kelurahan Danau sipin Kota Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen dengan design one group pre-post test*, Sampel adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 22 orang dan bersedia menjadi responden. Pengukuran nyeri haid dilakukan sebelum dan sesudah pemberian air jahe menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi 50% skala nyeri yang dirasakan adalah nyeri pada skala ringan dan sedang, setelah diberikan intervensi 22,7% tidak mengalami nyeri dan 63,6% skala nyeri ringan, terdapat pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri haid dengan *P value* 0.000. Air jahe dapat dijadikan alternatif penanganan nyeri haid secara alami.

Kata Kunci: air jahe, nyeri haid, remaja putri

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah gangguan menstruasi. Nyeri haid atau dismenorea merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 60-90% remaja putri mengalami nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dismenorea adalah masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. (Kemetrian kesehatan RI, 2020)

Dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu disminore primer dan sekunder. Dismenorea primer terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi lebih kuat pada otot rahim yang menyebabkan nyeri. Dismenorea sekunder disebabkan oleh penyakit atau kelainan alat reproduksi seperti endometriosis, fibroid rahim, kista, mioma dan penyakit radang panggul, nyeri haid dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan dapat berlangsung lebih lama dibandingkan dengan dismenorea primer hal ini dikarenakan peradangan, pertumbuhan abnormal yang dapat meningkatkan rasa sakit selama menstruasi (Marlynda Happy Nurmalita Sari, Cintika Yorinda Sebtalezy, 2022).

Dampak dismenorea pada remaja putri, baik secara fisik maupun psikologis antara lain gangguan aktivitas sehari-hari, kegiatan sosial, tidak masuk sekolah akibat nyeri, stres, kecemasan, dan depresi. Remaja putri yang mengalami dismenorea merasa tertekan karena ketidakmampuan berpartisipasi dalam kegiatan. Sejalan dengan hasil penelitian Yulinda menyatakan bahwa beberapa remaja putri sering tidak mengikuti perkuliahan dan tidak dapat hadir saat kuliah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya presentasi

kehadiran, berdampak pada penguasaan topik mata kuliah (Yulinda et al., 2017).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu cara farmakologi dengan menggunakan obat anti inflamasi non steroid (NSAID) seperti asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri. Analgesik juga terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri. Meskipun terapi farmakologi efektif, ada potensi efek samping seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, dan reaksi alergi, oleh karena itu diperlukan informasi yang cukup untuk penggunaan terapi (Lestari et al., 2023). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore. dengan beberapa cara seperti akupuntur, air kelapa hijau, rebusan jahe, *massage* atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Handayani, Cahyaning Setyo Hutomo, M. Zulfatunnisa, 2022).

Terapi non farmakologi dengan air jahe, jahe (*Zingiber officinale*) dikenal memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu meredakan nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Hasil penelitian Pratiwi (2017) 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 Ramdania (2022) menyatakan pemberian air jahe selama 3 hari untuk menurunkan nyeri dismenorea dengan hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri *dismenorea*. (Ramdania & Legiati, 2022).

Salah satu alternatif terapi non farmakologi yang mudah didapat adalah pemberian air jahe, yang diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami yang menghambat sintesis prostaglandin, hormon yang berperan dalam menyebabkan kontraksi otot rahim dan nyeri menstruasi. Selain itu, jahe juga meningkatkan aliran darah dan memiliki

efek relaksan pada otot-otot rahim, sehingga membantu meredakan kram menstruasi yang sering terjadi pada remaja. Pemberian ekstrak jahe merah 250 mg diminum selama tiga hari sebelum haid dan hari pertama haid, efektif dapat menurunkan dismenore. (Rahayu & Nujulah, 2018).

Remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam keberlangsungan masa depan suatu bangsa sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Proses perkembangan remaja sangat rawan dan penuh risiko sehingga dibutuhkan kesehatan diri yang baik. terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi yang akan berdampak pada kualitasnya dalam mempersiapkan diri dalam membangun keluarga dan sebagai generasi penerus bangsa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian pada Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen dengan design one group pre-post test*, bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2023 di Posyandu Remaja di Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta posyandu kelurahan Danau Sipin yang hadir pada saat penyegaran kader posyandu berjumlah 40 orang. Sampel pada penelitian ini adalah peserta yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 22 orang, tehnik pengambilan sampel dengan purposive sampling Variabel penelitian yaitu pemberian air jahe dan tingkat nyeri dismenorea diukur menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Alat Ukur yang digunakan adalah Kuesioner untuk menilai tingkat nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan intervensi pemberian air jahe.

Data yang terkumpul dilakukan analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Berikut hasil analisis data pengaruh pemberaian air jahe terhadap nyeri menstruasi pada remaja di posyandu remaja putri di kecamatan Danau Sipin:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur, menarche, lama dan siklus mentruasi.

Karakteristik	n=22	%
Umur Remaja		
Remaja Awal	7	31,8
Remaja tengah	13	59.1
Remaja Akhir	2	9,1
Menarche		
Remaja awal	20	90.9
Remaja tengah Tahun)	2	9,1
Siklus Menstruasi		
< 21 Hari	2	9.1
21-35 Hari	18	81.8
>35 Hari	2	9.1
Lama Menstruasi		
3-7 Hari	21	95.5
>7 Hari	1	4.5

Tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden mayoritas usia remaja tengah yaitu 14-15 Tahun, menarche di usia remaja awal usia 12 tahun (63,6%), lama mentruasi 3-7 hari (95.5%) dan siklus menstruasi 21-35 hari, (81.8%).

Tabel 2. Gambaran nyeri tingkat Disminorea pada remaja putri di Posyandu remaja sebelum dan Sesudah diberikan minuman jahe

Skala Nyeri	Sebelum	%	Sesudah	%
Tidak nyeri	0	0	5	22,7
Ringan (1-3)	11	50	14	63,6
Sedang (4-6)	11	50	3	13,6
Berat (7-10)	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa Rata-rata remaja putri mengalami disminorea pada nyeri ringan dan nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi mayoritas

remaja mengalami nyeri menstruasi pada skala nyeri ringan 63,6% dan tidak nyeri sebanyak 22,7%.

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi air rebusan jahe terhadap nyeri disminorea pada remaja di Posyandu Remaja Danau Sipin

Intensitas Nyeri	Mean	P
Sebelum intervensi	3.45	0,001
Sesudah intervensi	1.77	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis statistik sebelum dan sesudah pemberian air jahe pada remaja putri yang mengalami nyeri menunjukkan ada pengaruh terhadap intervensi yang diberikan nilai P value 0,001 yang artinya ada pengaruh konsumsi air rebusan jahe terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di posyandu remaja dikelurahan Danau Sipin.

PEMBAHASAN

Nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi serta hipoksia jaringan karena kurangnya oksigen dalam darah, sehingga menimbulkan rasa nyeri perut bagian bawah. Salah satu terapi non farmakologi adalah penggunaan air jahe, jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki efek antiinflamasi, analgetik, dan antispasmodik. Senyawa tersebut bekerja dengan cara menghambat sintesis prostaglandin melalui penghambatan enzim siklooksigenase (COX), sehingga mengurangi kontraksi uterus dan menurunkan intensitas nyeri.(Karomah & Yuliani, 2022).

Karakteristik responden pada penelitin ini mayoritas responden berada pada usia remaja tengah. 14-15 Tahun, menarche di usia remaja awal usia 12 tahun (63,6%), lama mentruasi 3-7

hari (95.5%) dan siklus menstruasi 21-35 hari, (81.8%). Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi intensitas nyeri menstruasi, terutama pada remaja putri yang baru menstruasi, lebih cenderung mengalami nyeri menstruasi yang lebih sering. Usia remaja yang mengalami menarche pada usia lebih dini (sebelum 12 tahun) cenderung mengalami nyeri menstruasi yang lebih berat dan lebih lama. (Karomah & Yuliani, 2022).

Lama menstruasi juga berhubungan dengan nyeri menstruasi. Remaja yang memiliki periode menstruasi yang lebih lama cenderung mengalami nyeri yang lebih berat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdapat 1 orang lama menstruasi lebih dari 7 hari dan mengalami nyeri sedang saat menstruasi. Hal ini mungkin disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin, yang dapat menyebabkan kontraksi otot rahim lebih kuat, sehingga menyebabkan nyeri (Indarna, A. A., & Lediawati, 2021). sejalan dengan penelitian Imelda lidia L menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktifitas fisik dan status gizi terhadap kejadian disminorea pada pada remaja. (Lesar et al., 2025)

Nyeri menstruasi terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin. menyebabkan kontraksi dan menimbulkan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup. Untuk mengatasi masalah ini salah satu intervensi terapi non farmakologi dengan penggunaan air jahe, yang dipercaya memiliki efek antiinflamasi dan anti nyeri. Jahe (*Zingiber officinale*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk meredakan berbagai masalah kesehatan, termasuk nyeri menstruasi (Utari, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri remaja putri sebelum diberikan intervensi mengalami disminorea pada skala nyeri ringan dan sedang dan setelah

diberikan intervensi mayoritas remaja mengalami nyeri menstruasi pada skala nyeri ringan 63,6% dan tidak nyeri sebanyak 22,7%. Terjadinya penurunan skala nyeri menstruasi setelah diberikan air jahe dikarenakan jahe mengandung senyawa aktif yang dikenal sebagai gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Senyawa dapat menghambat enzim dan proses peradangan serta rasa sakit, Jahe memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang dapat mengurangi rasa nyeri. Senyawa aktif dalam jahe, dapat menghambat produksi prostaglandin, yang berperan dalam menimbulkan rasa sakit dan peradangan. Oleh karena itu, jahe digunakan dalam pengobatan tradisional untuk meredakan nyeri menstruasi (Ramdania & Legiati, 2022)

Berdasarkan analisis Literatur review Aan menyimpulkan bahwa jahe efektif mengurangi nyeri dismenorea karena kandungan aleorodin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol, gingeron memiliki aktivitas antioksidasi di atas vitamin E. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah dan dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan nyeri dismenorea (Aen et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri Isti Karomah tentang efektivitas pemberian air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri menyatakan bahwa terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan dismenorea. Temuan penelitian ini dapat menjadi solusi dalam mengatasi dismenorea, pemberian air jahe merah diberikan 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 (Karomah & Yuliani, 2022).

Konsumsi air jahe dapat menekan proses kontraksi yang berlebihan, aliran darah menjadi lebih lancar, dan intensitas nyeri berkurang. Selain itu, efek hangat dari jahe juga berkontribusi dalam memberikan sensasi relaksasi otot perut dan meningkatkan sirkulasi darah. Sejalan dengan hasil penelitian Kurnia menyatakan bahwa pemberian intervensi ekstrak jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea sehingga ekstrak jahe dapat dijadikan salah satu pilihan pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea (Rahayu & Nujulah, 2018).

SIMPULAN

Simpulan hasil penelitian tentang pengaruh air rebusan jahe terhadap dismenorea pada remaja putri menunjukkan sebelum diberikan intervensi 50% skala nyeri yang dirasakan pada skala ringan dan sedang, setelah diberikan intervensi 22,7% tidak mengalami nyeri dan 63,6% skala nyeri ringan, terdapat pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri haid dengan *P value* 0.000.

SARAN

Diharapkan petugas posyandu remaja secara rutin memberikan edukasi kepada remaja putri tentang cara mengatasi masalah gangguan menstruasi, salah satunya cara mengatasi dismenorea dengan terapi non farmakologi yaitu air jahe atau terapi non farmakologi lainnya yang mudah didapatkan dan dilakukan oleh remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Rektor Universitas Baiturrahim, Bapak Kepala Puskesmas Putri Ayu, Ibu Bidan Koordinator Kesehatan Reproduksi dan Remaja Putri Peserta Posyandu Remaja di Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi dan

semua pihak yang telah membantu Serta meluangkan waktunya untuk memberikan masukan sehingga selesainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aen, Q., Hestiyana, N., & Lathifah, N. (2021). Efektivitas Jahe Merah Sebagai Penanganan Dismenorea Primer :Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(01), 169.
- Handayani, Cahyaning Setyo Hutomo, M. Zulfatunnisa, W. H. (2022). *Dasar Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Kita.
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kemetrician kesehatan RI. (2020). *Data dan Informasi Kesehatan Remaja*.
- Lesar, I. L., Posangi, J., & Rombot, D. V. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. *PROMOTIF PREVENTIF*, 8(3), 634–642.
- Lestari, K. P., Fauziah, F., Kardela, W., & Ramadhani, P. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi Terhadap Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi STIFARM Padang. *Jurnal Farmasi Higea*, 15(1), 21.
<https://doi.org/10.52689/higea.v15i1.512>
- Marlynda Happy Nurmalita Sari, Cintika Yorinda Sebtalezy, et all. (2022). *Obstetri dan ginekologi untuk Kebidanan*. yayasan Kita Menulis.
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70–75.
<https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no2.a1642>
- Ramдания, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 896–905.
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.791>
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257.
<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.681>
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).20-26)