



EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP DERAJAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Rani Purwani*, Titin Apriyani, Yona Sari

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*ranipurwani10@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore sering dialami oleh remaja yang disebabkan adanya kontraksi rahim akibat rangsangan prostaglandin. Beberapa remaja putri yang mengalami dismenore tidak dapat mengatasi dengan baik, membiarkan nyeri berlangsung atau melakukan penanganan yang kurang tepat. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan remaja tentang dismenore. Remaja merupakan agen perubahan yang memiliki kemampuan potensial dalam mewujudkan derajat kesehatan reproduksi. Upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi permasalahan dismenore dapat dilakukan melalui upaya peningkatan pengetahuan terutama tentang obat herbal/terapi komplementer sehingga dirinya mampu melakukan upaya mandiri, Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal luas dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri dan inflamasi. Kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe merah diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin dan penurunan sensitivitas reseptor nyeri. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dilaksanakan melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penggunaan obat herbal jahe merah untuk mengatasi dismenore pada remaja. Subyek pada kegiatan pengabdian ini adalah 15 remaja putri di PMB Nurachmi. Pendidikan kesehatan diberikan melalui penyuluhan, pembagian brosur dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu, 11,17 dan nilai rata rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 17,58. Diperoleh hasil uji Paired T test sig (2-tailed) P lebih kecil dari 0,000 / (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dapat tercapai dengan baik, sehingga diharapkan remaja memiliki kemampuan yang baik dalam mencegah dan mengatasi dismenore.

Kata kunci: dismenorea; jahe merah; remaja putri

THE EFFECTIVENESS OF RED GINGER DRINK ON THE SEVERITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Dysmenorrhea is often experienced by adolescents due to uterine contractions due to prostaglandin stimulation. Some adolescent girls who experience dysmenorrhea cannot cope well, allowing the pain to persist or performing inappropriate treatment. This is due to the lack of adolescent knowledge about dysmenorrhea. Adolescents are agents of change who have the potential to improve reproductive health. Efforts to empower adolescents in overcoming dysmenorrhea problems can be done by increasing knowledge, especially about herbal medicines/complementary therapies so that they are able to carry out independent efforts. Red ginger (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) is one of the herbal plants widely known in traditional medicine to treat pain and inflammation. The gingerol and shogaol content in red ginger is known to have anti-inflammatory and analgesic effects through the mechanism of inhibiting prostaglandin production and reducing pain receptor sensitivity. Efforts to increase knowledge are carried out through health education activities. This community service aims to increase knowledge about the use of red ginger herbal medicine to

treat dysmenorrhea in adolescents. The subjects in this service activity were 15 adolescent girls at PMB Nurachmi. Health education was provided through counseling, brochure distribution, and Q&A sessions. Evaluation was conducted using questionnaires given before and after health education. The evaluation results showed an average score before health education was 11.17 and an average score after health education was 17.58. The results of the Paired T test showed a sig (2-tailed) P value of less than 0.000 / (0.05). Thus, it can be concluded that the objectives of community service activities can be achieved well, so it is hoped that adolescents will have good abilities in preventing and overcoming dysmenorrhea.

Keywords: adolescent girls; dysmenorrhea; red ginger

PENDAHULUAN

Disminorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia subur. Data menunjukkan bahwa prevalensi dismimorea pada remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 50-90%, dengan 10-20% di antaranya mengalami nyeri hebat yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti belajar, olahraga, dan kehidupan sosial (Chen *et al.*, 2022; Harel, 2020). Di Indonesia, sebuah studi oleh Yayasan Endometriosis Indonesia (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 64,25% remaja putri mengalami dismimorea, dan 12,47% di antaranya merasakan nyeri yang sangat mengganggu (Yayasan Endometriosis Indonesia, 2023). Disminorea primer adalah jenis yang paling umum pada remaja putri, dan sering kali tidak diidentifikasi adanya patologi pelvis yang mendasari (Sharghi *et al.*, 2021; Kural *et al.*, 2019).

Nyeri pada dismimorea primer disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin, terutama prostaglandin F2 α (PGF2 α), yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menyebabkan iskemia miometrium serta inflamasi. Penelitian oleh Dawood (2022) menunjukkan bahwa kadar prostaglandin pada wanita dengan dismimorea primer bisa tiga hingga empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri haid. Kondisi ini sering menyebabkan nyeri perut yang intens, mual, muntah, diare, dan sakit kepala, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental, termasuk risiko peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja putri (Chen *et al.*, 2022; Harel, 2020).

Di Sumatera Selatan, prevalensi dismimorea pada remaja putri di beberapa daerah mencapai 60%. Penelitian di sekolah-sekolah menengah menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi menggunakan pengobatan alami seperti jahe, baik dalam bentuk minuman ataupun ramuan tradisional, untuk mengurangi gejala nyeri. Peningkatan kesadaran akan manfaat herbal seperti jahe semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2022).

Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal luas dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri dan inflamasi. Kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe merah diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin dan penurunan sensitivitas reseptor nyeri. Penelitian oleh Rahnama *et al.* (2023) menunjukkan bahwa konsumsi 250 mg kapsul jahe tiga kali sehari selama tiga hari pada awal menstruasi mampu mengurangi nyeri dismimorea primer dengan efektivitas yang sebanding dengan mefenamat dan ibuprofen, tanpa efek samping yang signifikan.

Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus sitokrom oksigenase (COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat

enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan leukotriene yang menjadi penyebab radang. Oleh karena itu, jahe merah sangat cocok dikonsumsi oleh remaja putri sebagai cara untuk mengurangi intensitas dismenore, karena sifat antiinflamasi dapat membantu mengurangi gejala nyeri yang berkaitan dengan peradangan pada menstruasi (Rahayu, dkk. 2019).

Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan remaja serta pada daur kehidupan seorang wanita. Remaja putri yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait terapi non konvensional dalam pemberian Minuman jahe merah terhadap derajat dismenore pada remaja putri serta menambah pengetahuan remaja putri agar nyeri dismenore saat menstruasi dapat teratasi dengan terapi non konvensional. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat tercapai dengan baik, sehingga diharapkan remaja memiliki kemampuan yang baik tentang jahe merah dalam mencegah dan mengatasi dismenore.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Nurachmi. peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri yang berjumlah 15 orang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di wilayah kerja PMB Nurachmi. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi: 1. Menampilkan persentasi Power Point tentang materi terapi non konvensional minuman jahe merah terhadap derajat dismenore pada remaja putri. 2. Lefleat: membagikan lefleat tentang minuman jahe merah untuk mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi: 1. Persiapan: koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi. 2. Pelaksanaan: penyuluhan berupa presentasi materi power point, dan pembagian lefleat. 3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan tanya jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 15 remaja putri yang berada di wilayah PMB Nurachmi. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Desember 2025 di PMB Nurachmi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional minuman jahe merah dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada remaja putri guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada remaja putri.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Minuman Jahe Merah



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Minuman Jahe Merah

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang minuman jahe merah bertujuan agar remaja putri memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar remaja putri mengetahui alternative pemanfaatan minuman jahe merah dalam mengurangi nyeri disminore dan untuk mengatasi disminore pada saat menstruasi. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan remaja putri mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan minuman jahe merah serta dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi masalah nyeri disminore pada remaja putri.

SIMPULAN

Jahe merah mempunyai efek memberikan kehangatan bagi tubuh,antirematik,antinyeri,dan anti-inflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol dapat mengurangi nyeri. Jahe sebagai anti-inflamasi mempunyai cara kerja dengan menghambat *enzim siklus cyklooksigenase (COX)* sehingga dapat menghambat enzim tersebut menuju prostaglandin penyebab inflamasi. Hal ini akan menyebabkan mediator prostaglandin dan leukotriene penyebab radang menurun sehingga jahe cocok dikonsumsi remaja putri dalam menurunkan dismenore. Jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan leukotriene yang menjadi penyebab radang. Oleh karena itu, jahe merah sangat cocok dikonsumsi oleh remaja putri sebagai cara untuk mengurangi intensitas dismenore, karena sifat antiinflamasinya dapat membantu mengurangi gejala nyeri yang berkaitan dengan peradangan pada menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, C., *et al.* (2022). *Global Prevalence of Dysmenorrhea among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Journal of Adolescent Health, 70(3), 503-511.
- Dawood, M. Y. (2022). *Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management*. Obstetrics & Gynecology, 138(1), 45-57.
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. (2022). *Laporan Kesehatan Remaja: Penanganan Disminorea di Provinsi Sumatera Selatan*. Dinas Kesehatan Sumatera Selatan.
- Harel, Z. (2020). *Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management*. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 33(2), 138-144.
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2019). *Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Disminore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuran*. Embrio, Jurnal Kebidanan, 70-75.
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2023). *Effect of Zingiber officinale R. Rhizomes (Ginger) on Pain Relief in Primary Dysmenorrhea: A Placebo Randomized Trial*. BMC Complementary and Alternative Medicine, 23, 105.
- Sharghi, M., *et al.* (2021). *Prevalence, Severity, and Impacts of Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls: A Systematic Review*. Journal of Reproductive Health, 18(1), 25-33.
- Yayasan Endometriosis Indonesia. (2023). *Laporan Survei Nasional Mengenai Disminorea di Kalangan Remaja Putri Indonesia*. Jakarta: Yayasan Endometriosis Indonesia.

