

## **Penyuluhan Tentang Konsumsi Minuman Jahe sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 9 Kota Semarang**

Jatmiko Susilo<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>, Kartika Sari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Ngudi Waluyo

Email Korepondensi: kartikanaka@gmail.com

### **ABSTRAK**

Nyeri menstruasi (dismenorea) adalah menstruasi yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur (Fitria, 2019). Nyeri menstruasi sifatnya nyeri, terasa di bagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016). Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%, sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. (Setyowati, 2018). Dismenore atau nyeri menstruasi sering dialami oleh remaja putri usia produktif dan dapat berdampak ekonomi, dan penurunan kualitas hidup. Penanganan nyeri menstruasi dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri meliputi obat yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi meliputi olahraga, latihan peregangan otot, mengkonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi. (Setyowati, dan 2018). Keunggulan dari hipnoterapi yaitu dapat mengatasi masalah fisik seperti mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks. (Syaripudin, 2014). Rimpang jahe, *Zingiber officinale* R. secara tradisional telah digunakan untuk mengurangi gejala inflamasi. Pengobatan dismenore primer pada mahasiswi dengan jahe selama 5 hari berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas dan durasi nyeri (Rahnama *et al*, 2012), dan Penelitian Chen *et al*, (2016) bahwa jahe oral dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk nyeri menstruasi. Temuan Lakhan *et al*, (2015) menunjukkan bahwa ekstrak *Zingiberaceae* merupakan agen hipoalgesik yang efektif secara klinis dan menunjukkan profil keamanan yang lebih baik daripada obat antiinflamasi nonsteroid.

**Kata Kunci:** Nyeri Menstruasi, Minuman Jahe

### **ABSTRACT**

*Menstrual pain (dysmenorrhea) is painful menstruation and can interfere with a girl's ability to go to school, study, or sleep (Fitria, 2019). Menstrual pain is painful in nature, felt in the lower abdomen, up to the waist and thighs, can be accompanied by nausea and even vomiting, even with headaches (Haryono, 2016). The incidence of dysmenorrhea in adolescents in Asia is 74.5%. In Hispanic adolescent girls the prevalence of dysmenorrhea is 85%, while the incidence rate in Indonesia is 55%. (Setyowati, 2018). Dysmenorrhea or menstrual pain is often experienced by young women of reproductive age and can have an economic impact and decrease the quality of life. Treatment of menstrual pain can use pharmacology and non-pharmacology. Pharmacological treatment includes giving anti-pain drugs including drugs that are classified as analgesics, while non-pharmacological treatment for adolescents who experience menstrual pain includes exercise, muscle stretching exercises, consuming healthy foods, acupressure, and hypnotherapy. (Setyowati, 2018). The advantages of hypnotherapy are that it can overcome physical problems such as reducing excessive pain intensity, and can make the body relax. (Syapudin, 2014). Ginger rhizome, *Zingiber officinale* R. has traditionally been used to reduce inflammatory symptoms. Treatment of primary dysmenorrhea in female students with ginger for 5 days had a significant effect on reducing the intensity and duration of pain (Rahnama *et al*, 2012), and research by Chen *et al*, (2016) that oral ginger can be an effective treatment for menstrual pain. The findings of Lakhan *et al*, (2015) indicate that *Zingiberaceae* extract is a clinically effective hypoalgesic agent and exhibits a better safety profile than non-steroidal anti-inflammatory drugs.*

**Keywords:** Menstrual Pain, Ginger Drink

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan hal normal terjadi disetiap bulannya, di mana perempuan mengalami perdarahan dari vagina. Darah haid atau menstruasi ini berasal dari lapisan rahim. Setiap bulan tubuh mempersiapkan kehamilan dengan menghasilkan sel telur dari indung telur, prosesnya disebut ovulasi. Jika kehamilan tidak terjadi, maka akan mengalami menstruasi. (Nurin, 2020).

Nyeri haid merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri ini muncul sebelum dan saat haid. Dismenore biasanya mulai terasa dari 1-2 hari sebelum haid. Rasa sakit dismenore biasanya karena kram berdenyut di perut yang menyebar ke punggung hingga paha. Intensitas nyeri ini bervariasi pada tiap perempuan dan tiap waktunya. Dismenore kadang terasa sangat kuat tetapi singkat dan di lain waktu bisa terasa ringan tapi bertahan dalam waktu lama. Jika rasa sakit dismenore dikeluarkan tidak tertahankan hingga disertai dengan perdarahan yang melebihi normal, harus hati-hati. Karena dismenore bisa saja menandakan adanya masalah di organ reproduksi pada wanita yang mengalaminya sehingga harus pergi ke dokter. (Andini, 2020).

Banyak cara untuk mengatasi nyeri haid, salah satunya bisa dengan pengobatan tradisional seperti jahe. Kandungan jahe cukup lengkap, mulai dari vitamin, mineral, hingga nutrisi makro seperti protein dan karbohidrat. Jahe juga mengandung komponen khas sangat baik untuk kesehatan, yaitu gingerol, komponen inilah yang bertanggung jawab atas sebagian besar manfaat yang bisa didapatkan dari mengonsumsi jahe. Jahe juga salah satu jenis rempah yang digunakan untuk meredakan kram perut seperti menstruasi dikarenakan jahe dapat menghambat produksi prostaglandin. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi dan kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Prostaglandin adalah senyawa kimia yang dibutuhkan di dalam sistem reproduksi dan dapat memicu kontraksi. Kontraksi inilah yang menyebabkan rasa kram ketika perempuan menstruasi (Azmi, 2019).

Berdasarkan hal tersebut maka tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat topik penyuluhan tentang “ Konsumsi Minuman Jahe Sebagai Upaya Mengurangi nyeri menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Kota Semarang.

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Negeri 9 berlokasi Jl. Cemara Raya, Padangsari, Kec. Banyumanik, Kota Semarang Prov. Jawa Tengah telah terakreditasi A dengan jumlah peserta didik sebanyak 539 siswa dan 604 siswi, yang dibagi dalam 32 rombongan belajar. Rasio siswa rombel : 35,72

No	Unsur	Pelaksanaan Kegiatan			
		Sebelum KIE		Sesudah KIE	
1	Pengetahuan tentang nyeri menstruasi	Belum mengetahui	memiliki tentang nyeri menstruasi	Memiliki pengetahuan tentang nyeri menstruasi	pengetahuan tentang nyeri menstruasi
2	Pengetahuan minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi	Belum mengetahui dan minuman jahe untuk mengurangi menstruasi	memiliki tentang jahe untuk mengurangi nyeri	Memiliki pengetahuan tentang jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi	pengetahuan tentang jahe dan minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 06 Januari 2023 di SMAN 9 Kota Semarang dengan jumlah peserta yang hadir kurang lebih 47 siswa perempuan dari kelas 11 MIPA dan 11 IPS

Masalah /kendala: kurangnya pemahaman dan minat pada siswa untuk mempelajari berbagai macam tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan untuk kpeningkatan kesehatan khususnya tanaman jahe.

Evaluasi: Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMAN 9 Kota Semarang dengan memberikan penyuluhan tentang materi menstruasi, dismenore dan pemanfaatan jahe untuk kesehatan khususnya pada kasus nyeri berjalan dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh pihak sekolah dan para siswa. Hasil evaluasi kuesioner *pre test* dan *pos test* tentang menstruasi, dismenore dan pemanfaatan jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi terdapat peningkatan pengetahuan dari pada siswa.

Dismenore adalah keluhan umum di kalangan wanita selama usia reproduksi mereka. Dismenore dikaitkan dengan dampak kesehatan emosional, psikologis, dan fungsional yang

signifikan. Dismenore adalah salah satu masalah ginekologi umum di antara semua wanita tanpa memandang usia atau ras. Ini adalah salah satu etiologi nyeri panggul yang paling sering diidentifikasi pada wanita. Prevalensi dismenore dapat bervariasi antara 16% dan 91% pada wanita usia reproduksi, dengan nyeri hebat diamati pada 2% hingga 29%. Agarwal *et al.* menunjukkan prevalensi dismenore menjadi 80% pada remaja. Dari jumlah itu, sekitar 40% mengalami dismenore berat.

Studi meta-analisis secara mengkhawatirkan menandakan efek samping NSAID pada komplikasi gastrointestinal, kardiovaskular, hati, ginjal, serebral dan paru, sedangkan penggunaan obat herbal tersebar luas dan berkembang, karena banyak obat herbal memiliki aktivitas farmakologis yang signifikan, dan dengan potensi efek samping lebih ringan dan interaksi obat. Ketidakpuasan terhadap obat konvensional merupakan salah satu alasan paling penting untuk penggunaan jamu. Secara turun temurun masyarakat telah memanfaatkan jahe untuk wanita yang ampuh meredakan nyeri haid hingga meningkatkan kesuburan, dan dapat menangkal radikal bebas dan membantu mencegah penuaan dini.

### 3. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa penyuluhan tentang “Konsumsi Minuman Jahe Sebagai Upaya Mengurangi nyeri menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Kota Semarang, ini menyimpulkan bahwa: Rata-rata perubahan skor pengetahuan dan sikap meningkat secara signifikan pada sesudah KIE ( $9,15 \pm 0,80$ ) dibandingkan dengan sebelum KIE ( $7,77 \pm 1,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan sikap yang sangat signifikan antara skor sebelum dengan sesudah KIE secara bermakna,  $p < 0.001$ .

Rekomendasi untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya dapat mengembangkan topik penyuluhan tentang “Akupresure Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, A. K., & Agarwal, A. (2010). A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls. *IJCM: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(1), 159–164
- Coco A. S. (1999). Primary dysmenorrhea. *American family physician*, 60(2), 489–496.
- Dugasani, S., Pichika, M. R., Nadarajah, V. D., Balijepalli, M. K., Tandra, S., & Korlakunta, J. N. (2010). Comparative antioxidant and anti-inflammatory effects of [6]-gingerol, [8]-gingerol, [10]-gingerol and [6]-shogaol. *Journal of ethnopharmacology*, 127(2), 515–520.
- French L. (2005). Dysmenorrhea. *American family physician*, 71(2), 285–291
- Glenn, L. L., & Dinsmore, K. R. (2018). Effectiveness of Health Education and Promotion for Influenza Immunization. *Workplace health & safety*, 66(1), 4.
- Harel Z. (2012). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: an update on pharmacological treatments and management strategies. *Expert opinion on pharmacotherapy*, 13(15), 2157–2170.
- Hosseini, A., Alinejad, V., Alinejad, M., & Aghakhani, N. (2014). The effects of fish oil capsules and vitamin B1 tablets on duration and severity of dysmenorrhea in students of high school in Urmia-Iran. *Glob J Health Sci*, 6(7 Spec No), 124–129.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev*, 36, 104–113.