

Edukasi Tentang Minum Jahe untuk Mengatasi Nyeri Menstrusi Remaja Putri

Rini Susanti¹, Kartika Sari², Jatmiko Susilo³
^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: kartikasari@unw.ac.id

ABSTRAK

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). Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga, 2017). Dismenorea adalah gangguan pada siklus menstruasi yang ditandai dengan nyeri (Made, 2014) Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%, sedangkan angka kejadian di Indonesia alah 55% (Setyowati, 2018). Penanganan nyeri menstruasi secara non farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam pengobatan dimenore primer adalah: kompres hangat, olahraga, pengaturan diet, masase kutaneus, terapi panas, relaksasi dan herbal. (Setyowati, 2018). Rimpang jahe, *Zingiber officinale* R. secara tradisional telah digunakan untuk mengurangi gejala inflamasi. Pengobatan dismenore primer pada mahasiswa dengan mengkonsumsi jahe kemasan serbuk yang diseduh dengan air panas dan dikonsumsi sehari 1 kali pagi dan sore 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 Lakhani *et al*, (2015) menunjukkan bahwa ekstrak *Zingiberaceae* merupakan agen hipotalgesik yang efektif secara klinis dan menunjukkan profil keamanan yang lebih baik daripada obat antiinflamasi nonsteroid. Berbagai manfaat mengkonsumsi jahe secara rutin : meredakan nyeri haid, menurunkan glukosa dan kolesterol, memperkuat sistem imun, menangkal infeksi bakteri dan virus, kandungan gingerol dalam jahe dipercaya bisa menghambat infeksi bakteri. seperti *shigella*, *E.coli*, dan lain-lain, meredakan sakit otot, dan mengatasi masalah pencernaan salah.

Kata kunci: Minuman Jahe, Nyeri Menstruasi.

ABSTRACT

*Menstrual pain is painful in nature, felt in the lower abdomen, down to the waist and thighs, can be accompanied by nausea and even vomiting, and even headaches (Haryono, 2016). Dysmenorrhea is menstrual cramps or menstrual pain that occurs mainly in the lower abdomen, but can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs and calves (Sinaga, 2017). Dysmenorrhea is a disorder of the menstrual cycle characterized by pain (Made, 2014). 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). Non-pharmacological treatment of menstrual pain that can be used as an alternative choice in the treatment of primary dimenorrhea is: warm compresses, exercise, diet management, cutaneous massage, heat therapy, relaxation and herbs. (Setyowati, 2018). The rhizome of ginger, *Zingiber officinale* R. has traditionally been used to reduce inflammatory symptoms. Treatment of primary dysmenorrhea in female students with ginger for 5 days has a significant effect on reducing the intensity and duration of pain (Rahnama *et al*, 2012), and research by Chen *et al*, (2016) shows that oral ginger can be an effective treatment for menstrual pain. The findings of Lakhani *et al*, (2015) show that *Zingiberaceae* extract is a clinically effective hypoalgesic agent and shows a better safety profile than non-steroidal anti-inflammatory drugs. Various benefits of consuming ginger regularly: relieve menstrual pain, lower glucose and cholesterol, strengthen the immune system, ward off bacterial and viral infections, the gingerol content in ginger is believed to inhibit bacterial infections. such as *shigella*, *E.coli*, etc., relieve muscle pain, and overcome digestive problems.*

Keywords: Ginger Drink, Menstrual Pain

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 menstruasi (dismenorea) adalah menstruasi yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur (Fitria, 2019). 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 dikeluhkan 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. Jahe adalah salah satu jenis rempah yang digunakan untuk meredakan kram perut seperti menstruasi. Hal tersebut dikarenakan jahe dapat menghambat produksi prostaglandin. 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). Jahe sendiri sangat banyak manfaat, diantaranya untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri (Mariza & Sunarsih, 2019)

Kandungan jahe cukup lengkap, yaitu vitamin, mineral, 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 mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, seperti: Zat besi, Kalium, Vitamin B3 dan B6, Vitamin C, Magnesium, Fosfor, Zinc, Folat, Riboflavin (vitamin B2), dan Niacin (vitamin B3)

Berdasarkan hal tersebut maka tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat topic “Minum Jahe Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat Kabupaten Semarang”..

2. PERMASALAHAN MITRA

Sebagian besar remaja putri di Kelurahan Candirejo mengalami nyeri menstruasi di setiap bulannya. Nyeri menstruasi (Dismenorea) dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, selain itu dapat memberikan dampak fisik dan psikologis, misalnya letih dan sering marah. Remaja yang mengalami dismenorea berat dapat menurunkan prestasi (6,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%) (Rahayuningrum, 2016). Adapun penanganan nyeri menstruasi yang biasa mereka lakukan hanya membiarkan rasa sakit itu selain itu dengan mengonsumsi obat anti nyeri. Secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan analgesik misalnya, skopalamine, narkotika, obat sedativa, dan lain-lain (Solehati dan Kosasih, 2015:146). Obat-obat penghilang nyeri hanya dapat mengurangi nyeri haid sementara waktu, dalam jangka panjang dapat berdampak buruk ke ginjal dan liver (Rahayuningrum, 2016) Oleh karena itu tim berinisiatif untuk menangani permasalahan tersebut secara non farmakologi dengan menggunakan minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan yang akan dilakukan melalui penyuluhan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian minuman jahe untuk mengurangi keluhan nyeri menstruasi.

Daerah yang ditetapkan sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat adalah desa Candirejo, Kec. Ungaran Barat, Kab. Semarang. Kegiatan ini sudah dimulai dari survei daerah sasaran yang telah dilakukan sejak bulan Juli - September 2022.

Teknik pelaksanaan pada kegiatan ini sebagai berikut :

1. Memberikan lembar pretest tentang nyeri menstruasi dan cara mengatasi
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi dan cara mengatasi

3. Menjelaskan cara mengkonsumsi minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi
4. Memberikan lembar post test



4. PEMBAHASAN

Kelurahan Candirejo merupakan wilayah dimana Universitas Ngudi Waluyo berada, karena wilayahnya yang sangat berdekatan Kelurahan Candirejo merupakan salah satu Kelurahan binaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat selalu dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang muncul dimasyarakat. Kegiatan PKM kali ini ditargetkan untuk para remaja putri yang sering mengalami keluhan nyeri menstruasi dengan diberikan pemberian pengetahuan tentang pemanfaatan minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi.

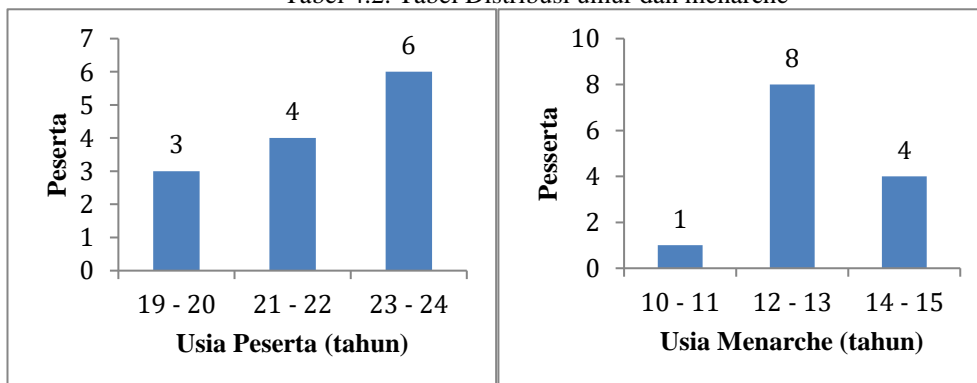
Hasil pertemuan dengan beberapa remaja putri dan observasi menghasilkan temuan permasalahan pada kurangnya tradisi minum minuman herbal khususnya minuman jahe pada remaja putri di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, banyaknya TOGA yang dikelola oleh ibu-ibu PKK, namun belum dapat dimanfaatkan oleh masyarakat setempat. Jahe telah lama dikenal sebagai obat tradisional turun temurun untuk kepentingan peningkatan kebugaran dan atau mengatasi keluhan nyeri. Rimpang jahe dapat diolah menjadi sediaan minuman dan sangat cocok diminum oleh masyarakat daerah pegunungan (dingin) yang menghangatkan sekaligus menyehatkan badan, minuman jahe bagi remaja putri sangat bermanfaat salah satunya bisa digunakan sebagai obat nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yang seringkali muncul dan mengganggu aktifitas, kurangnya pemahaman dan minat pada para remaja putri untuk mempelajari berbagai macam tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan khususnya tanaman jahe.

Tabel 4.1. Tabel Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Waktu	Penanggung Jawab
1	Persiapan, Survei, analisis situasi dan observasi	Melakukan wawancara dengan responden untuk mendapatkan permasalahan yang diambil yaitu pengetahuan remaja putri anggota Karangtaruna Desa Pedalangan	September 2023	TIM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Waktu	Penanggung Jawab
	permasalahan yang dialami mitra.	Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tentang nyeri haid/disminore dan teknik akupresure.		
2	Perjanjian dan kontrak waktu dengan mitra	Bertujuan untuk menjalin komunikasi dengan pihak Kelurahan dan Karang taruna terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan, dan untuk menentukan sasaran dan penyampaian materi program. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang mengalami keluhan nyeri menstruasi (Dismenorea)	14 September 2023	TIM
3	Menyusun proposal dan menyiapkan media	Menyusun proposal dan menyiapkan media kegiatan pengabdian masyarakat. Menyiapkan materi penyuluhan dan membuat media informatif kesehatan berupa transparansi dan flyer serta audio visual.	September	TIM
4	Persiapan petugas	Persiapan petugas Ketua Pemateri Moderator Penjawab Notulen	September	TIM
5	Pelaksanaan	a. Pembukaan dan menjelaskan gambaran pelaksanaan kegiatan PKM, b. Perkenalan anggota TIM PKM, c. Memberikan lembar pre test tentang menstruasi, dismenorea dan pemanfaatan jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi d. Melakukan penyuluhan dengan pemaparan materi oleh tim menggunakan media power point yang dishare digrub <i>Whatsapp</i> .	25 September 2023 di Rumah Ketua Karang taruna Kelurahan Candirejo Jumlah remaja putri yang hadir 21 orang.	TIM
5	Evaluasi	Melakukan posttest	Diskusi, post test	TIM

Tabel 4.2. Tabel Distribusi umur dan menarche



Umur peserta pada rentang 17 - 23 tahun, rata-rata berumur $22,15 \pm 1,72$ tahun, usia menarche pada rentang 12 - 15 tahun, usia rata-rata menarche $12,69 \pm 1,18$ tahun.. Selama masa remaja, individu bergerak menuju kedewasaan fisik dan psikologis, dan kemandirian ekonomi dan memperoleh identitas dewasa mereka. Selama pubertas, komposisi tubuh dan perubahan biologis muncul, memengaruhi kebutuhan khusus gender (Minerva *et al.*,2018). Secara umum, remaja putri merupakan penderita terparah dengan berbagai bentuk malnutrisi karena kebutuhan gizi yang meningkat dan daya sosial yang rendah [NFHS-3, 2011], termasuk di dalamnya kekurangan zat besi akibat kekurangan darah dan keluahn lainnya terkait menstruasi. 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.

Tabel 4.3. Tabel Tingkat Pengetahuan

No. Peserta	Pretest	Posttest
1	9	9
2	7	8
3	10	10
4	8	9
5	8	9
6	7	8
7	7	9
8	7	10
9	7	9
10	9	10
11	8	10
12	7	8
13	7	10
Rata-rata	7,77 ± 1,01	9,15 ± 0,80

Rata-rata perubahan skor pengetahuan meningkat secara signifikan pada sesudah KIE ($9,15 \pm 0,80$) dibandingkan dengan sebelum KIE ($7,77 \pm 1,01$). Bukti yang diperoleh dari kegiatan pemberian penyuluhan tentang pemanfaatan minuman jahe untuk mengurangi nyeri menstruasi menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pemahaman upaya mengatasi nyeri menstruasi dengan penggunaan obat nonfarmakologi. Kegiatan penyuluhan ini juga meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan self-efficacy serta pengurangan sensasi nyeri yang dialami. Oleh karena itu komunikasi yang efektif dengan kelompok sasaran sangat penting. Kebijakan dan rencana aksi memang menyebutkan kegiatan KIE sebagai intervensi penting untuk perubahan perilaku remaja putri. Juniarti *et al.*,(2008), Zhang *et al.*,(2014) dan Mohammadi *et al.*,(2013) membuktikan edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku di kalangan remaja dan siswa sekolah. Semua studi ini mengkonfirmasi efek positif edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku di antara siswa sekolah (Glenn *et al.*, 2018).

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan pemberian penyuluhan kepada remaja putri anggota karang taruna Kelurahan candirejo dengan tema “Edukasi Tentang Minum Jahe Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Remaja Putri ” menyimpulkan bahwa penyelenggaraan kegiatan PKM ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang menstruasi, nyeri menstruasi /dismenore dan penanganannya dengan konsumsi minum wedang jahe. Minum jahe terbukti menurunkan sensasi nyeri menstruasi (dismenore).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik Civitas akademika Ngudi Waluyo mulai dari Rektor sampai dengan Kaprodi yang telah memberikan kesempatan dan juga support demi kelancaran pengabdian masyarakat ini. Lurah Candirejo dan jajarannya atas ijin dan kesempatan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat selesai tanpa kendala apapun

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.
- Hosseinlou, 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.
- Minarva, M., Malathi, K.V., Bhanupriya R., (2018) A Study To Assess The Effectiveness Of Information Education And Communication (Iec) On Knowledge And Practice Of Nutritional Status Among Adolescent Girls In Selected High Schools Of Kolar Taluk, *Int. J. Adv. Res.*; 6(6), 988-992
- Mohammadi K, Tavafian S, Ghofranipoor F, Amin-Shokravi F. Health education program and tuberculosis preventive behaviors. *Zahedan J Res Med Sci*. 2012;14(10):97–9
- NFHS-3.(2011) Nutritional status of adults retrieved. Himalaya publishing house,;(3):11-26.
- Oladosu, FA; Tu, FF; Hellman, KM (2018) Resistensi obat antiinflamasi nonsteroid pada dismenore: Epidemiologi, penyebab, dan pengobatan. *Saya. J. Obstet. Ginekol.* , 218 , 390–400
- Zhang J. (2013) Meta analysis of tuberculosis health education effect of junior and senior high school students in China. *Chin J School Health.*;34(11):1367–70