

Edukasi Kesehatan : Pelatihan Pembuatan Air Rebusan Jahe sebagai Terapi Herbal Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Dismenore

Ririn Handayani^{*1}, Ernawati Anggraeni¹, Yuni Handayani¹, Melati Puspita Sari¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan; Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas dr.Soebandi; Jl. dr Soebandi No.99, Jember, Indonesia

e-mail correspondence^{*}: ririnhandayani89@uds.ac.id

Naskah di terima : 25/01/24

Naskah di revisi : 08/03/24

Naskah di setujui : 15/03/24

Abstrak

Dimenore adalah nyeri perut bagian bawah yang berasal otot uterus, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Dismenore disebabkan karena adanya produksi Prostaglandin (PGF2 α) dari sel-sel endometrium yang berlebihan. Penatalaksanaan nyeri menggunakan terapi non-farmakologi dengan bahan alami, akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi Kesehatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menangani dismenore. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Baitul Hikmah Tempurejo dengan sasaran seluruh remaja putri yang telah mendapatkan menstruasi. Kegiatan edukasi dimulai dengan pelatihan pembuatan air rebusan jahe yang dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi Disemnore, dilanjutkan dengan pemberian air rebusan jahe kepada remaja yang mengalami Dismenore. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan remaja merasa lebih nyaman dan mengatakan nyeri haid yang dirasakan menjadi berkurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, pemberian air rebusan jahe dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri pada saat menstruasi.

Kata kunci : Remaja, Dismenore, Jahe

Abstract

Dysmenorrhea is lower abdominal pain originating from the uterine muscles, occurring before and during menstruation. Dysmenorrhea is caused by the excessive production of Prostaglandin (PGF2 α) from endometrial cells. The management of pain using non-pharmacological therapy with natural ingredients is preferable, as it reduces harmful side effects on health. The objective of this community service is to enhance the knowledge of adolescent girls regarding non-pharmacological therapies for managing dysmenorrhea. The community service activities are conducted at SMK Baitul Hikmah Tempurejo, targeting all adolescent girls who have experienced menstruation. The educational activities begin with training on making ginger decoction, which can be used as a therapy for alleviating dysmenorrhea. This is followed by providing ginger decoction to adolescent girls experiencing dysmenorrhea. The evaluation results of the community service activities indicate that adolescents feel more comfortable and report a reduction in menstrual pain. Therefore, it can be concluded that the

provision of ginger decoction can induce a relaxing effect and alleviate dysmenorrhea pain in adolescent girls during menstruation.

Keywords : Adolescent, Dysmenorrhea, Ginger

1. PENDAHULUAN

Dysmenorrhea adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari otot uterus dan terjadi sebelum dan selama menstruasi. Dysmenorrhea atau nyeri haid yang ditemukan tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital yang nyata, durasi nyeri umumnya terjadi 8-72 jam sering disebut Dysmenorrhea primer (Larasati, T. A. dan Alatas, 2016), sedangkan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan Dysmenorrhea sekunder (Amin dan Purnamasari, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian Dysmenorrhea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami Dysmenorrhea dengan 10-16% mengalami Dysmenorrhea berat (Aprilla dan Zurrahmi, 2021). Kejadian Dysmenorrhea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64, 25%), terdiri dari 56.671 (54,89%) Dysmenorrhea primer, dan 9. 496 jiwa (9,36%) Dysmenorrhea sekunder (Anjani et al., 2022). Di Jawa Timur menurut (BPS Profensi Jawa Timur, 2010) jumlah remaja putri yang mengalami Dysmenorrhea Primer sebesar 11.565 (1,31%) (Antina, Dian Eka Januriwasti dan Siti Rochimatul Lailiyah, 2020). Berdasarkan

Penelitian (Fatdriyah, 2019) dari hasil Swamedikasi Dysmenorrhea Primer di Jember Kota, Prevalensi Dysmenorrhea yang dialami oleh siswi SMK yang menjadi responden sebanyak 330 siswi (93,48 %), sedangkan 23 (6,51%) siswi yang tidak mengalami Dysmenorrhea.

Dysmenorrhea terjadi karena disebabkan pelepasan yang berlebihan oleh produksi Prostaglandin Diflorida alpha ($PGF_2\alpha$) dari sel-sel endometrium yang berlebihan. Prostaglandin Diflorida alpha ($PGF_2\alpha$) adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada saat menstruasi, sehingga timbul rasa nyeri hebat (Herlina, 2015). Prostaglandin merangsang otot uterus untuk berkontraksi, wanita yang memiliki kadar Prostaglandin yang tinggi dapat mengalami kontraksi uterus yang lebih intens dan sakit yang tidak tertahankan (Jannah, 2017).

Dampak dari terjadinya Dysmenorrhea pada remaja tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dysmenorrhea berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada

pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Dwihestie, 2018).

Dysmenorrhea dapat ditangani dengan terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi. Farmakologi termasuk program terapi obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri, salah satu obat pereda nyeri secara farmakologi yaitu Ibuprofen. Sedangkan penanganan terapi Non-Farmakologi yaitu dengan menggunakan bahan alami, akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi Kesehatan (Hermanto, 2017). Manajemen nyeri non-farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non-farmakologis menggunakan proses fisiologis sehingga dalam hal ini metode tersebut menarik perhatian, selain itu terapi non-farmakologi biasanya menggunakan bahan atau alat yang mudah didapat, murah, efektif dan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan, salah satu terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengatasi Dysmenorrhea yaitu dengan menggunakan jahe. Jahe merupakan tanaman yang memiliki sifat Antiinflamasi dan Curcumin alami yang efektif mengurangi rasa sakit. Selain itu, jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi, jahe juga mempunyai kandungan kimia gingerol yang dapat menghambat produksi Prostaglandin dan senyawa kimia aktif yang terkandung dalam jahe

bersifat Antiinflamasi dan antioksidan yang berfungsi menurunkan rasa nyeri (Hermanto, 2017). Dari latar belakang tersebut diatas penulis tertarik untuk memberikan edukasi kesehatan khususnya bagi remaja yang telah mendapatkan menstruasi untuk membuat air rebusan jahe sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap kegiatan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengkajian/identifikasi permasalahan mitra dan koordinasi terkait dengan kesediaan Mitra untuk bekerjasama. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait di SMK Baitul Hikmah Tempurejo. Dalam hal jumlah siswi yang akan diikuti dalam kegiatan PKM ini dan dilanjutkan dengan menyiapkan alat dan media promosi kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat SMK Baitul Hikmah Tempurejo. Pada tahap ini dilakukan melalui beberapa kegiatan antara lain :

- Pelatihan pembuatan air rebusan jahe
- Pemberian air rebusan jahe kepada siswi yang sedang mengalami menstruasi dan mengalami dismenore

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Peran ketua pengabdian dalam kegiatan ini antara lain menyusun proposal, melakukan koordinasi dengan mitra, dan menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan bersama dengan anggota pengabdian. Peran anggota PKM antara lain melakukan edukasi kesehatan terkait dengan dismenore pada remaja putri, dan melakukan pelatihan pembuatan air rebusan jahe.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelatihan Pembuatan Air Rebusan Jahe



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan Air Rebusan Jahe

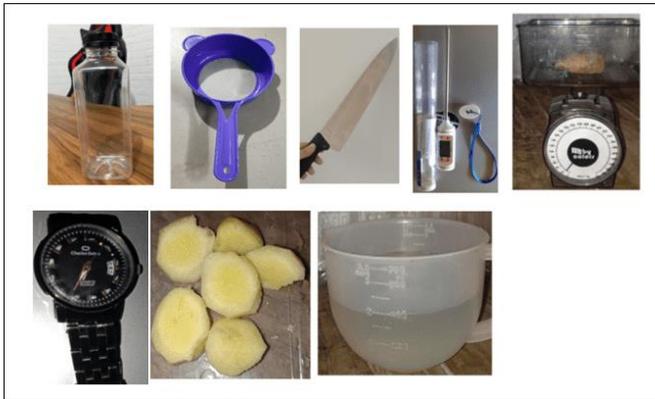
Berikut akan dijelaskan langkah pembuatan air rebusan jahe yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore (Bingan, 2021) :

- Siapkan jahe 10 gram dan air 400 ml.
- Kupas jahe terlebih dahulu, dicuci bersih dengan air mengalir.
- Iris jahe, jahe yang sudah diiris lalu direbus dengan 400 ml air, rebus hingga airnya tersisa 200 ml. Waktu dan suhu yang diperlukan untuk meresbus jahe sangat berpengaruh terhadap kadar polifenol dalam jahe. Suhu yang tepat untuk merebus jahe adalah suhu 95°C dan lama waktu untuk merebus selama 25 menit, jahe yang direbus dengan air panas yang suhunya mendekati atau mencapai 100°C akan kehilangan senyawa aktif didalam kandungan jahe tersebut (Ibrahim, Sriherfyna dan Yunianta, 2015).
- Dinginkan air rebusan jahe tersebut
- Setelah dingin, masukkan ke dalam wadah yang telah disediakan.

Berikut alat dan bahan yang perlu disiapkan untuk membuat air rebusan jahe :

- a. Kompor dan Panci
- b. Packaging air rebusan jahe
- c. Saringan
- d. Pisau
- e. Termometer
- f. Timbangan
- g. Jam
- h. Irisan jahe

i. Air



Gambar 2. Alat dan Bahan

2. Pemberian Air Rebusan Jahe



Gambar 3. Pemberian Air rebusan Jahe

Air Rebusan Jahe diberikan kepada responden sebanyak 200 ml dan dapat dikonsumsi oleh responden 1 kali sehari selama menstruasi. Air rebusan jahe sebaiknya

dikonsumsi setiap pagi hari selama 3 hari dimulai dari haid hari pertama.

Jahe merupakan tanaman yang memiliki sifat Antiinflamasi dan Curcumin alami yang efektif mengurangi rasa sakit. Menurut Jauhary (2020) jahe sangat efektif untuk mengatasi Dysmenorrhea. Selain itu, jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi, jahe juga mempunyai kandungan kimia gingerol yang dapat menghambat produksi Prostaglandin. Senyawa kimia aktif yang terkandung dalam jahe bersifat Antiinflamasi dan antioksidan yang berfungsi menurunkan rasa nyeri (Hermanto, 2017).

Dysmenorrhea terjadi karena adanya pelepasan Prostaglandin Diflorida alpha ($PGF2\alpha$) dari sel-sel endometrium yang berlebihan. Prostaglandin merangsang otot uterus untuk berkontraksi, wanita yang memiliki kadar Prostaglandin yang tinggi dapat mengalami kontraksi uterus yang lebih intens dan sakit yang tidak tertahankan (Jannah, 2017).

Salah satu terapi non- farmakologi yang dapat dilakukan dalam menangani Dysmenorrhea Primer pada remaja putri yaitu menggunakan Jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) adalah salah satu tanaman yang dipercaya dapat menurunkan rasa nyeri menstruasi. Jahe bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, antiinflamasi dan antinyeri. Senyawa shogaol dan gingerol merupakan senyawa yang terdapat pada jahe yang dapat mengurangi rasa nyeri. Jahe sebagai antinflamasi mempunyai cara kerja dengan

menghambat kerja enzim siklus cyklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju Prostaglandin penyebab terjadinya inflamasi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya Prostaglandin dan leukotrien yang merupakan mediator radang menurun sehingga jahe direkomendasikan untuk perempuan khususnya remaja putri yang menderita dismenore (Rahayu dan Nujulah, 2018).

4. KESIMPULAN

Pembuatan air rebusan jahe merupakan sebuah upaya yang dapat dilakukan oleh seluruh perempuan khususnya yang telah mendapatkan menstruasi dan mengalami masalah dismenore. Air rebusan jahe merupakan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore.

5. SARAN

Dismenore merupakan masalah yang sering dialami oleh setiap perempuan saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas setiap hari, dengan adanya pelatihan pembuatan air rebusan jahe ini diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan terkait dengan dismenore yang dialami oleh setiap perempuan..

DAFTAR PUSTAKA

Amin, M. dan Purnamasari, Y. (2020) "Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage," *Journal of Telenursing*

(JOTING), 2(2), hal. 142–149. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>.

Anjani, D. et al. (2022) "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta," *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), hal. 128–136. Tersedia pada: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>.

Antina, R.R., Dian Eka Januriwasti dan Siti Rochimatul Lailiyah (2020) "Efektivitas Jahe Merah untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea," *Jurnal Paradigma*, 2, hal. 39–44.

Apriliya Putri Arnida, Sonya Yulia, R.F. (2021) "Pemberian Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 5," 6(1), hal. 45–50

Bingan, E.C.S. (2021) "Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid," *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), hal. 60. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>

Dwihestie, L.K. (2018) "Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(2), hal. 77–82. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i2.161>.

- Fatdriyah, R. (2019) Swamedikasi Dysmenorrhea di Kalangan Siswi SMA Atau Sederajat di Wilayah Jember Kota, Skripsi
- Hermanto, N. (2017) Jus Herbal Segar dan Menyehatkan. jakarta: PT alex media komputindo.
- Ibrahim, A.M., Sriherfyna, F.H. dan Yunianta (2015) “Pengaruh Suhu dan Lama Waktu Ekstraksi Terhadap Sifat Kimia dan Fisik pada Pembuatan Minuman Sari JAhe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dengan Kombinasi Penambahan Madu sebagai Pemanis,” *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(2), hal. 530–541
- Jannah, N. (2017) Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. jakarta: ECG.
- Jauhary, H. (2020) Sehat Tanpa Obat Khasiat Tersembunyi Jahe. yogyakarta: Rapha Publishing.
- Larasati, T. A., A. dan Alatas, F. (2016) “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja,” *Majority*, 5(3), hal. 79–84.
- Rahayu, K.D. dan Nujulah, L. (2018) “Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan,” *Embrio*, 10(2), hal. 70–75. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no2.a1642>.