



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENERAPAN KONSUMSI AIR REBUSAN JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI

Dewi Pujiana¹, Berlau Andayu²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FIK IKesT Muhamamadiyah Palembang

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FIK IKesT Muhamamadiyah Palembang

Email : dewipujiana9@gmail.com, andayuberlau25@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri saat menstruasi dirasakan hampir semua perempuan, seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan. Data dari berbagai negara mengemukakan bahwa angka kejadian dismenorea didunia cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 50% menderita nyeri menstruasi dalam sebuah siklus menstruasi. Tingginya resiko remaja yang terkena nyeri menstruasi disebabkan karena faktor kejiwaan, endokrin atau hormonal. Tindakan pengobatan nyeri menstruasi terdiri dari terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu konsumsi air rebusan jahe merah. Tujuan Pemberian edukasi kesehatan ini diharapkan siswa mengetahui tentang Penerapan konsumsi air rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi. Peserta pengabdian Masyarakat adalah remaja pada Desa Sako II Kecamatan Rambutan. Nilai rerata pre test peserta mendapatkan 50 point dan nilai rerata post test peserta mendapatkan 95 point. Terlihat dari hasilnya bahwa remaja tersebut telah mengetahui dan memahami konsumsi air rebusan jahe merah dan bagaimana penerapannya.

Kata Kunci : Konsumsi Jahe merah, nyeri menstruasi, remaja

HEALTH EDUCATION ABOUT THE APPLICATION OF CONSUMPTION OF RED GINGER BOILED WATER TO REDUCE MENSTRUAL PAIN

ABSTRACT

Dysmenorrhea is felt by almost all women, such as discomfort in the lower abdomen and is usually accompanied by nausea, dizziness and even fainting. Data from various countries suggests that the incidence of dysmenorrhea in the world is quite high. It is estimated that about 50% suffer from menstrual pain during a menstrual cycle. The high risk of adolescents getting menstrual pain is due to psychological, endocrine or hormonal factors. The treatment of menstrual pain consists of pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy that can minimize the pain is consumption of red ginger boiled water. The aim of this study was to understanding the application of consuming red ginger boiled water to reduce menstrual pain. Community service participants are teenagers in Desa Sako II Kecamatan Rambutan. The pre-test mean score of the participants got 50 points and the post-test mean score of the participants got 95 points. It can be seen from the results that these adolescents already know and understand the consumption of red ginger boiled water and how it is applied.

Keywords: Red ginger consumption, menstrual pain, adolescents

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa subur. Pada saat menstruasi, darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina (Laila. 2011). Nyeri Menstruasi (Disminorea) merupakan



nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Sebagian besar perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Saat menstruasi secara umum nyeri menstruasi muncul karena akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari ringan sampai dismenorea berat diperut bagian bawah, bokong dan nyeri *spasmodic* disisi bagian bawah paha sehingga menyebabkan nyeri (Anugoro & Wulandari. 2011)

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu. Terapi farmakologis seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu dengan pengobatan herbal,relaksasi, dan akupuntur. Beberapa tanaman yang dpat digunakan yaitu jahe (ginger), kayumanis, kunyit(Anurogo & Wulandari, 2011). Tanaman Jahe (*Zingiber officinale Roscoe.*) termasuk dalam keluarga tumbuhan berbunga (temu-temuan). Diantara jenis rimpang jahe, ada 2 jenis jahe yang telah dikenal secara umum, yaitu jahe merah (*ZingiberOfficinale Varietas.Rubrum*) dan jahe putih (*Zingiber officinale varietas.amarum*) (Gholib, 2008).

Jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak *atsiri dan oleoresin* yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainya karena itu biasanya jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe.jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas.Rubrum*) memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Ramadhan, 2013). Kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi (Ozgoli, Moatta, 2019). Berdasarkan hal diatas maka sangatlah penting bagi remaja untuk diberikan pendidikan kesehatan. Nyeri Menstruasi yang dirasakan remaja setiap bulan menurunkan aktivitas sehari-hari, sehingga dengan konsumsi air rebusan jahe merah membantu mengurangi nyeri yang dirasakan.

MASALAH

Remaja mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan pingsan sehingga muncul rumusan masalah adalah bagaimana penerapan *konsumsi air rebusan jahe merah* untuk mengurangi nyeri menstruasi bagi remaja?

METODE PELAKSANAAN

Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan, pembuatan Satuan Acara Kegiatan, perincian kegiatan yang dilaksanakan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan. Berkoordinasi dengan kepala desa dengan menyampaikan surat izin dan menjelaskan tujuan prosedur kegiatan serta



membuat kontrak kegiatan dengan desa. Melakukan pengkajian untuk mengetahui gambaran permasalahan remaja Desa Sako II. Aspek yang dikaji meliputi waktu menstruasi, lama menstruasi dan cara mengurangi nyeri menstruasi. Dari data yang didapat diketahui bahwa remaja belum memahami, belum mengetahui serta belum mendapatkan penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri menstruasi. Mempresentasikan permasalahan yang ditemukan pada remaja. Menyusun rencana bersama remaja dan kepala desa untuk mengatasi masalah yang ditemukan berdasarkan analisa data pengkajian. Implementasi atau tindakan akan dilakukan sesuai dengan ganchart yang telah tersusun berdasarkan perencanaan. Melakukan pre dan post test. Melakukan evaluasi dan pembuatan laporan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penyuluhan, remaja diberi lembar pre test terlebih dahulu yang berisi tentang pertanyaan mengenai nyeri menstruasi berjumlah 5 soal. Remaja diminta untuk menjawab pertanyaan. Nilai rerata pre test peserta mendapatkan 50 point. Hal ini menunjukkan pengetahuan tentang nyeri menstruasi masih kurang. Kemudian dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan penyampaian materi. Selama Proses kegiatan remaja terlihat sangat tertarik mendengarkan dan menyimak informasi yang diberikan mengenai konsumsi air rebusan jahe merah dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Semua materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar post test tentang materi yang disampaikan. Rerata nilai post test peserta adalah 95 point. Terlihat dari hasilnya bahwa remaja tersebut telah mengetahui dan memahami konsumsi air rebusan jahe merah dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu . Salah satu penyebab nyeri Menstruasi dikarenakan oleh rendahnya kadar progesterone pada akhir fase luteum. Hormone progesterone menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus (Anugoro & Wulandari, 2011).

Pembuatan air rebusan jahe merah dengan membersihkan jahe dan kupas kulitnya setelah itu iris kecil-kecil. Masukkan potongan jahe ke dalam air yang mendidih, diamkan selama beberapa menit. Tuangkan jahe ke dalam gelas dan air rebusan jahe merah siap dikonsumsi. Air rebusan jahe merah di minum ketika nyeri menstruasi dirasakan. Penurunan nyeri menstruasi yang dialami responden dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe merah yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe merah direspon oleh ujung saraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari saraf tepi ke otak besar sehingga timbul kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu reaksi tubuh untuk mempertahankan suhu normal tubuh (Potter and Perry, 2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti, 2016 tentang pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenroea menggunakan quasi eksperimental pretest-posttest control group design non equivalent dengan 32 siswa di Pondok Pesantren Al-Istiqomah yang mengalami nyeri ringan. Analisis penelitian ini menggunakan uji wilcoxon dan diperoleh analisis perubahan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberi jahe merah menunjukkan P Value= 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya ada pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenroea sehingga mengkonsumsi air rebusan jahe merah sangat efektif saat menurunkan nyeri menstruasi.

Sejalan juga dengan penelitian Ramayanti, dkk (2020) mengenai efektivitas pemberian perasan air wortel dan jahe merah terhadap nyeri haid (dismenorea) pada remaja. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan P value air perasan wortel dan air rebusan jahe merah P Value= 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya ada pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenroea, tetapi pada hasil efektivitas penurunan skala nyeri pada responden konsumsi air rebusan jahe merah menunjukkan sebelum di berikan air rebusan jahe merah sebagian besar (61,1%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (38,9%) mengalami nyeri ringan. Sesudah di berikan air rebusan jahe merah hampir seluruhnya (83,3%) tidak mengalami nyeri haid, sedangkan setelah konsumsi air perasan wortel hanya (44,4%) dari responden yang tidak mengalami nyeri haid. Hal ini menunjukkan konsumsi air rebusan jahe merah lebih efektif dibandingkan konsumsi air perasan wortel dalam menurunkan skala nyeri.



Gambar 1
Jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas. Rubrum*)

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk menambah wawasan bagi peserta khususnya pada remaja yang sekarang ini mempunyai aktivitas yang banyak. Saat menstruasi aktivitas nya menjadi menurun karena nyeri yang dirasakan. Konsumsi air rebusan jahe merah selama nyeri menstruasi dirasakan sangat efektif mengurangi nyeri dan remaja dapat beraktivitas lagi dengan penuh semangat.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan pengabmas ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Anugoro & Wulandari. 2011 *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Hidayat, A.A & Musrifatu,U.(2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*.Surabaya : Health Books.
- Guyton A.C. and J.E. Hall.(2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.Ed. 9.Jakarta : EGC.
- Laila. 2011. *Buku Pintar Mesntruasi*. Jogjakarta : BUKU BIRU
- Potter,P.A and Perry,A.G.2005.*Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep dan Praktik*.Edisi 4.EGC:Jakarta
- Ozgoli, G., M. Moattar F. 2009. *Comprison of Effeck of Ginger, Mefenamic, Acid, and Ibuprofin on pain in woment with primary dysmenorrheal*. Retrieved Oktober, 2013
- Ramayanti E.V. , Arif Nurma Etika, A.N, Jayani, I. (2020). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Perasan Air Wortel Dan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 2 Nomor 4, November 2020
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>