

**PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAL DAN MENGATASI  
DISMENOREA DENGAN TERAPI JAHE MERAH**

*Health Education Recognizing And Overcoming Dymenorora With Red Ginger  
Therapy*

**Monika Caterina<sup>1</sup>, Nuryani<sup>2</sup>, Hanik Rohmah Irawati<sup>3</sup>, Melia Puspita Sari<sup>4</sup>,  
Lulu Lutfiyani<sup>5</sup>, Ade Purnama<sup>6</sup>**

**1,2,3,4,5,6Program studi Profesi Ners, STIKes Yatsi, Kota Tangerang, Banten,  
Indonesia**

**Email: [monicaterina98@gmail.com](mailto:monicaterina98@gmail.com)**

**Email: [raflinuryani@gmail.com](mailto:raflinuryani@gmail.com),**

**Email: [hanirawati@yahoo.com](mailto:hanirawati@yahoo.com)**

***Abstract***

*Menstruation is a natural process that occurs in women. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs have matured. Based on the incidence of menstrual pain in Indonesia, which is 54.89%, half of women in Indonesia experience menstrual pain/dysmenorrhea. Objective: To increase the knowledge of webinar participants regarding dysmenorrhea and its non-pharmacological therapy. Method: Health education is done using zoom meeting with 87 participant. Results: An increase in knowledge about dysmenorrhea and red ginger therapy can overcome dysmenorrhea after being given health education.*

***Keywords:*** *Dysminorrhea, Red Ginger Therapy.*

**Abstrak**

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri haid/ dismenorea. Tujuan: Meningkatkan wawasan peserta webinar mengenai disminorea dan terapi non-farmakologisnya. Metode: Penkes dilakukan menggunakan zoom meeting yang diikuti oleh 87 peserta. Hasil: Adanya peningkatan pengetahuan mengenai disminore dan terapi jahe merah dapat mengatasi disminorea setelah diberikan pendidikan kesehatan.

**Kata kunci:** Disminorea, Terapi Jahe Merah.

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami manarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya, pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2012 dalam Yulia, 2018).

Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri haid/ dismenorea, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi. (Heni Setyowati, 2018 dalam Listiarini, 2021).

Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum*) terhadap derajat nyeri menstruasi (*dismenorrhea*).

## METODE PENELITIAN

Pendidikan kesehatan ini dilakukan menggunakan *zoom meeting* yang dihadiri oleh ketua panitia, tiga orang pembicara, MC, moderator, panitia, dan partisipan yang berasal dari berbagai institusi yang berjumlah 87 peserta. Metode yang digunakan adalah penyuluhan menggunakan *powerpoint* dan video pembuatan jahe merah. Sebelum penyuluhan peserta mengisi *pre test* dan setelah penyuluhan mengisi *post test* dalam bentuk kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan bahwa terapi jahe merah dapat mengatasi dismenorea dengan hasil *p value*  $0,02 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai disminore dan terapi jahe merah dapat mengatasi disminorea setelah diberikan pendidikan kesehatan.

*Dismenore* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi, seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*manarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. *Dismenorrhea* adalah istilah medis untuk kejang menstruasi yang berupa nyeri di perut dan area pelvis yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periode menstruasinya (Sukarni, 2013). Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin F2 alfa (PGF2a), disekresi pelepasan PGF2a yang berlebihan meningkatkan amplitudo dan frekuensi

kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik.

Menurut analisa peneliti, sebelum diberikan kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) didapatkan rata-rata derajat nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) dalam kategori sedang. Nyeri yang dialami oleh remaja putri dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik dan psikologi seperti stres karena pelajaran atau banyak tugas-tugas dari sekolah. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemes. Nyeri yang sangat hebat ini memaksa remaja putri untuk istirahat dan sering kali wanita meninggalkan kegiatannya untuk beberapa jam.

Pemberian pengompresan air hangat dapat membantu merelaksasikan otot-otot dan sistem saraf, juga dilakukan untuk menurunkan nyeri. Respon fisiologi yang ditimbulkan dari teknik ini adalah vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang nyeri dan mampu menurunkan viskositas yang dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan nyeri (Bobak, 2009). Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Stikes & Waluyo, 2014).

## **KESIMPULAN**

Pemberian pengompresan air hangat dapat membantu merelaksasikan otot-otot dan sistem saraf, juga dilakukan untuk menurunkan nyeri. Respon fisiologi yang ditimbulkan dari teknik ini adalah vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang nyeri dan mampu menurunkan viskositas yang dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan nyeri. Sehingga nyeri disminorea dapat berkurang. Bagi tenaga kesehatan dapat memberikan teknik non-farmakologi untuk mengatasi disminorea.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anurogo, D., Ari, W. 2019. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Penerbit Andi: Yogyakarta
- Astarto, N., W. 2017. *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Kusmiran. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Bandung : Salemba Medika
- Liatiarini & Sari. 2021. Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1)
- Proverawati, A., dan Maisaroh. 2019. *Menarch: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syntia, N., Dewi. 2017. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.



Yulia, Ningsih & Harmawati. 2018. Pengaruh Kompres Hangat Jahe Mera (*Zingiber officinale rosc.Var.rubrum*) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory Volume 1 Nomor 1*.