

**PENGARUH PEMBERIAN RAMUAN JAHE TERHADAP NYERI HAID
PADA WANITA USIA SUBUR DI DUSUN KOA
BATUSURA TANA TORAJA**

Adolfina Lukas Siamben^{1*}, Hermin Neli² Delima Kanan³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Lakipadada Tana Toraja^{1,2,3}
lukasadolfin@gmail.com¹

Abstrak (Indonesia)

Latar Belakang:

Nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai merupakan nyeri haid yang terjadi secara alamiah setiap bulan pada wanita usia subur secara fisiologis yang menandakan bahwa organ kandungan telah matang dan berfungsi. Pengobatan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri haid adalah dengan ramuan jahe.

Tujuan:

Untuk mengetahui pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada wanita usia Subur

Metode:

Desain penelitian yaitu *pre-experimental* designs. Bentuk *pre-experimental* designs yang digunakan adalah one group pretest-posttest. Populasi penelitian semua wanita usia subur yang mengalami nyeri haid di Dusun Koa Batusura' Tana Toraja dengan jumlah sampel 42 orang.

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada wanita usia Subur dengan nilai $p=0,001$ ($p < \alpha = 0,05$).

Kesimpulan:

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami nyeri haid di Dusun Koa Batusura' Tana Toraja.

Kata kunci: Ramuan Jahe, Nyeri Haid, Wanita Usia Subur

Abstract (English)

Background:

Pain in the lower abdomen, which can spread to the lower back and legs, is menstrual pain that occurs naturally every month in women of childbearing age, physiologically indicating that the uterine organs are mature and functioning. A non-pharmacological treatment that can reduce menstrual pain is ginger concoction.

Objective:

To determine the effect of giving ginger concoction on menstrual pain in women of childbearing age

Methods:

The research design is pre-experimental designs. The form of pre-experimental design used is one group pretest-posttest. The research population was all women of childbearing age who experienced menstrual pain in Koa Batusura' Tana Toraja Hamlet with a sample size of 42 people

Results:

The results of the study showed that there was an effect of giving

ginger concoction on menstrual pain in women of childbearing age with a value of $p = 0.001$ ($p < \alpha = 0.05$).

Conclusion:

From the research results, it can be concluded that there is an effect of giving ginger concoction on reducing pain levels in women who experience menstrual pain in Koa Batusura' Tana Toraja Hamlet.

Keywords: *Ginger Potion, Menstrual Pain, women of childbearing age*

*Correspondent Author :

Email :

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Siklus menstruasi secara fisiologis melewati 3 fase yaitu fase proliferasi, fase sekretorik, dan fase menstruasi (Pratiwi et al., 2017). Menstruasi terjadi akibat terlepasnya mukosa uterus karena tidak terjadi kontrasepsi. Lama siklus 28 hari dari permulaan satu periode sampai permulaan periode berikutnya. Menstruasi merupakan hal normal dalam kehidupan wanita (Keumalahayati et al., 2018). Menstruasi atau haid merupakan perdarahan vagina periodik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi, menurut darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Effect et al., 2022)

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani, dimana “*dys*” berarti sulit, nyeri, abnormal, “*meno*” yang berarti bulan, dan “*rrhea*” yang berarti aliran (Effect et al., 2022). Dismenore merupakan rasa nyeri perut pada saat menstruasi yang menjalar ke pinggang, sakit kepala, perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Budiarti, 2020). Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktivitas secara normal dan bagi siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam proses belajar (Alatas et al., 2018).

Wanita mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormon sudah bekerja. Darah yang keluar saat menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau endometrium. Dismenore ialah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Wanita yang mengalami nyeri akan memproduksi prostaglandin sepuluh kali lebih banyak dari pada wanita yang tidak mengalami dismenore (Syamsuryanita dkk, 2022).

Rasa nyeri tersebut merupakan gangguan primer atau gangguan sekunder dari berbagai jenis penyakit. Nyeri haid sering terjadi, biasanya timbul setelah dimulainya menstruasi pertama dan sering kali hilang setelah hamil atau dengan meningkatnya umur wanita (Utari, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri haid sedunia sangat tinggi. Angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan 45-50%. Insiden nyeri haid para remaja dilaporkan sekitar 92%, dari Swedia dilaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9.496 jiwa yang mengalami *dysmenorrhea* sekunder (Ramli & Santy, 2017).

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, dari berbagai gangguan yang terjadi pada saat menstruasi disisi lain wanita harus melakukan aktivitas sama seperti wanita yang tidak mengalami menstruasi. Menurut Kemenkes RI tahun 2019 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja (Kemenkas, 2019). Menurut data Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018, angka kejadian nyeri haid cukup tinggi yaitu nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mengalami dismenore (Dinkes Sulsel, 2018).

Nyeri haid dapat ditangani secara *farmakologis* dan secara *non farmakologis*. Secara *farmakologis* dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obat anti peradang

dengan *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat-obat ini termasuk aspirin dan formula ibuprofen. Sedangkan secara *non farmakologis* yang dapat membantu mengurangi nyeri yaitu kompres hangat, ramuan herbal, olahraga, aroma terapi, mendengar musik, membaca buku, nonton film. Salah satu penatalaksanaan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe (Effect et al., 2022)

Ramuan jahe adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleorasinya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu jahe bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale* Roscoe) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Utari, 2017). Jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan sebagai obat sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri. Jahe memiliki efektivitas sama seperti asam mefenamat dan ibuprofen dalam menurunkan dismenore primer (Betty et al., 2021).

Jahe dapat digunakan sebagai bumbu masakan, sebagai obat herbal, dan sebagai bahan untuk minuman. Jahe sunti (jahe merah) dengan kandungan minyak atsiri 2,58-2,72%, paling banyak digunakan untuk industri obat-obatan, jahe gajah dengan kandungan minyak atsiri 0,82-1,68%, dan jahe emprit memiliki kandungan minyak atsiri 1,5-3,3%. Zat-zat yang terdapat dalam minyak atsiri yaitu shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan yang memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit seperti masuk angin, mual-mual, batuk-batuk, kepala pusing, rematik, mabuk perjalanan (Redi Aryanta, 2019).

Kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi sehingga memiliki rasa yang pedas dan sering digunakan bahan jamu dan farmasi (Sari & Nasuha, 2021). Tanaman jahe merah memiliki batang semu berwarna hijau dengan tinggi kira-kira 40-50 cm berbentuk seperti rimpang yang mengandung 2-3% minyak atsiri terdiri dari zingiberin, kemferia, limonen, borneol, sineol, zingiberol, linalool, geraniol, kavikol, zingiberol, gingerol, dan shoghaol (Bingan, 2021),

Berdasarkan data sekunder dari Kantor Lembang Batusura' tentang jumlah wanita usia subur pada tahun 2022 pada bulan Juli sebanyak 72 orang dari usia 14-49 tahun di Dusun Koa Batusura', Kecamatan Rembon, hasil wawancara dengan beberapa wanita usia subur mengatakan bahwa pada saat menstruasi mengalami nyeri haid, nyeri yang dirasakan itu dari bagian perut yang menjalar kepinggang dan ada juga responden yang mengatakan merasa pusing pada saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan berlangsung selama haid dari hari pertama sampai hari terakhir, karena nyeri yang dirasakan itu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan tidak dapat berkonsentrasi dalam proses belajar serta beberapa wanita usia subur mengatakan bahwa pada saat haid tidak mengonsumsi obat apapun, dan hanya bisa beristirahat pada saat nyeri haid (Data Sekunder Lembang Batusura, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *pre-experimental designs*. Bentuk *pre-experimental designs* yang digunakan adalah one group pretest-posttest. Populasi penelitian semua wanita usia subur yang mengalami nyeri haid di Dusun Koa Batusura' Tana Toraja dengan jumlah sampel 42 orang Notoadjomo (2018). Penelitian ini dilakukan dengan mengobservasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus - September 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Wanita Usia
Subur Di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon
Tahun 2022

Umur	n	%
14-20	16	38,1
21-30	12	28,6
31-40	7	16,7
41-49	7	16,7
Total	42	100

Sumber : Data Primer 2022

Distribusi umur responden dapat dilihat pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa umur yang terbanyak terdapat pada kelompok 14-20 tahun sebanyak 16 orang (38,1%), umur 21-30 tahun sebanyak 12 orang (28,6%), umur 31-40 tahun sebanyak 7 orang (16,7%), dan umur 41-49 tahun sebanyak 7 orang (16,7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 5.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Wanita
Usia Subur Di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon
Tahun 2022

Pendidikan	n	%
Tidak sekolah	4	9,5
SD	14	33,3
SMP	8	19,0
SMA	14	33,3
Sarjana	2	4,8
Total	42	100

Sumber : Data Pimer 2022

Distribusi pendidikan responden dapat dilihat pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang terbanyak terdapat pada SD sebanyak 14 orang (33,3%), SMA sebanyak 14 orang (33,3%), SMP sebanyak 8 orang (19,0%), Tidak Sekolah sebanyak 4 orang (9,5%), dan perguruan tinggi sebanyak 2 orang (4,8%).

c. Tingkat Nyeri Hari Pertama

Tabel 5.3
Nyeri Haid Pada Wanita Usia subur Sebelum Dan Sesudah Pemberian
Ramuan Jahe Hari Pertama Di Dusun Koa Batusura’
Kecamatan Rembon Tahun 2022

Tingkat nyeri nyeri	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Ringan	10	23,98	33	78,6
Sedang	28	66,7	6	14,3
Berat	4	9,5	1	2,37
Sangat berat	-	-	-	-
Tidak nyeri	-	-	2	4,73
Total	42	100	42	100

Sumber : Data Primer 2022

Distribusi tingkat nyeri pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri nyeri pre test terbanyak terdapat pada nyeri sedang sebanyak 28 orang (66,7%), nyeri ringan sebanyak 10 orang (23,98%), nyeri berat sebanyak 4 orang (9,5%), sedangkan nyeri sangat berat dan tidak nyeri tidak ada . Tingkat nyeri nyeri post test terbanyak terdapat pada nyeri ringan sebanyak 33 orang (78,6%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (14,3%), tidak nyeri sebanyak 2 orang (4,8%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (2,37%), sedangkan Nyeri sangat berat tidak ada.

d. Tingkat Nyeri Hari Kedua

Tabel 5.4
Nyeri Haid Pada Wanita Usia subur Sebelum Dan Sesudah Pemberian
Ramuan Jahe Hari Kedua Di Dusun Koa Batusura’
Kecamatan Rembon Tahun 2022

Tingat Nyeri	Pre Test		Post Test	
	N	%	n	%
Ringan	33	78,6	10	33,3
Sedang	6	14,3	-	-
Berat	3	7,1	-	-
Sangat berat	-	-	-	-
Tidak nyeri	-	-	32	66,7
Total	42	100	42	100

(Sumber : Data Primer 2022)

Data pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa tingkat nyeri nyeri pre test terbanyak terdapat pada nyeri ringan sebanyak 33 orang (78,6%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (14,3%), nyeri berat sebanyak 3 orang (7,1%), sedangkan nyeri sangat berat dan tidak nyeri tidak ada. Intenitas nyeri post test terbanyak terdapat pada tidak nyeri sebanyak 32 orang (66,7%), nyeri ringan sebanyak 10 orang (33,3%), sedangkan nyeri sedang, nyeri sangat berat tidak ada.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5.5
Analisis Perbedaan Rata-Rata Tingkat Nyeri Haid Wanita Usia Subur
Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ramuan Jahe Dusun Koa Batusura'
Kecamatan Rembon Tahun 2022

			Pengaruh	Berpasangan		Df	P
			Rata-rata beda	Beda simpangan baku	Selang kepercayaan 95% dari beda		
Tingkat test-post pertama	nyeri test hari	pre test hari	0,71429	0,45723	0,57180	40	<0,001
Tingkat test-post kedua	nyeri test hari	pre test hari	0,733	0,450	0,565	29	<0,001

(Sumber : Data Primer2022)

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang bermakna diperoleh melalui uji t sampel berpasangan dengan nilai $\rho = <0,001$ ($\rho < 0,05$), yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan ramuan jahe, dimana terdapat penurunan tingkat nyeri. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami nyeri haid di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon.

B. Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Haid Pada Wanita Usia subur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ramuan Jahe Hari Pertama dan Hari ke Dua Di Dusun Koa Batusura' Kecamatan embon

Distribusi tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian ramuan jahe pada hari pertama pada wanita usia subur di Dusun Koa Batusura Rembon Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 5.3 menunjukkan tingkat nyeri terbanyak pada nyeri sedang sebanyak 28 orang (66,7%), nyeri ringan sebanyak 10 orang (23,98%), nyeri berat sebanyak 4 orang (9,5%). Tingkat nyeri post test terbanyak terdapat pada nyeri ringan sebanyak 33 orang (78,6%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (14,3%), tidak nyeri sebanyak 2 orang (4,8%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (2,37%). Distribusi tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian ramuan jahe pada hari kedua pada wanita usia subur di Dusun Koa Batusura Rembon tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 5.4 menunjukkan tingkat nyeri terbanyak terdapat pada nyeri ringan sebanyak 33 orang (78,6%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (14,3%), nyeri berat sebanyak 3 orang (7,1%). Intenitas nyeri post test terbanyak terdapat pada tidak nyeri sebanyak 33 orang (66,7%), nyeri ringan sebanyak 10 orang (33,3%). Data hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat nyeri awal responden sebelum diberikan ramuan jahe pada hari pertama, kedua dan sesudah diberikan ramuan jahe menunjukkan ada penurunan signifikan terhadap tingkat nyeri haid pada wanita usia subur di Dusun Koa Batusura Rembon Tahun 2022.

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa penurunan tingkat nyeri haid yang diberikan ramuan jahe karena kandungan aleoresin pada rimpang jahe memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan yang dapat mencegah penggumpalan darah, hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid serta jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin sehingga nyeri turun (Mariza, dkk, 2019). Penelitian terhadap gingerol yang

berasal dari rimpang jahe menunjukkan senyawa-senyawa dapat memberikan efek yang kuat dalam menghambat prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa kimia yang memiliki sifat menyerupai hormon (Ruri Maiseptya Sari, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliya Putri Arnida, dkk (2021), tentang Pemberian Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri 5. Terdapat sensasi hangat dalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir prostaglandin dan menstimulai peredaran darah sehingga memberikan efek samping menurunnya nyeri pada saat dismenore. Dari uji Paired Sample T- tes t pada pre test-post test kelompok jahe dan kelompok kombinasi memiliki nilai p value yang sama yaitu $p < 0,001 < 0,05$. Nilai menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok. Nilai signifikansi $p < 0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi pemberian air jahe yang diberikan pada kelompok pre dan post test.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk (2018), tentang). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum intervensi hamper seluruhnya responden berada pada skala nyeri sedang (81 %) dan sesudah intervensi hamper seluruhnya berada pada skala nyeri ringan (73%). Hasil uji paried t-test didapatkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,000). Pemberian intervensi ekstrak jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid sehingga ekstrak jahe dapaty dijadikan salah satu pilihan pengobatan non farmakologi (herbal) untuk mengurangi nyeri haid.

2. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Hari Pertama dan Hari ke Dua Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Wanita Usia subur Di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.5 di dapatkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah di lakukan pemberian ramuan jahe pada hari pertama terdapat penurunan tingkat nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian ramuanj jahe diperoleh nilai Beda simpang baku 0,45723 dengan nilai rata-rata beda 0,71429 dengan nilai Selang kepercayaan 95% dari beda 0,57180 dan nilai signifikan $\rho = < 0,001$ ($\rho < 0,05$), artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan ramuan jahe, dimana terdapat penurunan tingkat nyeri. Pada hari ke dua di dapatkan ada perbedaan sebelum sesudah dilakukan pemberian ramuan jahe dimana nilai Beda simpang baku 0,450 dengan nilai rata-rata beda 0,733 dengan nilai Selang kepercayaan 95% dari beda 0,565 dan nilai signifikan $\rho = < 0,001$ ($\rho < 0,05$), artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan ramuan jahe pada Wanita Usia Subur di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Hari Pertama dan Hari ke Dua Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Wanita Usia subur Di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon Tahun 2022.

Penelitian yang di lakukan oleh Aprilia Putri Amida, dkk (2021) bahwa pemberian air jahe berpengaruh terhadap nyeri haid. Pada saat mengkonsumsi air jahe sensasi yang pertama kali dirasakan ialah rasa pedas khas jahe di dalam mulut kemudian terdapat sensasi hangat dlam tubuh yang memperlancar sirkulasi peredaran darah. Jahe mempunyai kandungan Minyak atsiri yang merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu menghambat prostaglandin dan menstumulasi peredaran darah sehingga memberikan efek samping menurunnya nyeri saat haid, sehingga terdapat

perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi air jahe sehingga dapat disimpulkan bahwa air jahe efektif terhadap penurunan nyeri haid.

Penelitian yang dilakukan oleh Yincong Xu, dkk (2020) mengatakan bahwa terjadinya nyeri haid primer erat kaitannya dengan peningkatan prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi spasmodic myometrium, yang menyebabkan iskemia-hipoksia local dalam Rahim. Jahe mengandung berbagai zat yang bermanfaat seperti asam, lemak bebas, gingerol dan protein serta memiliki efek analgesic dan anti-inflamasi, dapat juga menghambatleukotrien dan sintesis Pg dengan menekan COX. Yang sama khasiatnya dengan ibuprofen, asam mefenamat, jahe dapat meredakan nyeri pada wanita dengan nyeri haid primer.

Terjadinya nyeri haid dikarenakan peningkatan aktivitas Rahim dan tingginya kadar prostaglandin. Nyeri haid dapat diobati dengan mengkonsumsi ramuan jahe yang digunakan sebagai terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe bermanfaat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja (Mariza, dkk, 2019). Menurut Ramdania, dkk (2022) pemberian seduhan jahe adalah sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi nyeri terutama nyeri haid pada wanita usia subur dengan cara menurunkan atau memblokir kadar prostaglandin.

Penelitian yang dilakukan oleh Bingan (2021), tentang Efektifitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Jenis penelitian Pre experimental dengan studi One Group Control Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswi di Poltekkes Palangka Raya dan besar sampel sebanyak 73 responden dengan tehnik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Hasil Uji statistik menunjukkan nilai $Z = -7,047$ yang artinya pemberian minuman ramuan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada saat haid. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Air rebusan jahe merah dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden sebagian besar berumur 14-20 tahun yaitu 16 orang (38.1%), umur 21-30 tahun 12 orang (28,6%) dan umur 31-40 tahun, 41-49 tahun masing-masing 7 orang. Karakteristik Pendidikan Mayoritas responden berpendidikan SMA dan SD yaitu masing-masing 14 orang (33,3), yang berpendidikan SMP yaitu 8 orang (19,0%) yang tidak sekolah 4 orang (9,5%) dan Berpendidikan sebagian besar berpendidikan Sarjana yaitu 2 orang (4,8%)
2. Tingkat nyeri responden hari pertama sebelum pemberian ramuan jahe nyeri berat 4 orang (9,5%), nyeri sedang 28 orang (66,7%), dan nyeri ringan 10 orang (23,98%). Tingkat nyeri responden setelah pemberian ramuan jahe, nyeri berat 1 orang (2,4%), nyeri sedang 6 orang (14,3 %), nyeri ringan 33 orang (78,6%), dan tidak nyeri 2 orang (4,8 %).
3. Tingkat nyeri responden hari kedua sebelum pemberian ramuan jahe nyeri sedang 11 orang (36,7%), dan nyeri ringan 19 orang (63,3%). Tingkat nyeri responden setelah pemberian ramuan jahe, nyeri ringan 19 orang (63,3%), dan tidak nyeri 11 orang (36,7%).
4. Berdasarkan uji t menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian ramuan jahe terhadap tingkat nyeri pada wanita usia subur wanita yang mengalami nyeri haid di Dusun Koa Batusura' Kecamatan Rembon menunjukkan nilai $p = < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan ramuan jahe, dimana terdapat penurunan tingkat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent*. 5(September), 79–84.
- Altifani, J. (2022). Minuman Herbal Modern “ Jahe Float ” Sebagai Inovasi Usaha Berbasis Kesehatan. *Jurnal Altifani*, 2(1), 48–56. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.200>
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(2), 61-76.
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Tingkat nyeri Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Effect, T. H. E., Ginger, O. F., Towards, W., & Dymenorore, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan The Effect Of Ginger Water Towards Reducing Dysmenore*. 2(3), 896–905.
- Ginger, R. (2021). *Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi*. 5(1), 11–15.
- Ilmiah, J., Batanghari, U., Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). *Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Tingkat nyeri Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri*. 21(1), 215–220. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Keumalahayati, K., Khaira, N., & Fazdria, F. (2018). Pengaruh pemberian ramuan jahe dan temulawak terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorea). *Jkep*, 3(1), 57–68.
- Kemenkes, R. I. (2019). Profil kesehatan indonesia 2015. *Jakarta: kemenkes RI, 22016*.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(1).
- Notoatmodjo, S.2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pratiwi, L. A., Mutiara, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). *Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi The Effect of Ginger in Menstrual Pain*. 6, 51–54.
- Puji, A., Nurhayati, D., Raziful, A., Ersandy, D., & Nailis, N. (2022). *Diversifikasi Produk Herbal Serbuk Instan Jahe Merah dalam Upaya Peningkatan Produktivitas Masyarakat Desa Oro-Oro Ombo , Kota Batu*. 6(4).
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70-75.

- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingiber officinale*) dan Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) terhadap Perubahan Tingkat nyeri Nyeri Haid. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 61–66.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>
- Sari, Ruri M. & Abasri, Nuril. 2019. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe) dan Gula Merah terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Kelas VIII SMPN 1 Bengkulu Tengah. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 63-70.
- Suwanto. (2018). penurunan rasa nyeri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswa STIKES PMC tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 8(1), 257–264.