Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 193-202

PENGARUH KONSUMSI JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA DI PUSKESMAS BATU KETULIS

Yunita Ramayanti [1], Enny Yuliaswati [2]
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK
Submitted : 25 Agustus 2024
Accepted : 28 Agustus 2025
Published : 29 Agustus 2025

KEYWORDS
Red Ginger, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Non-Pharmacological Therapy, Wilcoxon Test

Jahe Merah, *Dismenore*, Remaja Putri, Terapi Nonfarmakologis, *Wilcoxon Test*

KORESPONDENSI
Phone:

E-mail:
yunitaramayanti28@gmail.com

A B S T R A C T

Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation and often affects their learning activities as well as quality of life. This study aimed to determine the effect of red ginger consumption on reducing dysmenorrhea among adolescent girls at Batu Ketulis Health Center. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 25 adolescent girls aged 10–19 years who experienced dysmenorrhea, selected through consecutive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The intervention involved administering an infusion of 15 grams of fresh red ginger mixed with 10 grams of palm sugar in 100 ml of water at ±70°C, followed by measuring pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that before the intervention, most respondents were in the moderate pain category (76%), while after the intervention the majority shifted to the mild pain category (64%). The Wilcoxon test obtained a Z value of -4.562 with a significance level of p = 0.000 (p < 0.05), indicating a significant difference between pain intensity before and after the intervention. Therefore, red ginger consumption proved effective in reducing the intensity of dysmenorrhea among adolescent girls at Batu Ketulis Health Center and has the potential to be developed as a safe, accessible, and affordable non-pharmacological alternative therapy.

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami remaja putri saat menstruasi dan sering berdampak pada aktivitas belajar serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jahe merah terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Puskesmas Batu Ketulis. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 25 remaja putri usia 10–19 tahun yang mengalami dismenore, dipilih dengan teknik *consecutive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan dengan pemberian seduhan jahe merah segar 15 gram yang dicampur 10 gram gula merah dalam 100 ml air bersuhu ±70°C, kemudian diukur tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang (76%), sedangkan setelah intervensi mayoritas beralih ke kategori nyeri ringan (64%). Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* memperoleh nilai Z = -4,562 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, konsumsi jahe merah terbukti efektif menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri di Puskesmas Batu Ketulis, serta berpotensi dijadikan terapi alternatif nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau.

2025 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa yang terjadi pada usia 10–19 tahun (WHO, 2022), di mana remaja perempuan mengalami perubahan biologis termasuk menstruasi yang biasanya muncul pada usia 10–16 tahun dan sering disertai keluhan berupa nyeri perut bawah serta rasa tidak nyaman di pinggul yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore merupakan keluhan umum pada perempuan usia subur, dengan data WHO (2024) mencatat sekitar 90% perempuan atau 1.769.425 orang mengalaminya, dan 10–16% di antaranya tergolong berat. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% primer dan 9,36% sekunder, sementara di Lampung tercatat 54,9% perempuan mengalami dismenore (Jihan et al., 2024). Hasil survei di Puskesmas Gedung Sari pada 25 Juni 2024 juga menemukan bahwa 80% remaja putri mengalami nyeri haid, hanya 20% yang tidak merasakannya, sehingga menegaskan tingginya prevalensi dismenore yang berpengaruh terhadap aktivitas belajar, konsentrasi, serta kesejahteraan fisik dan emosional mereka (Rianti, 2024).

Meskipun secara medis dismenore tidak digolongkan sebagai kondisi berbahaya, nyeri yang ditimbulkannya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri, terutama dalam proses belajar, karena menurunkan konsentrasi, motivasi, hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah yang berdampak pada prestasi akademik (Saputra, 2021). Oleh sebab itu, penanganan dismenore menjadi penting baik melalui pendekatan farmakologis dengan obat analgesik maupun nonfarmakologis, salah satunya pemanfaatan tanaman obat tradisional seperti jahe merah (Zingiber officinale var. rubrum). Jahe merah telah lama digunakan sebagai obat alami dan terbukti memiliki kandungan aktif berupa gingerol, shogaol, serta zingeron yang bersifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan sehingga mampu menghambat produksi prostaglandin, zat yang menjadi pemicu utama nyeri menstruasi (Rosaliya et al., 2023).

Di Kabupaten Lampung Barat, pemanfaatan tanaman obat tradisional termasuk jahe merah merupakan kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun, dengan sekitar 50 jenis tanaman dari 22 famili digunakan sebagai obat alami, di mana daun menjadi bagian tumbuhan yang paling sering dimanfaatkan (43,55%). Jahe merah sendiri memiliki mekanisme kerja mirip ibuprofen dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX) serta mengurangi kontraksi otot rahim penyebab nyeri haid, dan efek pereda nyerinya dapat dirasakan dalam waktu 15–60 menit setelah konsumsi (Rini et al., 2025). Studi pendahuluan di Puskesmas Batu Ketulis menunjukkan mayoritas remaja mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas sehari-hari, dengan 8 dari 10 responden mengeluhkan nyeri haid; sebagian besar menggunakan obat pereda nyeri, namun efeknya hanya bertahan beberapa jam sehingga nyeri kembali muncul sebelum waktu konsumsi berikutnya, sementara pemanfaatan alternatif herbal seperti jahe merah belum banyak diketahui. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti terdorong melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konsumsi Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di Puskesmas Batu Ketulis”.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jahe merah terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Batu Ketulis. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tiga hal, yaitu mengukur skala nyeri haid sebelum pemberian jahe merah, mengukur skala nyeri haid setelah pemberian jahe merah, serta membandingkan perubahan skala nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi tersebut pada remaja putri di Puskesmas Batu Ketulis.

Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 193-202

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok usia transisi dari anak-anak menuju dewasa yang memiliki batasan usia berbeda menurut lembaga, di antaranya 10–18 tahun menurut UU Perlindungan Anak, 10–19 tahun menurut WHO, dan 10–24 tahun menurut BKKBN, dengan ciri utama adanya perubahan biologis, psikologis, serta sosial ekonomi (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020). Para ahli menjelaskan bahwa remaja adalah masa perkembangan yang ditandai dengan pubertas, kematangan seksual, serta peralihan menuju kemandirian, baik secara fisik maupun emosional. Perubahan fisik yang umum terjadi pada remaja perempuan antara lain menstruasi, pembesaran payudara dan indung telur, pertumbuhan bulu ketiak, perubahan kulit, serta peningkatan tinggi badan, di mana pubertas umumnya lebih cepat terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Studi terbaru juga menunjukkan adanya kecenderungan menarche lebih awal dibandingkan satu abad lalu, yang dipengaruhi oleh perbaikan gizi, layanan kesehatan, dan lingkungan sosial (Firdaus & Marsudi, 2021; Mulyani & Khoirunisa, 2020).

2. Konsep Dasar *Dismenore*

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri saat menstruasi yang ditandai dengan kram pada perut bagian bawah, dengan tingkat keparahan bervariasi dari ringan hingga berat, bahkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Kondisi ini terdiri dari dua jenis, yakni dismenore primer yang tidak terkait kelainan organ reproduksi, serta dismenore sekunder yang disebabkan oleh kelainan anatomis seperti endometriosis atau mioma. Secara medis, nyeri menstruasi ini berkaitan erat dengan peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan spasme otot dan hipoksia (Suwanto et al., 2021). Selain itu, klasifikasi dismenore dapat dibedakan menjadi ringan, sedang, hingga berat, yang masing-masing memiliki implikasi berbeda terhadap kebutuhan istirahat maupun penggunaan obat pereda nyeri (Haerani et al., 2020).

3. Patofisiologi Dismenore

Dismenore merupakan nyeri haid yang erat kaitannya dengan siklus ovulasi, di mana penurunan progesteron pasca regresi korpus luteum memicu pelepasan fosfolipase A2 yang menghasilkan asam arakidonat, sehingga terbentuk prostaglandin PGE2 dan PGF2α yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, iskemia, serta menurunkan ambang rasa sakit (Nurfadillah & Hasna, 2021). Kondisi ini umumnya dimulai 1–3 tahun setelah menarke, lebih sering dialami wanita muda nulipara, serta dapat dipengaruhi faktor internal seperti usia menarke dini, riwayat keluarga, durasi menstruasi, dan aktivitas fisik, maupun faktor eksternal seperti status gizi, stres, konsumsi makanan cepat saji, dan paparan asap rokok. Dampaknya mencakup aspek fisik berupa kram parah, mual, kelelahan, hingga gangguan tidur, serta aspek psikologis berupa peningkatan kecemasan, stres, bahkan depresi (Siti, 2024). Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid, maupun nonfarmakologis seperti olahraga, yoga, kompres hangat, serta pemanfaatan tanaman herbal yang memiliki sifat anti-nyeri dan anti-radang.

4. Konsep Dasar Nyeri

Nyeri merupakan kondisi kompleks yang tidak hanya berupa sensasi akibat stimulus, melainkan pengalaman subjektif yang dipengaruhi faktor fisik maupun psikologis (Safira & Syarif, 2022). Secara fisiologis, nyeri muncul sebagai respons sensorik dan emosional akibat proses patologis yang memengaruhi saraf sensorik dan jaringan tubuh, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, stres, hingga penderitaan. Dalam praktik klinis, intensitas nyeri dapat diukur dengan berbagai instrumen, seperti Visual Analogue Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), dan Faces Pain Scale (FPS). Namun, penelitian ini

menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala 0–10 yang dinilai mudah dipahami oleh remaja, valid dan reliabel, serta sensitif terhadap perubahan kondisi sehingga sesuai untuk menilai nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi jahe merah. NRS membagi tingkat nyeri menjadi ringan (1–3), sedang (4–6), dan parah (7–10), yang masing-masing berdampak berbeda terhadap aktivitas sehari-hari responden.

5. Jahe Merah

Jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) memiliki rimpang kecil berwarna merah dengan kandungan minyak atsiri tinggi (1,5–3,8%) yang menjadikannya efektif sebagai ramuan obat tradisional **(Marwati et al., 2021)**. Kandungan bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron bekerja sebagai antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan dengan mekanisme mirip ibuprofen, yaitu menghambat sintesis prostaglandin sehingga mampu meredakan nyeri menstruasi atau dismenore. Khasiat jahe merah terbukti setara dengan obat farmakologis seperti asam mefenamat dan ibuprofen, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore (Gupta et al., 2025). Cara penggunaannya biasanya berupa seduhan jahe merah segar yang dipotong atau dimemarkan lalu diseduh dengan air panas dan gula merah, dikonsumsi hangat pada hari pertama atau kedua menstruasi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

METODE PENELTIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen *one group pretest-posttest design* untuk menguji pengaruh konsumsi jahe merah terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Puskesmas Batu Ketulis. Desain ini melibatkan pengukuran awal (pretest), pemberian intervensi berupa seduhan jahe merah, dan pengukuran kembali (posttest) menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebagai instrumen penilaian nyeri (Sugiyono, 2018). Penelitian dilakukan di Puskesmas Batu Ketulis, Lampung Barat, pada 22 Mei hingga 30 Juni 2025, dengan populasi seluruh remaja putri usia 10–19 tahun yang mengalami dismenore. Sampel diambil dengan teknik *consecutive sampling*, sehingga diperoleh 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi, seperti mengalami dismenore dengan skala nyeri 1–9, tidak sedang menggunakan analgesik, tidak memiliki alergi jahe merah, serta bersedia mengikuti prosedur penelitian. Kriteria eksklusi ditetapkan secara ketat, misalnya adanya riwayat endometriosis, gangguan lambung, penggunaan terapi hormonal, gangguan pembekuan darah, maupun penyakit metabolik, guna menjaga homogenitas sampel dan validitas hasil (Sugiyono, 2019).

Variabel independen penelitian ini adalah konsumsi jahe merah yang disajikan melalui seduhan jahe segar 15 gram ditambah gula merah 10 gram dalam 100 ml air bersuhu ±70°C, sementara variabel dependennya adalah penurunan dismenore yang diukur menggunakan skala NRS. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi responden dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* guna menguji perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2021). Penelitian dijalankan sesuai etika penelitian dengan memperoleh izin resmi, persetujuan responden melalui *informed consent*, serta menjamin kerahasiaan identitas dan keadilan partisipasi. Proses pengumpulan data melibatkan pretest, pemberian intervensi, posttest, hingga tabulasi hasil, sementara instrumen NRS dipilih karena valid, reliabel, mudah dipahami remaja, serta sensitif mendeteksi perubahan intensitas nyeri. Dengan rancangan ini, penelitian diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi dismenore primer pada remaja (Creswell & Creswell, 2023).

Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 193-202

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Batu Ketulis, sebuah fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Jl. Raya Lintas Liwa, Pekon Batu Kebayan, Kecamatan Batu Ketulis, Kabupaten Lampung Barat, yang resmi beroperasi sejak 6 September 2021. Sebagai puskesmas rawat inap, lembaga ini memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pedesaan melalui layanan promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif. Berbagai pelayanan yang tersedia mencakup kesehatan ibu dan anak (KIA), gizi, imunisasi, pengendalian penyakit menular dan tidak menular, serta kunjungan rumah (*home visit*). Didukung tenaga kesehatan profesional dan fasilitas seperti ruang pemeriksaan, ruang KIA, ruang tindakan, laboratorium, apotek, serta mobil puskesmas keliling (Pusling), Puskesmas Batu Ketulis berkomitmen mewujudkan visinya sebagai sentra pelayanan kesehatan yang profesional, berkualitas, dan terjangkau melalui misi peningkatan mutu layanan, pemerataan akses, dan promosi perilaku hidup bersih dan sehat.

Pemilihan Puskesmas Batu Ketulis sebagai lokasi penelitian didasarkan pada perhatian besarnya terhadap kesehatan remaja, termasuk kesehatan reproduksi. Penelitian ini melibatkan 25 responden remaja putri dan menguji efektivitas jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi dismenore. Jahe merah dipilih karena kandungan aktifnya, seperti gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat antiinflamasi dan antispasmodik, serta ketersediaannya yang melimpah di wilayah setempat sehingga mudah dijangkau masyarakat secara ekonomis. Pemanfaatan tanaman herbal lokal ini diharapkan mampu mendukung alternatif penanganan alami nyeri menstruasi, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi kesehatan remaja di wilayah kerja Puskesmas Batu Ketulis.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif terhadap 25 responden remaja putri yang datang ke Puskesmas Batu Ketulis, dengan tujuan menggambarkan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi jahe merah. Hasil pengolahan data menunjukkan distribusi frekuensi tingkat nyeri yang dialami responden sebelum diberikan jahe merah, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore Sebelum Diberikan Jahe Merah

Skala nyeri	Jumlah	Presentase
(1-3) ringan	0	0%
(4-6) sedang	19	76%
(7-9) berat	6	24%
total	25	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi jahe merah, mayoritas responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (76%), sementara 6 orang (24%) mengalami nyeri berat, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi responden merasakan nyeri haid yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan hampir seperempat di antaranya berada pada kategori berat. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi alternatif yang efektif, salah satunya dengan penggunaan jahe merah, untuk membantu mengurangi intensitas nyeri haid yang dialami remaja.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore Setelah Diberikan Jahe Merah

Skala nyeri	Jumlah	Presentase
(1-3) ringan	16	64%
(4-6) sedang	9	36%
(7-9) berat	0	20%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya penurunan tingkat dismenore setelah diberikan intervensi jahe merah, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 orang (64%), sedangkan 9 orang (36%) masih berada pada kategori nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri, terbukti dengan berkurangnya proporsi responden pada kategori nyeri sedang dan berat, serta meningkatnya jumlah responden yang merasakan nyeri ringan setelah intervensi. Temuan ini menguatkan bahwa jahe merah dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang potensial untuk mengatasi dismenore.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsumsi jahe merah berpengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Melalui uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*, peneliti membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, sehingga dapat terlihat perbedaan median skala nyeri yang signifikan secara statistik. Hasil analisis ini tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai efektivitas jahe merah sebagai alternatif terapi nonfarmakologis, tetapi juga memperkuat pemahaman bahwa kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol memiliki peran penting dalam mengurangi kontraksi uterus dan menurunkan intensitas nyeri. Dengan demikian, analisis bivariat menjadi kunci dalam membuktikan bahwa intervensi sederhana berbasis bahan alami lokal dapat memberikan dampak nyata terhadap kesehatan remaja.

Tabel 3. *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Diberikan Jahe Merah

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	25[a]	13.00	325.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	25		

a. sesudah < sebelum
b. sesudah > sebelum
c. sesudah = sebelum

Test Statistics[a]

	sesudah - sebelum
Z	-4.562[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan Tabel 3.3, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui aplikasi SPSS menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi seduhan jahe merah. Dari output SPSS diperoleh data bahwa seluruh responden (n = 25) mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah intervensi, yang tercermin dari nilai *Negative Ranks* sebanyak 25 responden dengan *mean rank* sebesar 13,00 dan *sum of ranks* sebesar 325,00. Tidak ada responden yang menunjukkan peningkatan intensitas nyeri (*Positive Ranks* = 0) maupun yang tidak

mengalami perubahan sama sekali (*Ties* = 0). Hal ini menggambarkan bahwa efek intervensi konsisten terjadi pada seluruh sampel tanpa pengecualian.

Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z = -4,562 dengan signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai ini jauh lebih kecil daripada batas tingkat kemaknaan yang digunakan (α = 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah intervensi memang signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hasil penelitian ini menunjukkan bukti kuat bahwa seduhan jahe merah memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan nyeri haid yang dialami responden. Kejelasan nilai signifikansi ini mempertegas efektivitas intervensi yang dilakukan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh intervensi ditolak, sementara hipotesis alternatif (H_a) diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seduhan jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Batu Ketulis. Efektivitas ini tidak hanya didukung oleh data statistik, tetapi juga menunjukkan potensi jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis yang praktis, terjangkau, dan relevan untuk diterapkan dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja yang mengalami dismenore.

B. Pembahasan

1. *Dismenore* Sebelum Diberikan Jahe Merah

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa dari total 25 responden, sebelum dilakukan intervensi pemberian jahe merah, mayoritas remaja putri mengalami dismenore dengan intensitas sedang, yakni sebanyak 19 orang (76%), sementara sisanya mengalami nyeri berat. Variasi tingkat nyeri yang dialami ini memperlihatkan bahwa tidak semua individu memiliki respons yang sama terhadap menstruasi, meskipun mekanisme fisiologisnya relatif serupa. Perry dan Potter (2019) menjelaskan bahwa pada masa menstruasi, uterus akan berkontraksi lebih kuat akibat peningkatan kadar prostaglandin dalam darah menstruasi, dan kondisi inilah yang menjadi pemicu utama timbulnya nyeri. Prostaglandin yang berlebihan merangsang kontraksi otot rahim secara hiperaktif sehingga menimbulkan kram yang intens, bahkan dapat disertai gejala lain yang memperberat keluhan.

Variasi keparahan nyeri dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti usia, riwayat keluarga, kondisi fisiologis, hingga aspek psikologis. Haryono (2016) menegaskan bahwa nyeri pada dasarnya adalah respons tubuh terhadap rangsangan mekanik atau kimia yang mengenai nosiseptor, yaitu ujung saraf bebas yang berfungsi menerima rangsangan nyeri. Manifestasi dismenore dapat berupa perut mulas, mual, demam, sakit kepala, tubuh lemas, gangguan buang air kecil, nyeri payudara, hingga perubahan emosi yang signifikan. Setiap individu memiliki pengalaman subjektif yang berbeda dalam merasakan dan mengatasi nyeri, sehingga bagi sebagian remaja, rasa sakit tersebut dapat menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, dan berdampak pada kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang efektif seperti pemberian jahe merah menjadi penting untuk membantu mengurangi keluhan tersebut secara alami dan aman.

2. *Dismenore* Sesudah Diberikan Jahe Merah

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa setelah intervensi pemberian jahe merah terjadi penurunan intensitas nyeri haid pada sebagian besar responden. Dari 25 remaja putri yang diteliti, sebanyak 16 orang (64%) berada pada kategori nyeri ringan, sementara 9 orang

(36%) masih mengalami nyeri sedang, dan tidak ada lagi responden yang masuk kategori nyeri berat. Hasil ini memperlihatkan adanya pergeseran distribusi tingkat dismenore ke arah yang lebih ringan setelah konsumsi jahe merah. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme farmakologis jahe merah yang memiliki kesamaan dengan obat ibuprofen, yaitu dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX), sehingga produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim dapat ditekan. Dengan menurunnya kontraksi rahim, nyeri yang dirasakan pun ikut berkurang, sehingga efektivitas intervensi dapat dibuktikan secara nyata.

Kandungan aktif jahe merah seperti gingerol dan shogaol berperan penting dalam memberikan efek antiinflamasi, analgesik, sekaligus antispasmodik yang membantu melemaskan otot rahim dan melancarkan aliran darah. Efek hangat alami dari jahe merah juga menambah kenyamanan tubuh dan membuat responden merasa lebih rileks selama menstruasi. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi jahe merah efektif dalam mengurangi nyeri haid tanpa menimbulkan efek samping yang berarti. Dengan demikian, jahe merah tidak hanya potensial sebagai terapi nonfarmakologis yang ekonomis dan mudah diperoleh, tetapi juga dapat dijadikan solusi alternatif bagi remaja putri untuk meningkatkan kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mereka saat menstruasi.

3. Pengaruh Sebelum dan Sesudah di Berikan Jahe Merah Terhadap *Dismenore*

Hasil analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa pemberian jahe merah berpengaruh nyata dalam menurunkan tingkat dismenore pada responden. Penurunan rata-rata sebesar tiga poin pada skala NRS menjadi bukti bahwa intervensi ini tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga memiliki manfaat klinis yang dirasakan langsung oleh remaja putri. Hasil ini mendukung temuan Utami & Pratiwi (2024) yang menyatakan bahwa jahe merah, melalui kandungan gingerol, shogaol, dan zingeron, mampu menghambat produksi prostaglandin serta meredakan kontraksi rahim, sehingga memberikan efek antiinflamasi, analgesik, sekaligus rasa hangat yang menenangkan.

Penelitian lain juga mendukung bahwa pemberian jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri haid, sebagaimana ditunjukkan oleh (Rianti, 2024) yang menemukan penurunan signifikan pada rata-rata skala nyeri remaja putri setelah intervensi air jahe. Jahe merah tidak hanya bekerja mengurangi spasme otot rahim, tetapi juga membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi iskemia, sehingga rasa nyeri dapat berkurang secara bertahap. Fakta bahwa sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang hingga berat, lalu bergeser menjadi ringan setelah pemberian jahe merah, menegaskan efektivitas herbal ini sebagai terapi nonfarmakologis yang praktis, aman, mudah dijangkau, serta terjangkau secara ekonomi. Oleh karena itu, jahe merah dapat dijadikan alternatif pengobatan yang mendukung kualitas hidup remaja putri dengan dismenore primer.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi optimalitas hasil, di antaranya durasi pemberian jahe merah yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang terhadap dismenore, pengukuran intensitas nyeri yang bersifat subjektif karena hanya berdasarkan penilaian responden melalui skala nyeri, serta keterbatasan dalam mengendalikan faktor eksternal

seperti aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan penggunaan obat pereda nyeri lain yang berpotensi turut memengaruhi penurunan nyeri haid.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengaruh konsumsi jahe merah terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Batu Ketulis yang dilaksanakan pada Mei–Juni 2025 dengan 25 responden menyimpulkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan hingga kategori nyeri ringan, sehingga terbukti adanya pengaruh signifikan konsumsi jahe merah terhadap penurunan dismenore. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar Puskesmas Batu Ketulis mengintegrasikan edukasi penggunaan jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis dalam program promosi kesehatan remaja, misalnya melalui UKS, posyandu remaja, maupun konseling kesehatan reproduksi di sekolah, serta bagi profesi bidan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi, khususnya dalam menangani kasus dismenore secara alami dan aman.

SARAN

1. Untuk Tempat Penelitian
   Puskesmas Batu Ketulis disarankan untuk mengintegrasikan edukasi penggunaan jahe merah sebagai terapi non-farmakologis dalam kegiatan promosi kesehatan remaja, seperti melalui UKS, penyuluhan posyandu remaja, atau konseling kesehatan reproduksi di sekolah.
2. Untuk Profesi Bidan
   Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan reproduksi khususnya pada kasus *dismenore.*

DAFTAR PUSTAKA

Nurfadillah, maywati Hasna, A. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, *17*(1), 247–256. https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604

Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik Pemuda Indonesia 2020*. 2020.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research Design : Qualitative, Quantitative, and A Mixed-Method Approach. In *SAGE Publication*. https://doi.org/10.4324/9780429469237-3

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24.

Gupta, J., Sharma, B., Sorout, R., Singh, R. G., Ittishree, & Sharma, M. C. (2025). Ginger (Zingiber officinale) in traditional Chinese medicine: A comprehensive review of its anti-inflammatory properties and clinical applications. *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine*, *14*(October 2024), 100561. https://doi.org/10.1016/j.prmcm.2024.100561

Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, *2*(2), 76. https://doi.org/10.31219/osf.io/qf4yu

Halimah Siti. (2024). *Pengaruh Rebusan Air Jahe dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten Tahun 2024*. Politeknik Harapan Bangsa.

Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *5*(1), 39–42.

https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886
Marwati, M., Taebe, B., Tandilolo, A., & Nur, S. (2021). Pengaruh Tempat Tumbuh dan Profil Kandungan Kimia Minyak Atsiri dari Rimpang Jahe Merah (Zingiber officinalle Linn. Var rubrum). *Jurnal Sains dan Kesehatan*, *3*(2), 248–254. https://doi.org/10.25026/jsk.v3i2.396
Mulyani, Y., & Khoirunisa, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Kelompok Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dhysmenorrhea di Pondok Pesantren Sukamiskin Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, *3*(1), 62–66. https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.51
Rini, P. S., Agustina, D., Pramesti, T., Red, K., & Tea, R. (2025). *Efektivitas Pemberian Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Teh Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Kegawatan Dismenore Fakultas Ilmu Kesehatan – IKesT Muhammadiyah Palembang*. *8*(2), 93–98.
Rosaliya Katili, Agust A. Laya, & Kristine Dareda. (2023). Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Assalaam Manado. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, *1*(4), 115–123. https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.90
Safira, Y., & Syarif, M. N. (2022). Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Klien Gout Arthritis Di Desa Muara Uwai Wilayah Upt Blud Puskesmas Laboy Jaya Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, *1*(1), 17–27.
Saputra, A. (2021). *Hubungan disminore dengan aktivitas belajar pada remaja siswi kelas x dan xi sma n rancakalong*. *9*(2), 246–252.
Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
Sugiyono, P. D. (2019). Buku sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol 5, Number 1).
Suwanto, Rahmawati, R., Umah, K., & Wati, E. M. (2021). Penurunan Nyeri Dismenore Primer dengan Pemberian Kombinasi Jahe Merah (Zingiber officinale Var. rubrum) dan Madu. *Journals of ners community*, *12*(November), 268–276.