Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 281-285

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dwi Lely Khasanah [1)], Yuyun Triani [2)]
[1]Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
[2]Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK
Submitted : 8 September 2024
Accepted : 11 September 2025
Published : 12 September 2025

KEYWORDS
Dismenore, Rebusan Jahe, Remaja Putri

KORESPONDENSI
Phone: 088274349396

E-mail: dwilelykhasanah.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Latar Belakang: Dismenore adalah kondisi nyeri saat menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri, ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah, punggung, dan pinggang. Salah satu penyebab utama dismenore adalah peningkatan kadar hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan. Jika tidak ditangani, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan non-farmakologis seperti konsumsi rebusan jahe (*Zingiber officinale*) dinilai aman dan efektif karena mengandung senyawa aktif yang bersifat analgesik dan antiinflamasi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. **Metode:** Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest.* Sampel berjumlah 30 remaja dengan teknik total sampling. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala *Numerical Rating Scale* (NRS). Intervensi dilakukan dengan memberikan rebusan jahe sebanyak 200 ml dua kali sehari selama dua hari pertama menstruasi. Analisis data dilakukan dengan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki skor nyeri antara 4-8. Setelah intervensi, skor nyeri menurun menjadi 0-6. Hasil *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai Z=-4,723 dan p=0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian rebusan jahe terhadap penurunan dismenore. **Kesimpulan:** Rebusan jahe dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan dismenore pada remaja putri.

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

Introduction

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang pada masa tersebut terjadi perkembangan-perkembangan baik fisik, psikologis, dan mental. Pada masa remaja terjadi proses kematangan reproduksi manusia yang disebut dengan pubertas. Salah satu peristiwa terpenting pada remaja perempuan adalah datangnya menstruasi pertama yang disebut *menarche* (Swandari, 2022).

Menstruasi merupakan peristiwa perdarahan secara periodik dan siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (*endometrium*) melalui vagina pada perempuan. Pada saat menstruasi akan terjadi perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Setiap individu mengalami kondisi yang berbeda selama menstruasi, yang menunjukkan adanya variabilitas dalam siklus menstruasi serta respons fisiologis yang bervariasi antar individu. Beberapa gangguan menstruasi yang terjadi pada wanita adalah *hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, amenorea,* dan *dismenorea*. Salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada remaja adalah *dismenorea* (Wildayani et al., 2023).

Dismenore dalam bahasa Indonesia dapat diartikan nyeri pada saat menstruasi. Nyeri menstruasi dapat terjadi sebelum atau pada saat awal menstruasi. Nyeri biasanya terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan terkadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung.

Dismenore yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Wildayani et al., 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan secara non farmakologis. Pengobatan non farmakologis dengan pemanfaatan tanaman herbal seperti jahe (**Zingiber officinale**) menjadi alternatif yang aman dan efektif. Jahe dipilih karena ketersediaannya yang melimpah, mudah ditemukan di berbagai daerah, serta memiliki harga yang relatif terjangkau, sehingga dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat.

Jahe (**Zingiber officinale**) merupakan tanaman rempah yang telah lama dibudidayakan di Indonesia dan termasuk ke dalam kelas **Monocotyledon** (tanaman berkeping satu) serta famili **Zingiberaceae** (suku temu-temuan) (Sparringa et al., 2016). Nama **Zingiber** sendiri berasal dari bahasa Sanskerta "**singibera**" yang berarti "berbentuk tanduk", merujuk pada percabangan rimpangnya yang menyerupai tanduk rusa. Tanaman ini mudah tumbuh di berbagai wilayah Indonesia. Jahe mengandung berbagai senyawa aktif, antara lain gingerol, shogaol, dan minyak atsiri, yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Mekanisme kerja senyawa tersebut adalah dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* (COX) yang berperan dalam pembentukan prostaglandin zat pemicu nyeri (Sari & Listiarini, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan pada Februari–Maret 2025 terhadap 20 remaja berusia 10–20 tahun yang berasal dari Dusun 1 hingga Dusun 5 Desa Endang Rejo. Data dikumpulkan melalui wawancara singkat dan pengisian kuesioner menggunakan ***Numeric Rating Scale* (NRS)**, mengenai pengalaman menstruasi dan nyeri haid. Hasilnya menunjukkan sebagian remaja mengalami dismenore dengan rentang skor nyeri 4–8, sedangkan sebagian lainnya tidak mengalami keluhan berarti. Responden yang memiliki skor nyeri tertinggi sebagian besar berasal dari Dusun 3. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di wilayah tersebut.

Research Method

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Lokasi penelitian di Dusun 3 Desa Endang Rejo, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah, pada April–Mei 2025. **Populasi dan sampel adalah s**eluruh remaja putri yang mengalami dismenore di Dusun 3, sebanyak 30 orang, diambil dengan teknik total sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. **Intervensi** diberikan rebusan jahe emprit sebanyak 200 ml, diminum dua kali sehari pada dua hari pertama menstruasi. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (0–10). **Analisis data** dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal (hasil uji *Shapiro-Wilk* $p < 0,05$).

Result and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian rebusan jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri, diketahui bahwa sebelum diberikan rebusan jahe tingkat dismenore berada pada rentang 4–8. Setelah intervensi berupa konsumsi rebusan jahe sebanyak 200 ml selama dua hari sejak hari pertama menstruasi, skor nyeri menurun menjadi rentang 0–6, dengan satu responden yang tidak lagi mengalami nyeri. Mayoritas responden setelah intervensi berada pada skor 0–4, yang menunjukkan adanya pergeseran tingkat nyeri dari kategori sedang – berat menjadi ringan.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig. (*Shapiro-Wilk*)	Distribusi
Skor Nyeri Sebelum Intervensi	0.055	Normal
Skor Nyeri Sesudah Intervensi	0.046	Tidak Normal

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa skor nyeri sebelum intervensi berdistribusi normal (p = 0,055 > 0,05), sedangkan skor nyeri sesudah intervensi tidak berdistribusi normal (p = 0,046 < 0,05). Karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat tidak dapat dilakukan dengan uji parametrik (*paired t-test*), sehingga digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Tabel 2 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Statistik	Nilai
Z	-4.723
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0.001
Kesimpulan	Terdapat perbedaan signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z = -4,723 dengan p = 0,000 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri. Temuan ini mendukung teori bahwa senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, mampu menghambat enzim *siklooksigenase* (COX) yang berperan dalam pembentukan prostaglandin, sehingga kontraksi otot uterus berkurang dan nyeri mereda.

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe

Tingkat Disminore	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
0	0	1
1	1	2
2	1	7
3	1	6
4	7	3
5	6	7
6	4	4
7	8	0
8	2	0
9	0	0
10	0	0

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah responden dengan skor nyeri pada rentang 4 hingga 8, serta peningkatan jumlah responden dengan skor pada rentang 0 hingga 3 setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan adanya efek positif dari pemberian rebusan jahe terhadap penurunan skor nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Kusumastuti et al. (2021) dan Sari & Listiarini (2021) yang menyatakan bahwa konsumsi minuman berbahan jahe efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara signifikan. Dengan demikian, rebusan jahe dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diperoleh, aman, dan bermanfaat bagi remaja putri yang mengalami dismenore.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian rebusan jahe (*Zingiber officinale)* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi tingkat nyeri berada pada rentang 4–8, kemudian setelah dua hari pemberian rebusan jahe menurun menjadi 0–6 dengan sebagian besar responden berada pada skor 0–4 dan satu responden tidak lagi mengalami nyeri, serta hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian rebusan jahe terhadap penurunan tingkat dismenore.

Acknowledgements

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dosen pembimbing, responden, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian hingga publikasi artikel ini.

References

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.

Ahnafani, M. N., Nasiroh, Aulia, N., Lestari, N. L. M., Ngongo, M., & Hakim, R. A. (2024). Jahe (Zingiber Officinale) : Tinjauan Fitokimia, Farmakologi, dan Toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(10), 2549–4864. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan

Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*.

Ibrahim, A., Alang, A. H., Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawanti. (2018). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail, Ed.). Gunadarma Ilmu.

Intiyaswati. (2022). *Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri*. *11*(2), 1–7. https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375

Jayanti, M. D., & Winarni. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(3), 263–273. https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1312

Kuminah, Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah AliyahNegeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, *1*(2), 314–325. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111

Kusumaningrum, Y. R., & Yuliani, F. C. (2024). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Raudatul Ulum Guyangan Trangkil Pati. *LIVING JOURNAL: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(1). https://jurnal.usp.ac.id

Kusumastuti, D. A., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *12*(1), 171–178.

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatanterhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 258–265. https://doi.org/10.35508/mkm

Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Widya Gama Press.

Prasetyowati, U., & Triani, Y. (2024). Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja di Desa Semangau. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 25–31. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, *1*(3).

Putri, L. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(1), 1–10.

Ramli, N., & Santy, P. (2020). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingibers officinale) dan Teh Rosella (Hibiscus sabdariffa) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *AcTion Journal*, *2*(1).

Rofiasari, L., Lubis, T., Nurlaela Sari, D., & Sandra Gardenia, M. (2024). Efektifitas Pemberian Jahe, Susu Kedelai (Soya) dan Madu (Jesoma) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *5*, 710–716. https://doi.org/10.30867/sago.v5i3.1645

Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021a). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *21*(1), 215. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154

Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021b). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *21*(1), 215. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154

Setyawan, D. A. (2021). *Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Tahta Media Group.

Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A. M., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.

Sparringa, R. A., Sampurno, O. D., Purba, M., Efizal, Walujo, E. B., Rostiana, O., Wijayahadi, N., Elfahmi, Murti, Y. B., Susilowidodo, R. A., & Setyaningsih, D. (2016). *Jahe*.

Swandari, A. (2022). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore* (I. Gerhanawati & N. F. Romadhona, Eds.). UM Surabaya. www.p3i.um-surabaya.ac.id

Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana, Ed.; 1st ed.). Ahlimedia Press. www.ahlimediapress.com

Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenore melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Stikes William Booth*, *1*, 46–56. https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489

Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. STRADA PRESS.

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfian, Nurcahyati, S., Devriany, A., Khairunnisa, Lestrai, S. M. P., Rusdi, Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Science Techno Direct.

Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium, dan Kebiasaan Olahraga*.

World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*.