



Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah dapat Mengurangi Dismenorea pada Remaja Putri

Nur Azizah Batadi¹, Sumiaty¹, Henrietta Imelda Tondong¹, Muliani², Lisnawati¹, Narmin¹

¹Prodi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

Email: nurazizah21082004@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received: 31-01-2024

Accepted: 05-04-2024

Published: 30-04-2025

Kata Kunci:

Air Rebusan Jahe Merah;
Dismenorea;
Remaja Putri

Keywords:

Boiled Water Red Ginger;
Dysmenorrhea;
Young Women

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid, atau dismenore, harus ditangani karena mengganggu kenyamanan remaja putri dan dapat memengaruhi proses belajar mereka. Selain penggunaan obat, nyeri menstruasi dapat ditangani dengan metode non-farmakologi. **Tujuan:** Diketahui pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penyakit dismenorea pada remaja perempuan yang bekerja di UPTD Puskesmas Sangurara. **Metode:** Desain penelitian adalah pra eksperimental dengan *control group pretest - posttest design*. Responden berjumlah 32 remaja putri diambil secara total sampling yang terbagi masing-masing 16 orang pada kelompok kontrol dan intervensi. Analisa data menggunakan uji *Marginal Homogeneity*. **Hasil:** Sebelum perlakuan seluruhnya baik kontrol dan intervensi berada pada nyeri haid sedang sedangkan setelahnya sebanyak (62,5%) kelompok intervensi mengalami nyeri ringan dan kontrol tetap pada skala sedang. Hasil analisis data nilai asymp. Sig p : 0,001 maka H_0 ditolak. **Kesimpulan:** Pemberian air rebusan jahe merah dapat mengurangi dismenore pada remaja putri di Puskesmas Sangurara. Sebaiknya konsumsi air rebusan jahe merah dapat diterapkan pada remaja putri untuk mengurangi nyeri perut saat haid.

ABSTRACT

Background: Menstrual pain, or dysmenorrhea, must be treated because it interferes with the comfort of adolescent girls and can affect their learning process. In addition to the use of drugs, menstrual pain can be treated with non-pharmacological methods. **Objective:** To determine the effect of red ginger boiled water on dysmenorrhea in adolescent girls who work at the Sangurara Health Center. **Method:** The research design was pre-experimental with a control group pretest - posttest design. Respondents totaling 32 adolescent girls were taken by total sampling, divided into 16 people each in the control and intervention groups. Data analysis used the Marginal Homogeneity test. **Results:** Before the treatment, all of the control and intervention groups had moderate menstrual pain, while after that, as many as (62.5%) of the intervention group experienced mild pain and the control remained on a moderate scale. The results of the data analysis asymp. Sig value: 0.000, so H_0 is rejected. **Conclusion:** Giving red ginger boiled water can reduce dysmenorrhea in adolescent girls at the Sangurara Health Center. It is better to consume red ginger boiled water for adolescent girls to reduce abdominal pain during menstruation.



PENDAHULUAN

Dismenore (nyeri haid) harus ditangani karena seringkali mengganggu kenyamanan pada remaja putri, dismenore dapat berdampak serius pada proses belajar. Gangguan ini dapat menyebabkan hilangnya semangat, buruknya konsentrasi, dan sulit berkonsentrasi (Anggriani, 2023; Maulida, Mahruri Saputra, 2023; Rahmah et al., 2024; Rahman et al., 2024). Meskipun dismenore biasanya tidak menimbulkan ancaman keselamatan, nyeri haid ini seringkali mengganggu kehidupan sehari-hari remaja putri. Dismenore dapat berdampak signifikan pada proses belajar remaja putri. Gangguan ini dapat menyebabkan mood swing, kurang fokus, dan kesulitan berkonsentrasi. (Wijayanti et al., 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palu, dari 14 Puskesmas yang ada, hanya 9 yang telah melaksanakan Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Sepanjang tahun 2022, sebanyak 6.456 layanan PKPR diberikan kepada remaja putri dari total populasi 26.446 orang. Jenis kasus terbanyak adalah gangguan haid (120 kasus), kehamilan remaja, serta masalah kesehatan reproduksi lainnya seperti infeksi saluran reproduksi (ISR) dan infeksi menular seksual (IMS). Di wilayah kerja Puskesmas Sangurara, terdapat 450 remaja putri yang menjadi sasaran Posyandu Remaja. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 68% dari remaja yang terdaftar mengalami nyeri haid. Data ini menunjukkan pentingnya peningkatan pelayanan kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam penanganan gangguan haid dan edukasi dini di tingkat posyandu remaja haid (Maulida, Mahruri Saputra, 2023).

Faktor penyebab dismenore meliputi usia menarche, durasi menstruasi, olahraga, riwayat keluarga, dan status gizi (Hermawahyuni et al., 2022; Salamah, 2021; Sari et al., 2023). Upaya penanganan dismenore selain farmakologis juga dapat dilakukan secara nonfarmakologis, salah satunya dengan penggunaan jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe Var Rubrum*), yang terbukti memiliki efek analgesik dan antiinflamasi melalui kandungan gingerol dan shogaol (Wijayanti et al., 2023).

Jahe merah memiliki sifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi yang membuat rasa hangat dan memiliki senyawa seperti gingerol dan shagaol yang membantu mengurangi rasa nyeri (Muyassarrah & Widyaningsih, 2022). Selain itu, jahe merah berfungsi sebagai agen antiinflamasi dengan menghentikan enzim siklus sitokrom oksigenase (COX), yang bertujuan mengurangi jumlah prostaglandin yang diproduksi, mediator utama peradangan dan penurunan nyeri haid (Maulida, Mahruri Saputra, 2023). Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa konsumsi air rebusan jahe merah secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri (Karomah & Yuliani, 2022; Rosaliya Katili et al., 2023; Samgryce Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Dari pemaparan diatas maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh pemberian air rebusan jahe merah dapat menurunkan dismenore di UPTD (Unit Pelaksana Teknis Daerah) Puskesmas Sangurara.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain pra eksperimental dengan desain *control group pretest - posttest design*. Penelitian ini telah dilaksanakan di UPTD Puskesmas Sangurara Kota Palu pada bulan April-Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore pada hari pertama saat penelitian ini dilakukan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total populasi sebanyak 32 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 orang pada kelompok intervensi pemberian air rebusan jahe merah dan 16 orang di kelompok kontrol hanya diberikan air putih.

Kelompok intervensi meminum air rebusan jahe merah sebanyak 400 ml dalam keadaan hangat selama 2 hari berturut-turut (di mulai dari hari pertama sampai hari ke 2 menstruasi). Sedangkan kelompok kontrol hanya meminum air putih. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi *Numeric Ranting Scale* (NRS) untuk melihat perubahan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah lolos uji etik pada Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Palu dengan Nomor surat 001120/KEPK POLTEKKES KEMENKES PALU/2024. Analisis datanya yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Merginal Homogeneity*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
10-15 Tahun	9	28,1
16-18 Tahun	20	62,5
19 Tahun	3	9,4
Lama Haid		
4-6 Hari	5	15,6
6-7 Hari	17	53,1
>7 Hari	10	31,3
Lama Dismenore		
1-2 Hari	5	15,6
1-3 Hari	27	84,4
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri berusia 16-18 tahun berjumlah 20 orang (62,5%), lama haid sebagian besar dengan 6-7 hari berjumlah 17 orang (53,1%) dan lama dismenore sebagian besar 1-3 hari berjumlah 27 orang (84,4%).

Tabel 2 Skala Nyeri Haid

Nyeri Haid	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Pretest				
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	16	100	16	100
Berat	0	0	0	0
Posttest				
Tidak Nyeri	6	37,5	0	0
Ringan	10	62,5	0	0
Sedang	0	0	16	100
Berat	0	0	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan perlakuan diketahui seluruh responden (100%) mengalami nyeri haid sedang sedangkan setelah dilakukan perlakuan sebagian besar responden (62,5%) kelompok intervensi mengalami nyeri haid ringan dan kelompok control seluruhnya (100%) tetap pada nyeri haid sedang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Skala Dismenore

Komponen	Keterangan
N	16
Observed MH Statistic	64.000
Standardized MH Statistic	5.338
p-value	0.001

Berdasarkan analisa data menggunakan uji *Marginal Homogeneity* dengan nilai *p value* 0,001 (*p value* < 0,05), maka H0 ditolak yang artinya ada Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian Dismenore pada remaja putri di Puskesmas Sangurara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, seluruh remaja putri pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mengalami nyeri haid sedang (100%). Namun, setelah dilakukan intervensi, terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kedua kelompok. Pada kelompok yang diberikan air rebusan jahe merah, sebanyak 62,5% remaja mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan dan 37,5% tidak mengalami nyeri sama sekali. Sebaliknya, pada kelompok yang hanya diberikan air mineral, seluruh responden (100%) tetap mengalami nyeri haid sedang tanpa perubahan intensitas nyeri.

Hasil uji statistik menggunakan *Marginal Homogeneity Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh

signifikan pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Betty & Ayamah, 2021) di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang menunjukkan penurunan rerata skala nyeri dari 2,53 menjadi 1,43 setelah pemberian air rebusan jahe merah, dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian oleh Devia et al. (2020) juga mendukung hasil ini, di mana terjadi penurunan signifikan pada kelompok intervensi dari skor nyeri 4,70 menjadi 0,37. Hasil-hasil ini memperkuat bukti bahwa jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas dismenore.

Secara biologis, efektivitas jahe merah dalam mengurangi nyeri haid dapat dijelaskan melalui kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol, yang bersifat analgesik dan antiinflamasi. Senyawa ini bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX) yang berperan dalam sintesis prostaglandin—zat yang memicu kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Abidda & Riamah, 2025; Aen et al., 2021). Dengan menurunnya kadar prostaglandin, maka intensitas nyeri pun berkurang.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Samgryce & Ritonga (2021) yang melaporkan penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi setelah mengonsumsi air rebusan jahe merah. Demikian pula, (Harjai & Chand, 2018) menemukan bahwa pemberian jahe sebelum dan selama haid secara signifikan menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan kelompok kontrol. (Bingan, 2021) juga mencatat bahwa 80,8% siswi mengalami penurunan nyeri haid menjadi ringan setelah mengonsumsi jahe merah. Hasil serupa ditemukan oleh (Kuminah et al., 2023), yang menunjukkan bahwa setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami pergeseran nyeri dari sedang dan berat menjadi ringan atau tidak nyeri sama sekali.

Berbeda dengan kelompok kontrol dalam penelitian ini yang hanya diberikan air mineral, tidak ditemukan penurunan intensitas nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa air mineral tidak memiliki efek terapeutik terhadap dismenore. Hasil ini berbeda dengan studi (Suban et al., 2017) yang menyatakan bahwa konsumsi air putih secara rutin dapat menurunkan nyeri haid. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh teknik dan volume konsumsi air putih, kondisi psikologis responden, serta faktor kontekstual lainnya yang berbeda antar penelitian.

Secara umum, penelitian ini mendukung bahwa terapi nonfarmakologis seperti air rebusan jahe merah dapat dijadikan alternatif yang efektif dan aman dalam menangani dismenore. Selain mudah diperoleh, jahe merah juga merupakan bahan alami yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah secara signifikan efektif dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri, ditandai dengan penurunan intensitas nyeri dari sedang menjadi ringan hingga tidak nyeri ($p\text{-value} < 0,05$). Kandungan aktif jahe merah seperti gingerol dan shogaol berperan sebagai antiinflamasi alami yang menghambat produksi prostaglandin penyebab nyeri haid. Oleh

karena itu, air rebusan jahe merah dapat direkomendasikan sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam penanganan dismenore pada remaja, serta dapat dijadikan bahan edukasi di Posyandu Remaja dan layanan PKPR.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidda, L. K., & Riamah. (2025). Pengaruh Minuman Jahe Merah terhadap Perubahan Nyeri Haid pada Wanita. *Ensiklopedia Research and Community Service Review*, 4(2), 281–289. <http://dx.doi.org/10.33559/err.v4i2.3012>
- Aen, Q., Hestiyana, N., & Lathifah, N. (2021). Efektivitas Jahe Merah Sebagai Penanganan Dismenorea Primer: Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 168–178. <https://repository.unism.ac.id/1896/>
- Anggriani, P. D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri SMPN 18 Tanjabar. *Jurnal Kesehatan Medika*, 14(1), 27–35. <https://doi.org/10.36569/jmm.v14i1.313>
- Betty, & Ayamah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61–67. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/177>
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Devia, K., Guite, R. I., & Syafrullah, H. (2020). The Effect of Red Ginger Release Consumption (Zingiber officinale var. Rubrum) Against Primary Dysmenorrhea In Adolescent High School. *Jurnal Stikes Dharma Husada Bandung*, 1(2), 273–284. <http://mcrhjournl.or.id/index.php/jmcrh/article/view/25>
- Harjai, K., & Chand, R. (2018). A study to assess the Effectiveness of Ginger for Reducing Pain in Primary Dysmenorrhoea among Adolescent Girls in selected college of nursing at Dehradun. *Journal International*, 136–141. <https://ijrcs.org/wp-content/uploads/IJRCS201801028.pdf>
- Hermawahyuni, R., Hamdayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas (JOURNAL OF COMMUNITY HEALTH)*, 8(1), 97–101. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/download/1079/405>
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 360–366. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314–325. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111>
- Maulida, Mahruri Saputra, R. A. (2023). Numeric Rating Score). *Maulida, Mahruri Saputra, Reza Ayuni*, 8(2), 73–80. <http://repository.lppm.unila.ac.id/view/year/2022.html>
- Muyassarrah, N., & Widyaningsih, D. (2022). *Potensi Ekstrak Jahe Merah (Zingiber officinale var. Rubrum) Serta Produk Olahannya Sebagai Antiinflamasi dan Imunomodulator*. Universitas Brawijaya. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/197228/>
- Rahmah, S., Zubaidah, & Raziansyah. (2024). Pengaruh Nyeri Haid Terhadap

- Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas Xi Di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Seha*, 12(1), 24–30. <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/175>
- Rahman, A., Arifuddin, A., Vidyanto, & Salmawati, L. (2024). Terjadinya Dysmenore: Keteraturan Siklus Haid, Rutinitas Olahraga Dan Gangguan Psikologi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 301–305. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- 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>
- Salamah, Q. N. (2021). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021*. UIN Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67427>
- Samgryce Siagian, H., & Mariyana Ritonga. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 5(1), 11–15. <https://doi.org/10.52943/jifarmasi.v5i1.622>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1103>
- Suban, P. A., Perwiraningtyas, P., & Susmini, S. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 174–192. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/578>
- Wijayanti, W., Meilani Ikhsaputri, I., & Eka Widyastuti, D. (2023). Efektivitas Pemberian Edan Jarah (Wedang Jahe Merah) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Man 1 Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 26–33. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i2.1003>