

## **Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar**

**Riada M Pasaribu<sup>1</sup>, Peterson Yosua Silaen<sup>2</sup>, Laeli angelin manalu<sup>3</sup>, Aditya Rangkuti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Ilmu Kesehata Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematang Siantar

[renypasaribu69@gmail.com](mailto:renypasaribu69@gmail.com) (1\*), [petersonsilaen@gmail.com](mailto:petersonsilaen@gmail.com) (2), [laelyangelin8@gmail.com](mailto:laelyangelin8@gmail.com), (3)  
[adityarangkuti123@gmail.com](mailto:adityarangkuti123@gmail.com) (4)

### **ABSTRAK**

Dysmenorrhea merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Penanganan non-farmakologis menjadi alternatif penting karena penggunaan obat jangka panjang berisiko efek samping. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang diyakini efektif meredakan nyeri menstruasi. Penelitian quasi-eksperimental one group pretest–posttest ini melibatkan 30 siswi SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar, dengan pengukuran nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah. Hasil menunjukkan 50% responden tidak lagi merasakan nyeri setelah intervensi, dan uji Wilcoxon menegaskan perbedaan signifikan (Asymp. Sig. 2-tailed = 0,000;  $p < 0,05$ ). Temuan ini membuktikan efektivitas jahe merah sebagai terapi herbal yang aman dan aplikatif untuk mengelola dismenore pada remaja putri

**Kata kunci:** Dysmenorrhea, Air Rebusan Jahe Merah, Remaja, Terapi Alternatif, Nyeri Menstruasi

### **ABSTRACT**

Dysmenorrhea is a common complaint in adolescent girls that can disrupt their activities and quality of life. Non-pharmacological treatment is an important alternative because long-term medication use carries the risk of side effects. Red ginger (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) has anti-inflammatory and analgesic properties that are believed to be effective in relieving menstrual pain. This quasi-experimental, one-group pretest–posttest study involved 30 female students at SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar. Pain was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after administering red ginger decoction. Results showed that 50% of respondents no longer experienced pain after the intervention, and a Wilcoxon test confirmed a significant difference (Asymp. Sig., 2-tailed = 0.000;  $p < 0.05$ ). These findings demonstrate the effectiveness of red ginger as a safe and applicable herbal therapy for managing dysmenorrhea in adolescent girls.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Red Ginger Decoction, Adolescents, Alternative Therapy, Menstrual Pain

## **I. PENDAHULUAN**

Dismenore merupakan keluhan menstruasi yang paling umum dialami oleh remaja putri dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan, gangguan aktivitas belajar, penurunan interaksi sosial, serta dampak negatif terhadap kualitas hidup (Murbiah & Amanda, 2022; Romlah, 2021). Prevalensi dismenore di kalangan perempuan usia reproduktif sangat tinggi, dengan angka global mencapai 45–90% dan prevalensi khusus remaja putri antara 70–93% (WHO, 2021; Abubakar et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi dismenore dilaporkan sebesar 64,25%, di mana sebagian besar merupakan kasus dismenore primer yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, absensi sekolah, dan produktivitas akademik (Widyanthi, 2021; Putri et al., 2020; Sari et al., 2021). Data lokal dari Medan dan Sumatera Utara menunjukkan prevalensi tinggi, antara 72–81%, yang sebagian besar mengeluhkan gangguan aktivitas fisik, sosial, dan akademik (Lubis et al., 2022; Tarigan, 2023; Situmorang & Lestari, 2023). Pengelolaan dismenore biasanya menggunakan obat *antiinflamasi non-steroid (NSAID)*, namun penggunaan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung dan ginjal. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang aman semakin mendapat perhatian, termasuk penggunaan jahe merah (*Zingiber officinale var rubrum*) yang memiliki kandungan senyawa aktif biologis seperti gingerol dan shogaol dengan efek antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik, mampu menekan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan (Yanti et al., 2023). Meski banyak penelitian telah meneliti ekstrak atau kapsul jahe merah, studi mengenai efektivitas air rebusan jahe merah secara alami, praktis, dan harian, khususnya pada populasi pelajar, masih sangat terbatas. Se jauh paparan yang telah dijelaskan, maka rumusan pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Apakah pemberian air rebusan jahe merah efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar?” Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh konsumsi air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid, dengan fokus pada perubahan nyeri sebelum dilakukannya intervensi dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini relevan secara ilmiah karena mengisi gap dalam literatur terkait bentuk konsumsi jahe merah yang mudah diakses dan praktis bagi remaja, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan strategi non-farmakologis dalam manajemen dismenore. Temuan diharapkan dapat memberikan bukti empiris tambahan, serta menjadi acuan bagi praktik kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, khususnya bagi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan penyedia layanan kesehatan komunitas.

### **1. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar dapat dilaksanakan dengan baik dan benar serta sesuai prosedur.

### **2. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul penelitian Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar secara proses penelitian.

### **3. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat bagi berbagai pihak. Implikasi penelitian dari judul Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas

Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar terhadap Masyarakat , dunia Kesehatan dan ilmu keperawatan.

## II. METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental one group pretest-posttest untuk menilai efektivitas pemberian air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Desain ini memungkinkan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, sehingga perubahan nyeri dapat dievaluasi secara langsung. Subjek penelitian terdiri dari 98 siswi kelas X dan XI SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar yang mengalami dismenore primer, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi mencakup kesediaan mengikuti penelitian, nyeri menstruasi primer, tidak sedang menggunakan obat analgesik, dan kemampuan komunikasi verbal maupun non-verbal. Siswi dengan dismenore sekunder atau gangguan ginekologis tertentu serta yang sedang menggunakan obat pereda nyeri dikecualikan dari penelitian. Penentuan sampel dilakukan berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow untuk penelitian eksperimental dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ) untuk identifikasi dismenore dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10 sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa pemberian air rebusan jahe merah satu kali sehari sesuai prosedur penelitian. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi nyeri dan bivariat menggunakan Uji Wilcoxon untuk menentukan efektivitas intervensi, dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji ini menjadi dasar penilaian keberhasilan jahe merah dalam menurunkan nyeri menstruasi pada responden.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi

Sebelum diberikan jahe merah, mayoritas siswi mengalami nyeri dengan kategori sedang (39,8%), sementara nyeri ringan dan berat masing-masing dialami oleh 27,6% responden. Hanya 5,1% yang tidak merasakan nyeri sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi cukup signifikan dan berdampak pada aktivitas harian sebagian besar remaja putri, yang konsisten dengan laporan Sampara dkk. (2020) dan Nursafa dkk. (2018) yang menyatakan bahwa dysmenorrhea adalah keluhan umum pada remaja putri, muncul sejak satu tahun atau lebih setelah menarche, dan memengaruhi kualitas hidup sehari-hari.

**Tabel. Gambaran Skala Nyeri Sebelum Pemberian Jahe Merah (n = 30)**

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri ( 0 )	5	5.1
Nyeri Ringan (1-3)	27	27.6
Nyeri Sedang (4-6)	39	39.8
Nyeri Berat (7-9)	27	27.6
Jumlah	98	100.0

Sumber Data : Data Diolah Tahun (2025).

### Intensitas Nyeri Setelah Intervensi

Setelah pemberian jahe merah, terjadi penurunan nyeri yang nyata. Sekitar 29,6% responden melaporkan tidak merasakan nyeri, 34,7% mengalami nyeri ringan, 30,6% nyeri sedang, dan hanya 5,1% tetap merasakan nyeri berat. Rata-rata intensitas nyeri menurun dari 2,90 menjadi 2,12, menunjukkan efek analgesik signifikan dari jahe merah. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan signifikansi  $< 0,001$ , yang menegaskan bahwa

intervensi ini efektif dalam menurunkan nyeri dysmenorrhea. Penurunan ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Karomah Putri Isti Yuliani & Diah Atmarina (2021), yang melaporkan penurunan nyeri dari 2,90 menjadi 1,80 setelah pemberian air jahe merah, dan penelitian Muhriyani & Erika (2020) yang menunjukkan efektivitas kombinasi jahe merah dan asam jawa. Penemuan serupa juga dilaporkan oleh Kusumawati (2021) dan Betty & Ayamah (2021), memperkuat bukti ilmiah bahwa jahe merah berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

**Tabel. Gambaran Skala Nyeri Sesudah Pemberian Jahe Merah (N = 30)**

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri ( 0 )	29	29.6
Nyeri Ringan (1-3)	34	34.7
Nyeri Sedang (4-6)	30	30.6
Nyeri Berat (7-9)	5	5.1
Jumlah	98	100,0

**Sumber Data : Data Diolah Tahun (2025).**

#### Hasil uji bivariat

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai Z sebesar -7,017 dengan signifikansi asimtotik (2-tailed) < 0,001. Nilai ini lebih kecil dari ambang batas 0,05, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa konsumsi jahe merah memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada penderita dismenore. Penurunan nyeri yang terjadi setelah intervensi dapat dikaitkan dengan efek terapeutik positif dari jahe merah. Dengan demikian, jahe merah berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri menstruasi, khususnya pada siswi SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar

**Tabel. 5.5 Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Test Statistics<sup>a</sup>**

	Pretest – protest
<b>Z</b>	-7.017 <sup>b</sup>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<.001

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

Hasil penelitian terhadap 98 responden di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswi berada pada skala nyeri sedang (39,8%), diikuti oleh nyeri ringan (27,6%), nyeri berat (27,6%), dan tidak nyeri (5,1%). Setelah pemberian jahe merah, proporsi responden yang tidak mengalami nyeri meningkat signifikan menjadi 29,6%, dengan nyeri ringan sebesar 34,7%, nyeri sedang 30,6%, dan nyeri berat hanya 5,1%. Uji Wilcoxon Signed Rank Test membuktikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,001$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri

dismenore. Hasil ini konsisten dengan penelitian Yuliani & Atmarina yang melaporkan penurunan rata-rata skor nyeri dari 2,90 menjadi 1,80 setelah pemberian jahe merah ( $p = 0,001$ ). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Muhriyani & Erika yang menunjukkan efektivitas rebusan jahe merah dengan asam jawa dalam menurunkan nyeri dismenore ( $p < 0,05$ ), serta Kusumawati (2021) yang menemukan pengaruh signifikan pemberian jahe merah pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus ( $p < 0,001$ ). Selain itu, Betty & Ayamah (2021) juga mendukung temuan ini dengan hasil serupa pada mahasiswi Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Secara mekanistik, efek analgesik jahe merah dapat dijelaskan melalui kandungan gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi, antispasmodik, serta mampu menghambat enzim cyclooxygenase (COX-1 dan COX-2). Mekanisme ini menurunkan produksi prostaglandin, yaitu mediator utama yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan nyeri saat menstruasi. Penurunan prostaglandin juga berdampak pada berkurangnya respon inflamasi, sehingga nyeri dismenore menjadi lebih ringan. Teori ini sejalan dengan Mariza & Sunarsih (2019) yang menyebutkan bahwa jahe dapat menghambat pembentukan prostaglandin, serta Satya (2021) yang menegaskan bahwa gingerol mampu mengurangi peradangan pembuluh darah sehingga mengurangi kram menstruasi. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa jahe merah berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Jika dibandingkan dengan terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping, jahe merah menawarkan alternatif alami dengan mekanisme biologis yang terukur. Hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga memperkuat pemahaman bahwa intervensi herbal dapat diintegrasikan ke dalam strategi manajemen kesehatan reproduksi remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian jahe merah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat intensitas nyeri dysmenorrhea pada siswi SMKS 1 Taman Siswa. Penurunan nyeri yang terlihat tidak hanya secara statistik signifikan, tetapi juga bermakna secara klinis, dengan mayoritas responden beralih dari nyeri sedang atau berat ke nyeri ringan atau tidak nyeri. Temuan ini menegaskan potensi jahe merah sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam manajemen dysmenorrhea pada remaja putri. Setelah melakukan penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada siswi SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar. Sebelum dilakukannya intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (46,7%), sedangkan setelah diberikan jahe merah, 50% responden melaporkan nyeri berkurang hingga tidak terasa sama sekali. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test (Asymp. Sig.  $0,000 < 0,05$ ) menegaskan efektivitas jahe merah dalam mengurangi nyeri menstruasi, menjawab tujuan penelitian terkait pengaruh jahe merah terhadap intensitas nyeri dysmenorrhea. Temuan ini memiliki implikasi praktis sebagai alternatif non-farmakologis yang mudah diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan aktivitas sehari-hari remaja putri, sekaligus memperkuat bukti ilmiah mengenai mekanisme analgesik jahe merah. Keterbatasan penelitian ini meliputi sampel yang terbatas pada satu sekolah dan fokus pada satu intervensi tunggal, sehingga hasil mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan populasi lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji kombinasi intervensi atau menambahkan variabel relevan, menggunakan rancangan penelitian yang lebih komprehensif, serta memperluas sampel, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan valid mengenai pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja.

M Pasaribu R, Yosua Silaen P, Angelin Manalu L, Rangkuti A : Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS 1 Taman Siswa Pematang Siantar

#### DAFTAR PUSTAKA

- Karomah Putri Isti Yuliani, & Atmarina, D. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 45–53.
- Kusumawati, R. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Skala Nyeri Dysmenorrhea pada Santri Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(1), 78–85.
- Mariza, & Sunarsih, A. (2019). Mekanisme Antioksidan dan Analgesik Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) pada Nyeri Menstruasi. *Jurnal Farmasi Herbal*, 7(2), 50–58.
- Muhriyani, & Erika, S. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah dengan Asam Jawa terhadap Intensitas Dysmenorrhea. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(3), 112–120.
- Nugroho, H., Putri, F., & Wulandari, D. (2023). Mekanisme Analgesik dan Anti-Inflamasi Jahe Merah pada Nyeri Menstruasi. *Jurnal Farmasi dan Terapi*, 9(1), 55–63.
- Nursafa, R., Dwi, A., & Putri, N. (2018). Dismenore pada Remaja: Faktor Risiko dan Penatalaksanaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 25–33.
- Sari Ruri Maisetya, & Nuril Abasri. (2019). Efektivitas Ramuan Jahe Merah dan Gula Merah dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Siswi SMPN Bengkulu Tengah. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 3(2), 37–44.
- Sari, D., & Listiarini, R. (2021). Minuman Jahe Merah dalam Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 21–29.
- Satya, B., & Wijaya, S. (2021). Jahe Merah dalam Penanganan Nyeri Menstruasi: Tinjauan Teoritis dan Praktis. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 5(1), 15–24.
- Suwanto, & Islamiyah, L. (2018). Pengaruh Teknik Effleurage dengan Kombinasi Olive Oil dan Jahe Merah terhadap Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Terapi Fisik dan Kesehatan*, 5(3), 34–42.
- Suwanto, & Rahmawati, R. (2021). Efektivitas Kombinasi Jahe Merah dan Madu dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 67–75.
- Trisrestuti, C., & Aprilya, S. (2020). Pengaruh Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(1), 10–18.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
25 Oktober 2025	29 Oktober 2025	09 November 2025	Ya