

Artikel Penelitian

Implementation of the Reduction in Dysmenorrhea Pain Severity Following Ginger Decoction Administration among Nursing Students of the Faculty of Medicine, Mulawarman University

iti Nur Haliza¹, Siti Ramadhani², Anik Puji Rahayu³, Pratiwi Christa Simarmata⁴

Abstrak

Pendahuluan: Dismenore merupakan nyeri haid yang umum terjadi dan dapat mengganggu aktivitas wanita. Obat anti nyeri sering digunakan, namun memiliki efek samping. Jahe dikenal memiliki kandungan aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan intensitas dismenore pada enam mahasiswa keperawatan. **Metode:** Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel terdiri dari 6 orang mahasiswa keperawatan yang mengalami dismenore. Intervensi diberikan selama tiga hari pertama menstruasi. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat nyeri yaitu lembar Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi dengan rata-rata pada skala 0 (tidak ada nyeri), sebelum diberikan intervensi rata-rata skala nyeri dismenore yang dirasakan pada mahasiswa pada rentang 4-8 (skala sedang-berat). **Simpulan:** Intervensi pemberian air rebusan jahe terbukti efektif dalam mengurangi dismenore pada mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh adanya kandungan gingerol dalam jahe yang berperan sebagai agen anti inflamasi dan analgesik alami, yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka didalam rahim akibat luruhnya dinding rahim selama proses menstruasi.

Kata kunci: Dismenore, Jahe, Menstruasi, Nyeri

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea, or painful menstruation, is common and can interfere with women's activities. Although painkillers are often used to treat it, they have side effects. Ginger contains active compounds, such as gingerol and shogaol, that have anti-inflammatory and analgesic properties. The purpose of this study is to determine the effectiveness of ginger tea in reducing the intensity of dysmenorrhea in six nursing students. **Methods:** The study used a descriptive method with a case study approach. The sample consisted of six nursing students who experienced dysmenorrhea. The intervention was administered during the first three days of menstruation. Pain levels were measured using a Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. **Results:** The results showed a decrease in pain levels after the intervention. On a scale of 0 (no pain) to 10 (extreme pain), the average dysmenorrhea pain level reported by the students before the intervention was between 4 and 8. **Conclusion:** Providing ginger boiled water proved effective in reducing dysmenorrhea in students. This is due to ginger's gingerol content, which acts as a natural anti-inflammatory and analgesic agent. It can accelerate the healing process of wounds in the uterus caused by the shedding of the uterine wall during menstruation

Keywords: Dysmenorrhea, Ginger, Menstruation, Pain

Submitted : 18 June 2025

Accepted : 30 June 2026

Affiliasi penulis : 1 Faculty of Medicine, Mulawarman University

Korespondensi : "Siti Nur Haliza" sitinuurhaliza0406@gmail.com

Telp: +6281317971688

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang menandai kematangan reproduksi pada perempuan. Peristiwa ini umumnya dialami oleh wanita usia subur, yaitu sekitar 12–49 tahun, selama tidak sedang hamil dan belum memasuki menopause (1). Rata-rata lama perdarahan berlangsung antara 3 hingga 8 hari dengan siklus sekitar 28 hari. Menjelang dan selama

menstruasi, banyak perempuan mengalami keluhan fisik, mulai dari rasa tidak nyaman hingga nyeri yang cukup berat, yang dikenal sebagai dismenore (2).

Dismenore merupakan nyeri yang umum dialami wanita saat menstruasi akibat kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin berlebih (1,2). Derajat dismenore terbagi atas 3 tingkat, yaitu dismenore ringan, sedang hingga berat. Dimana gejalanya meliputi nyeri perut, lemas,

mual, hingga pada derajat yang berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (3, 4).

Dismenore terbagi atas dua jenis dismenore yaitu primer dan sekunder, dengan prevalensi yang tergolong tinggi di kalangan wanita muda, termasuk di Indonesia yang mencapai 64,25% (5-7).

Data WHO tahun 2017 menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah yang banyak dialami perempuan di berbagai negara, khususnya pada kelompok usia muda, dengan angka kejadian berkisar antara 16,8% hingga 81%. Di kawasan Eropa, proporsinya bahkan dilaporkan mencapai 45–97% dari populasi perempuan. Di Indonesia, prevalensi dismenore tercatat sebesar 64,25%, yang didominasi oleh dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (6). Sementara itu, berdasarkan Profil Kesehatan Kalimantan Tengah tahun 2015, sekitar 63,64% perempuan mengalami keluhan dismenore sebagai bagian dari masalah kesehatan reproduksi (7).

Hal ini menegaskan urgensi penanganan dismenore, karena tingginya jumlah penderita di Indonesia disertai dengan efek klinis yang berpotensi mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari. Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun penggunaan bahan alami. Obat pereda nyeri masih menjadi pilihan yang paling umum, meskipun penggunaannya berpotensi menimbulkan efek samping tertentu (Harel, 2006 dalam Rahayu & Nujulah, 2018). Sebagai alternatif, terapi tradisional berbasis tanaman herbal juga banyak digunakan, dengan memanfaatkan bahan seperti asam jawa, kunyit, jahe, kayu manis, dan cengkeh yang diketahui memiliki efek analgesik alami (8, 9). Jahe telah lama dimanfaatkan sebagai suplemen herbal untuk mengatasi berbagai jenis nyeri dan masih banyak digunakan hingga saat ini (Kashefi et al., 2014). Efektivitas jahe berasal dari kandungan oleoresin, khususnya gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat antiinflamasi melalui penghambatan produksi prostaglandin. Temuan penelitian menunjukkan bahwa daya kerja jahe dalam meredakan nyeri dismenore primer sebanding dengan obat asam mefenamat dan ibuprofen (10,11).

Dibuktikan pada penelitian sebanyak 37 remaja putri kelas VII–IX di MTs Darul Falah yang mengalami dismenorea, hasil menunjukkan bahwa intensitas nyeri setelah diberikan air rebusan jahe merah, rata-rata skor nyeri menurun dari 3,65 menjadi 1,65, sehingga dapat dikatakan pemberian air rebusan jahe merah efektif menurunkan intensitas dismenore pada responden penelitian ini (12). Begitu juga penelitian yang dilakukan pada 15 responden mahasiswa yang mengalami nyeri haid pada Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, dijelaskan bahwa sebelum dan setelah pemberian 200 ml rebusan jahe merah. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri dari 7,53 menjadi 5,67 setelah intervensi dengan selisih yang cukup besar ($p = 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi rebusan jahe merah efektif membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada responden tersebut (13). Penelitian lainnya juga dilakukan di SMPN 1 Sidoarjo pada 17 remaja putri sebelum diberikan air rebusan jahe tingkat nyeri dismenore dikategorikan sebanyak 1 orang mengalami nyeri berat, sebanyak 7 orang mengalami nyeri sedang dan sebanyak 9 orang mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan air rebusan jahe tingkat dismenore dikategorikan sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan, sedangkan sebagian lainnya tidak lagi merasakan nyeri (14).

Begitu juga penelitian terdahulu yang dilakukan pada 30 mahasiswa putri angkatan 2022–2024 di Program Studi Keperawatan FK Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa mayoritas telah memahami dismenore beserta gejala dan penanganannya. Nyeri umumnya terjadi dari fase pramenstruasi hingga hari ketiga haid dengan intensitas sedang hingga berat (skala 4–7). Sebagian mahasiswa memilih membiarkannya, sementara lainnya menggunakan kompres hangat, balsam, atau obat pereda nyeri seperti asam mefenamat dan parasetamol. Meskipun banyak yang mengetahui manfaat rebusan jahe, sebagian besar belum pernah

menggunakannya untuk mengatasi dismenore.

Berdasarkan penjelasan diatas, mendorong peneliti untuk mengkaji efektivitas air rebusan jahe dalam menurunkan nyeri dismenore. Mengingat tingginya angka kejadian dismenore, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif penanganan yang sederhana, mudah diperoleh, dan praktis bagi mahasiswa putri. Oleh karena itu, dilakukan studi kasus untuk menilai pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel terdiri dari 6 orang mahasiswa keperawatan yang mengalami dismenore. Intervensi yang diberikan berupa 10 gr jahe merah dan 10 gr gula merah yang direbus dalam air 400 ml hingga volume air berubah menjadi 200 ml lalu diminum sebanyak 1 kali setiap pagi hari setelah makan selama tiga hari pertama menstruasi. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat nyeri yaitu lembar Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti berdasarkan Surat Persetujuan Kelayakan Etik dengan Nomor: No. 104/KEPK-FK/VI/2025

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Partisipan	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Mengalami Dismenore	Skala Nyeri Awal
P1	21	SMK	Sejak SMP	7 (Berat)
P2	20	SMA	1 tahun	4 (Sedang)
P3	20	SMA	Sejak SMA	5 (Sedang)
P4	19	SMA	Sejak SMA	5 (Sedang)
P5	19	SMA	Sejak SMA	5 (Sedang)
P6	19	SMA	Sejak SMA	8 (Berat)

*Keterangan: Skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dengan kategori: 0 = Tidak nyeri, 1–3 = Nyeri ringan, 4–6 = Nyeri sedang, 7–9 = Nyeri berat

Tabel 2. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe

Partisipan	Hari ke-1 Sebelum	Hari ke-1 Sesudah	Hari ke-2 Sebelum	Hari ke-2 Sesudah	Hari ke-3 Sebelum	Hari ke-3 Sesudah
P1	7	3	3	0	2	0
P2	4	2	2	0	2	0
P3	5	4	3	0	3	0
P4	5	3	5	2	2	0
P5	5	3	2	0	2	0
P6	8	5	5	3	4	0

*Rata-rata penurunan nyeri terjadi secara konsisten pada seluruh partisipan hingga hari ketiga.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap enam partisipan, diketahui bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan air rebusan jahe selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama, nyeri berada pada skala sedang hingga berat, dan setelah pemberian jahe secara rutin, seluruh partisipan melaporkan tidak mengalami nyeri (skala 0) pada hari ketiga.

Partisipan merasakan efek berupa rasa hangat di tubuh, penurunan nyeri secara bertahap, serta berkurangnya gejala penyerta seperti mual dan pusing. Responden menyatakan bahwa konsumsi air rebusan jahe memberikan kenyamanan lebih dibandingkan hari-hari sebelumnya, serta sebagian besar belum pernah menggunakan jahe sebagai terapi nyeri haid sebelumnya.

Temuan ini mendukung hipotesis bahwa air rebusan jahe efektif dalam menurunkan intensitas dismenore. Hal ini dimungkinkan karena kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol dalam jahe yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik, sehingga mampu menghambat produksi prostaglandin senyawa penyebab utama kontraksi dan nyeri saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama penelitian, seluruh enam partisipan diketahui mengalami dismenore sebelum diberikan intervensi berupa air rebusan jahe. Dua dari enam partisipan juga melaporkan keluhan tambahan berupa mual dan pusing selama menstruasi. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan dengan peningkatan hormon prostaglandin yang berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim, sehingga tidak hanya menimbulkan

nyeri tetapi juga memicu respons sistemik seperti mual dan rasa tidak nyaman.

Temuan ini diperkuat oleh pernyataan partisipan yang mengeluhkan nyeri pada daerah pinggang dan perut yang menjalar hingga ke kaki serta disertai keluhan mual. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Sukarsih Aniyah, & Rizqiyah. (2023) yang menyatakan bahwa dismenore memang tidak bersifat membahayakan, namun dapat menimbulkan gangguan fisik yang substansial berupa rasa nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Selain itu, Samgryce Siagian & Mariyana Ritonga (2021) juga menegaskan bahwa nyeri haid sering disertai gejala penyerta seperti mual dan muntah yang dapat mengganggu aktivitas perempuan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, kondisi awal partisipan menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya berdampak pada rasa nyeri, tetapi juga mempengaruhi kenyamanan fisik dan aktivitas, sehingga diperlukan intervensi yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi keluhan tersebut.

Setelah mengonsumsi air rebusan jahe, seluruh partisipan menunjukkan penurunan hingga hilangnya nyeri haid. Hal ini menunjukkan adanya korelasi dengan kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, sehingga dapat menghambat produksi prostaglandin. Temuan ini sesuai dengan Samgryce Siagian & Mariyana Ritonga (2021) yang melaporkan bahwa rebusan jahe efektif dalam meredakan nyeri menstruasi. Hasil penelitian Bingan (2021) juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri sebesar 2–3 skala setelah pemberian rebusan jahe. Selain itu, penelitian Intiyaswati (2022) menemukan bahwa konsumsi rebusan jahe selama 30 menit dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore secara nyata. Konsistensi hasil tersebut menunjukkan bahwa jahe merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif, praktis, dan mudah diterapkan.

Hasil pemantauan selama tiga hari berturut-turut terhadap enam mahasiswa keperawatan yang diberikan air rebusan jahe menunjukkan adanya penurunan nyeri menstruasi yang jelas. Sebelum intervensi, seluruh partisipan mengalami dismenore dengan intensitas yang bervariasi, yaitu berada pada kisaran skala 4 hingga 8. Partisipan P.1 dan P.6 berada pada tingkat nyeri tertinggi (skala 7 dan 8), sementara partisipan lainnya berada pada tingkat nyeri sedang. Setelah mengonsumsi air rebusan jahe selama tiga hari, seluruh partisipan menunjukkan perbaikan hingga mencapai skala nyeri 0, yang menandakan tidak adanya nyeri haid.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat diasumsikan bahwa rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas dismenore. Efektivitas ini berkaitan dengan kandungan minyak atsiri yang tinggi pada jahe merah yang berperan sebagai antiinflamasi sehingga mampu meredakan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Mariza & Sunarsih (2019) yang menyebutkan bahwa jahe merah merupakan salah satu tanaman obat tradisional yang efektif sebagai analgesik. Selain itu, rasa pedas yang dihasilkan oleh senyawa zingeron dalam jahe diketahui dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi mual dan muntah, serta membantu menurunkan intensitas nyeri.

Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa penurunan nyeri yang cukup besar setelah pemberian air rebusan jahe mendukung peran jahe sebagai terapi non-farmakologis dalam manajemen dismenore. Jahe merah mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang dapat menghambat prostaglandin, penyebab utama nyeri saat menstruasi (2,4). Responden menyampaikan efek positif seperti sensasi hangat, tubuh lebih nyaman, dan hilangnya nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Samgryce Siagian & Mariyana Ritonga (2021) serta Intiyaswati (2022), yang menemukan bahwa pemberian air rebusan jahe secara bermakna menurunkan intensitas nyeri dismenore (15,

14). Selain itu, penelitian di Kalimantan Tengah juga menunjukkan efektivitas jahe dalam penurunan nyeri haid (7).

Sedangkan keterbatasan penelitian terlihat pada jadwal menstruasi beberapa partisipan yang bertepatan dengan hari libur, sehingga proses pengumpulan data tidak dapat dilakukan secara langsung di area kampus dan perlu dialihkan ke lokasi luar kampus.

SIMPULAN

Penelitian mengenai pemberian air rebusan jahe pada mahasiswa keperawatan yang mengalami dismenore, yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut pada siang hari di wilayah Kampus Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil observasi, sebelum intervensi keenam partisipan berada pada berbagai skala nyeri dismenore, yaitu skala 4 hingga 8, namun setelah diberikan air rebusan jahe secara konsisten selama tiga hari berturut-turut, seluruh partisipan menunjukkan penurunan nyeri hingga mencapai skala 0 atau tidak ada nyeri pada hari ketiga. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian air rebusan jahe efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi, yang diduga berkaitan dengan kandungan minyak atsiri pada jahe merah yang bersifat antiinflamasi sehingga berperan dalam membantu mereduksi rasa nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- McKenna D, Fogleman C. Menstrual Cycle and Common Disorders. *Women's Health*. 2021.
- Hidayati SN. Mekanisme Nyeri Haid dan Terapi Nonfarmakologi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2020;10(1):22–8.
- Rustam M. Nyeri Haid (Dismenore): Konsep dan Penanganan. Jakarta: EGC; 2015.
- Guimarães T, Póvoa AM. Dysmenorrhea: Evaluation and Management. *Gynecology & Reproductive Health*. 2020.
- Wiwiek H. Dismenore pada Remaja Putri dan Penanganannya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2019;4(2):56–61.
- Salsabila Putri R, Hidayat A, Nurhaliza F. Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Wanita*. 2023;7(1):15–22.
- Bingan S. Profil Kesehatan Kalimantan Tengah 2015. Palangka Raya: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah; 2021.
- Harel Z. Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management. In: Rahayu D, Nujulah N, editors. *Manajemen Nyeri Haid dengan Herbal*. Yogyakarta: Deepublish; 2018. p. 55–61.
- Rahayu D, Nujulah N. *Manajemen Nyeri Haid dengan Herbal*. Yogyakarta: Deepublish; 2018.
- Kashefi F, Khajehei M, Ashraf AR. Effect of Ginger on Pain Relief in Primary Dysmenorrhea. *Iran J Obstet Gynecol Infertil*. 2014;17(90):8–15.
- Aprilliya N. Efektivitas Jahe Merah dalam Mengurangi Dismenore Primer. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*. 2019;5(1):34–40.
- Lestari, W., Mariza, A., Susilawati, S., & Amirus, K. Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di MTS Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 2025; 7(1), 150-161.
- Munte, H. M., Pratama, U., & Mansuriza. Pengaruh rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri haid pada mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2025. 3(4), 162–173.
- Intiyaswati D. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Sidoarjo*. 2022;3(1):45–50.

15. Sukarsih, R. I., Aniyah, N. H., & Rizqiyah, Z. (2023). *Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya INFORMASI*. 05(2), 31–41.
16. Samgryce Siagian S, Ritonga M. Pengaruh Air Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. 2021;10(2):123–9.