

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MANFAAT JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN *DISMINORE*

Suparmi

Prodi Kebidanan, STIKES Aisyiyah Surakarta

email: mamikkajad@yahoo.co.id

Abstract

The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is quite high especially in school children 54.89% Herbal products are currently becoming the main alternative for young women who want to reduce the pain in dysmenorrhea without side effects. Target and the resulting Output is Increased knowledge teenagers about the benefits of ginger against decreased disminore. The method used in the partner group, namely by counseling. Achieved Results: There is an increase in adolescent knowledge that includes knowledge about menstruation, disminore and red ginger benefits. Teenagers know that the content of calcium and vitamin C in red ginger is useful to soothe the nerves and reduce the pain and components of red ginger such as gingerol, shogaol and zingerone give pharmacological and physiological effects such as antioxidants, anti-inflammatory, analgesic, anticarcinogenic, non-toxic and non-mutagenic albeit at high concentrations. Conclusion: Provision of information about the benefits of red ginger to decrease disminore is needed for adolescents who experience disminore.

Keywords: Knowledge, Ginger Red, Dismenore

cukup tinggi khususnya pada anak sekolah(remaja) 54,89%. *Dismenore* adalah

PENDAHULUAN

Remaja di Negara Indonesia masih sering kali menemui kesulitan untuk mendapatkan hak reproduksi mereka. Hak reproduksi yang dimaksud adalah hak yang berkaitan dengan akses untuk mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk informasi mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).

Menurut Khayat (2014) menyebutkan *Dismenore* adalah nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak masuk kerja atau sekolah, apabila masalah ini tidak segera di atasi akan sangat merugikan. Kejadian *dismenore* di Indonesia

nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin $F_{2\alpha}$ yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (French, 2005: 285). Jika otot uterus berkontraksi terus menerus maka akan menimbulkan ketegangan otot. Ketegangan ini tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi juga otot-otot penunjangnya yang terdapat dipunggung bawah, pinggang, panggul dan paha (Laila, 2011: 25). Karakteristik nyeri haid yang dirasakan wanita satu dengan yang lain berbeda sehingga nyeri haid dapat diklasifikasikan menjadi beberapa hal.

Hasil penelitian bahwa sebesar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas (Khayat *et al.*, 2014). Hal ini sangat berisiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter. Sebagai alternatif, dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan terapi dengan NSAID, seperti terapi herbal, terapi suplemen, terapi akupunktur, terapi tingkah laku, dan aroma terapi (Rigi *et al.*, 2012).

Saat ini produk herbal menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri menstruasi atau *dismenore* tanpa mendapat efek samping (Purwaningsih, 2013). Semua tanaman halal untuk dikonsumsi, kecuali tanaman yang memiliki efek samping merugikan, seperti beracun. Obat herbal termasuk sediaan kering dan sediaan galenik (ekstrak, minyak atsiri, infusi atau larutan tanaman dll) dapat dikatakan halal (Ranasasmita, 2011). Salah satu tanaman herbal yang dipakai sebagai ramuan obat tradisional adalah jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe*).

Jahe merah termasuk tanaman herbal semusim dengan batang semu hijau, tegak, tingginya 40-50 cm beralur dan membentuk rimpang. Rimpang jahe merah mengandung 2-3 % minyak atsiri yang terdiri dari *zingiberin*, *kemferia*,

limonene, *borneol*, *sineol*, *zingiberal*, *linalool*, *geraniol*, *kavikol*, *zingiberol*, *gingerol* dan *shogaol*. Rimpang jahe merah juga mengandung minyak damar yang terdiri dari *zingeron*, pati, damar, asam organik, asam oksalat, asam malat, dan *gingerin*. Rimpang jahe merah bersifat anti peradangan/anti inflamasi (Winarti, 2008; Rahnama *et al.*, 2012).

Dewasa ini, jahe merah merupakan bahan ramuan lebih dari 50% obat tradisional yang mampu mengatasi kondisi seperti mual, kram perut, demam, infeksi, dan lain-lain. Jahe merah memiliki kandungan kalsium dan zat besi yang cukup tinggi, bahkan studi menunjukkan bahwa jahe merah mampu menghentikan mual dan muntah di pagi hari pada wanita hamil, pasien pasca bedah, mencegah penyakit pembuluh darah, mengatasi gangguan pencernaan, infeksi usus, rematik, dan migrain (Winarti, 2008).

TARGET DAN LUARAN

Luaran yang dihasilkan adalah Peningkatan pengetahuan remaja tentang manfaat jahe merah terhadap penurunan disminore.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kelompok mitra yaitu dengan penyuluhan kepada remaja yang mengalami disminore.

HASIL PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan penjelasan kepada perorangan. Kelompok untuk menumbuhkan pengertian, dan kesadaran mengenai perilaku sehat saat menghadapi menstruasi dan bila terjadi disminore. Pendidikan kesehatan yang digunakan adalah sosialisasi.

Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yg dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yg ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan kegiatan yg tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Mubarak, 2009).

Menurut Mubarak (2009) dalam Undang-undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 dan WHO menyebutkan tujuan pendidikan kesehatan adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; baik secara fisik, mental dan sosialnya, sehingga produktif secara ekonomi maupun social, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan; baik pemberantasan penyakit

menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program kesehatan lainnya (Mubarak, 2009).

Jadi tujuan pendidikan kesehatan adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan untuk tercapainya perilaku kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial, sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial.

Penyuluhan didalam pengabdian kesehatan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang disminore pada Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Solo. Penyuluhan yang diberikan meliputi pemberian informasi tentang menstruasi, disminore dan manfaat Jahe merah. Didalam penjelasan jahe merah diberikan penjelasan tentang kandungan kalsium dan vitamin C dalam jahe merah yang berguna untuk menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri dan komponen jahe merah seperti gingerol, shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. Bagian tanaman jahe merah yang digunakan sebagai obat adalah rimpangnya. Beberapa komponen kimia jahe merah, seperti gingerol,

shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi (Winarti, 2008).

Dalam penelitian Rahnama *et al.* (2012) bahwa pemberian ekstrak jahe merah selama 5 hari dengan dosis 500 mg pada penderita nyeri haid mempunyai pengaruh nyata yang meringankan dari segi intensitas dan durasi yang di rasakan penderita. Sehingga remaja diharapkan bisa minum jahe merah selama 5 hari saat mengalami dismenore.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan mendapat respon positif dari peserta sosialisasi dan pengurus panti asuhan yatim putri Aisyiyah Surakarta. Komunikasi 2 arah terjalin dengan baik, banyak remaja putri yang bertanya masalah menstruasi yang mereka alami. Dari 35 remaja di Panti Asuhan Yatim Putri yang mengalami nyeri haid ada sekitar 30 remaja. Dan ada 1 remaja putri yang mengalami masalah menstruasi yaitu sudah sekitar 1 tahun tidak menstruasi lagi sejak menstruasi yang pertama. Perbedaan dalam tingkat nyeri menstruasi disebabkan oleh perbedaan persepsi terhadap nyeri dan upaya penghilang nyeri. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap

nyeri yang dialami adalah pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang sesuai dengan masing-masing individu dan dirasa dapat mengurangi nyeri menstruasi yang dialami sebelumnya. Faktor risiko yang menyebabkan dismenore salah satunya adalah riwayat keluarga juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *dismenore*, waktu penyuluhan ada beberapa remaja yang menyatakan dalam keluarganya ada yang mengalami dismenore. Dan selama ini mereka dalam mengurangi nyeri haid ada yang minum obat analgesic yang mereka beli diwarung ataupun toko obat.

Menurut Potter & Perry (2009:1535) dalam penelitiannya pengurangan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik, walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien jika diminum dalam jangka panjang. Sedangkan secara non farmakologi penanganan nyeri bisa dengan yoga, kompres dingin/hangat, massage atau distraksi, jahe merah.

Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk penanganan

nyeri yaitu dengan pemberian ekstrak jahe merah. Beberapa komponen kimia jahe merah seperti gingerol, shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi (Surh *et al.*, 1998; Masuda *et al.*, 1995; Manju&Nalini 2005; Stoilova *et al.*, 2007) dalam Winarti (2008).

Menurut Ozgoli et al (2009) bahwa Jahe merah terbukti memiliki keefektifan yang sama dengan asam mefenamat dan ibu profen dalam mengurangi nyeri *dismenore* primer. Khasiat jahe merah juga dibenarkan oleh Baktiar (2010) dalam penelitiannya disebutkan bahwa ekstrak jahe merah terbukti dapat mengurangi nyeri akibat osteoarthritis dan nyeri *dismenore*. Melihat dari beberapa penelitian diatas bahwa jahe merah bermanfaat untuk pengurangan nyeri disminore. Diharapkan G. para remaja yang mengalami disminore dapat menggunakan salah satu alternative obat herbal jahe merah dalam mengurangi nyeri disminore.

SIMPULAN

Pemberian informasi berupa penyuluhan tentang jahe merah dan manfaatnya terhadap penurunan disminore

sangat diperlukan untuk remaja yang mengalami disminore. Sehingga para remaja putri jadi meningkat pengetahuannya tentang tanaman herbal yang bermanfaat untuk kesehatan contohnya jahe. Jahe merah dapat digunakan alternative terapi herbal dalam mengurangi nyeri menstruasi. Diharapkan hasil sosialisasi ini bermanfaat untuk masyarakat. Sehingga masalah yang dialami remaja yang berhubungan dengan disminore dipanti asuhan yatim putri Aisyiyah surakarta dapat diatasi. Untuk selanjutnya perlu dilakukan sosialisasi ditempat lain, karena masih banyak remaja putri dan masyarakat belum mengetahui manfaat Jahe Merah terhadap penurunan disminore.

REFERENSI

- Baktiar, A., 2010. *Pengaruh Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tanda Dan Gejala Osteoarthritis Universitas Indonesia Pengaruh Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale)*. Universitas Indonesia
- Ozgoli, M. Goli, F. Moattar,& N.Valaie, 2007 "*Comparing ginger with mefenamic acid and ibuprofen for the treatment of primary dysmenorrhea*" Pejouhesh, Vol.31, no 1, pp. 61-65
- Khayat, S., Kheirkhah M., Moghadam Z., Fanaei H., Kasaeian A & Javadimehr M., 2014. *Effect of Treatment with Ginger on the Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms*. ISRN Obstetrics and Gynecology. Volume 2014.

- Laila, N. 2011, *Buku Pintar Menstruasi*, Buku Biru, Jogjakarta.
- Mubarak, W. 2009. *Sosiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2009. *Fundamental keperawatan*, Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Proverawati, A & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwaningsih, E.H., 2013. *Jamu , Obat Tradisional Asli Indonesia : Pasang Surut Pemanfaatannya di Indonesia*. eJKI, 1(2)
- Winarti, C. &hernani, 2008. *Kandungan Bahan Aktif Jahe Dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan*. Statu Teknologi Hasil Penelitian Jahe, pp.125–142.