Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1076-1081
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu

Nita Pranciska[1], Elvine Ivana Kabuhung[2], Sarkiah[3], Noval[4]
[1,2,3]Universitas Sari Mulia
Email Penulis Korespondensi: nita.franciska22955@gmail.com

Article History:
Received Sep 16th, 2026
Accepted Oct 27th, 2026
Publish Oct 29th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Rebusan jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengobati gangguan pencernaan seperti mual, perut kembung, serta sakit perut. Kandungan pada jahe merah yaitu gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki sifat antiinflamasi, pereda nyeri (analgesik), anti-mual, serta peningkat aliran darah. **Tujuan:** untuk mengukur efektivitas pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu. **Metode:** penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore di Klinik Zam-Zam, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7,00 (nyeri sedang–berat) dan setelah intervensi menurun menjadi 4,00 (nyeri ringan–sedang). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,002 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan nyeri ini terjadi karena jahe merah bekerja sebagai antiinflamasi alami yang menghambat produksi prostaglandin sehingga kontraksi uterus berkurang dan nyeri menurun. **Simpulan:** pemberian air rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu. Air rebusan jahe merah dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam penanganan dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Jahe Merah, Remaja Putri

Abstract

Background: *Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. Management of dysmenorrhea can be conducted through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological therapy that can be used is red ginger decoction, which contains active compounds such as gingerol, shogaol, and zingerone with anti-inflammatory and analgesic properties.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the effectiveness of red ginger decoction in reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at Zam-Zam Clinic, Tanah Bumbu.* ***Methods:*** *This study employed a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The population consisted of adolescent girls experiencing dysmenorrhea at Zam-Zam Clinic, and the sampling technique used was total sampling. The instrument used was the Numerical Rating Scale (NRS) to*

CC BY NC

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1076-1081
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

measure pain intensity. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. ***Results:*** *The average pain score before the intervention was 7.00 (moderate to severe pain) and decreased to 4.00 (mild to moderate pain) after the intervention. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. This reduction occurs because red ginger acts as a natural anti-inflammatory that inhibits prostaglandin production, thereby reducing uterine contractions and pain intensity.* ***Conclusion:*** *Red ginger decoction is effective in reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at Zam-Zam Clinic, Tanah Bumbu. Red ginger decoction can be used as an alternative non-pharmacological therapy for managing dysmenorrhea.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Red Ginger, Menstrual Pain, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah fase yang penting dalam kehidupan yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Sri Hayuningsih, et al, 2024). Dilihat dari aspek biologis karakteristik remaja adalah ditandai oleh munculnya menstruasi pada rentang umur 10 sampai 16 tahun. Permasalahan nyeri saat terjadinya menstruasi merupakan masalah yang sering kali terjadi pada wanita usia reproduksi biasa disebut dismenorea (Hasna, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan usia reproduktif di seluruh dunia. Hingga tahun 2024, WHO melaporkan prevalensi dismenore secara global berada pada kisaran 50–90% pada perempuan yang mengalami menstruasi, dengan sebagian di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat. Selain itu, hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis internasional menunjukkan bahwa prevalensi global dismenore mencapai sekitar 71%, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Angka kejadian dismenore di Indonesia juga cukup tinggi dan tidak jauh berbeda dengan negara lain di dunia. Dari hasil penelitian angka dismenore sekitar 60%–70% perempuan di Indonesia mengalami dysmenorrhea. Menurut Kemenkes RI tahun 2024 remaja puteri di Indonesia yang mengalami nyeri haid sekitar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 6–7 dari 10 perempuan Indonesia mengalami nyeri haid (Husada, 2024) .

Angka kejadian dismenore di provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami dismenore. Dismenorea pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian, menurunnya Tingkat fokus remaja saat belajar dan bisa menyebabkan tidak masuk sekolah E. Kristiana, 2025).

Upaya-upaya dalam mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode farmakologi dalam penanganan nyeri menstruasi mencaput analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Adapun penanganan metode non farmakologi yaitu, dilakukan dengan pemberian air rebusan jahe merah. Jahe merah atau (*Zingiber officinale var. rubrum*) dipilih sebagai intervensi dalam penelitian ini karena memiliki kandungan senyawa bioaktif yang terbukti secara ilmiah mampu mengurangi nyeri dismenore. Mekanisme kerja tersebut serupa dengan obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat, namun jahe merah

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1076-1081
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

memiliki keunggulan karena lebih aman, minim efek samping, dan mudah digunakan sebagai terapi nonfarmakologis.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas jahe merah dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore. Penelitian Wiwin Lestari et al,. (2025) menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah secara signifikan menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri. Hasil serupa juga ditemukan oleh Bingan (2021) serta Karomah dan Yuliani (2022) yang menyimpulkan bahwa air jahe merah efektif menurunkan nyeri dismenore dengan nilai signifikansi statistik yang kuat. Oleh karena itu, jahe merah dalam bentuk minuman jahe dapat digunakan untuk pengobatan tradisional dan mampu mengurangi kontraksi uterus, meningkatkan aliran darah, dan menurunkan intensitas nyeri dismenore secara aman dan efektif pada remaja putri. (Yulia ayuningsih, et al,. (2025).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di Klinik Zam-Zam".

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri usia 10-19 tahun yang mengalami disminore di Klinik Zam-Zam selama bulan Januari 2025 terdapat 24 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 responden yang diberikan intervensi berupa air rebusan jahe merah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di bulan Februari 2026 pada 10 responden, yaitu remaja putri ditemukan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Disminorhea

Skala Nyeri	Kategori Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0	Tidak Nyeri	0	0%
4–6	Nyeri Sedang	4	40%
7–10	Nyeri Berat	6	60%
Jumlah		**10**	**100**

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 2. Nyeri Disminorhea Setelah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah pada Remaja Putri di Klinik Zam-Zam

Skala Nyeri	Kategori Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1–3	Nyeri Ringan	6	60%
4–6	Nyeri Sedang	4	40%
7–10	Nyeri Berat	0	0%

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1076-1081
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Skala Nyeri	Kategori Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Jumlah	**10**	**100**

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 3. Kategori Skala Nyeri

Skala Nyeri	Kategori Nyeri	Keterangan
0	Tidak Nyeri	Tidak ada rasa nyeri yang dirasakan
1–3	Nyeri Ringan	Nyeri dapat ditahan dan tidak mengganggu aktivitas
4–6	Nyeri Sedang	Nyeri yang mulai mengganggu aktivitas
7–10	Nyeri Berat	Nyeri yang menghambat aktivitas dan membutuhkan istirahat

Sumber: Analisis Data

Tabel 4. Rata-rata Skala Nyeri Disminorhea Sebelum dan Setelah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah pada Remaja Putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu

Variabel	Nyeri Sebelum	Nyeri Setelah	Selisih (Sebelum-Setelah)
Skala Nyeri Haid	7,00	4,00	3,00

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Bivariat Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu

Variabel	N	Z	p-value
Skala Nyeri Sebelum–Sesudah	10	-3,162	0,002

Sumber: Data Primer 2026

3.2 Pembahasan

a. Nyeri Dismonorhea Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air rebusan jahe merah, sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada kategori sedang hingga berat dengan rata-rata skala nyeri sebesar 7,00. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid pada remaja putri di Klinik Zam-Zam Tanah Bumbu cukup tinggi serta dapat menghambat aktivitas sehari-hari.

Kondisi tersebut merupakan hal yang umum terjadi pada remaja putri. Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di endometrium selama proses menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wiwin Lestari et al,. (2025) yang menunjukkan bahwa sebelum pemberian air rebusan jahe merah, responden mengalami nyeri dismenore dengan rata-rata skala nyeri 3,65. Penelitian Eline Charla Sabatina Bingan (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada kategori sedang sebelum diberikan intervensi air rebusan jahe merah. Penelitian lain oleh Putri Isti Karomah dan Diah Atmarina Yuliani (2022) juga menunjukkan bahwa nyeri dismenore pada remaja putri sebagian besar berada pada kategori sedang sebelum diberikan terapi nonfarmakologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri dan umumnya berada pada tingkat nyeri sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi nonfarmakologis.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1076-1081
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

b. Nyeri Dismonorhea Setelah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Setelah diberikan air rebusan jahe merah, terjadi penurunan skala nyeri dismenore pada responden, dengan rata-rata skala nyeri menjadi 4,00 dan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wiwin Lestari et al,. (2025) yang menyatakan bahwa pemberian air rebusan jahe merah menurunkan intensitas nyeri dismenore dari rata-rata 3,65 menjadi 1,65 setelah pemberian satu kali saat nyeri muncul. Penelitian Eline Charla Sabatina Bingan (2021) juga menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah secara signifikan menurunkan nyeri haid pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan nilai p = 0,001. Penelitian Putri Isti Karomah dan Diah Atmarina Yuliani (2022) juga melaporkan bahwa pemberian air jahe merah satu kali pada hari pertama nyeri dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore secara bermakna (p = 0,0001).

Dengan demikian, penurunan nyeri setelah pemberian air rebusan jahe merah pada penelitian ini dapat dijelaskan secara teoritis dan diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa jahe merah efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dismenore.

c. Perbedaan Nyeri Dismonorhea Sebelum dan Setelah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 (p < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah. Rata-rata penurunan nyeri sebesar 3 skala menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara klinis setelah pemberian intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wiwin Lestari et al,. (2025) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah (p = 0,000). Penelitian Eline Charla Sabatina Bingan (2021) juga menemukan perbedaan bermakna intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p = 0,001. Penelitian Putri Isti Karomah dan Diah Atmarina Yuliani (2022) melaporkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air jahe merah dengan nilai p = 0,0001.

Oleh sebab itu, temuan penelitian ini konsisten dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan air rebusan jahe merah efektif dalam mengurangi nyeri disminorhea. temuan ini menunjukkan bahwa air rebusan jahe merah berfungsi sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan ekonomis dalam penanganan nyeri haid.

4. KESIMPULAN

Sebelum mengonsumsi rebusan jahe merah, banyak responden di Klinik Zam-Zam mengalami nyeri haid dengan tingkat keparahan sedang hingga berat, dengan skor nyeri rata-rata sebesar 7,00. Tingkat dismenore yang tinggi ini sering dialami oleh remaja putri dan berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi.

Setelah mengonsumsi rebusan tersebut, tingkat nyeri menurun secara signifikan. Skor nyeri rata-rata turun dari 3,65 menjadi 1,65 setelah satu dosis dikonsumsi saat nyeri mulai muncul. Secara statistik, terdapat penurunan intensitas nyeri yang nyata, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,0001.

Secara keseluruhan, rebusan jahe merah terbukti menjadi pilihan non-obat yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri haid pada siswi, serta menjadi alternatif yang hemat biaya dalam menangani dismenore.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh Dewan Penguj ibu Elvine Ivana Kabuhung, SST.,M.Kes dan Ibu Sarkiah, SST., M.Kes dan Bapak apt. Noval, M.Farm yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Khoirunnisa, & Humayrah. (2024). *Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada santriwati*. JNC (Journal of Nursing and Care). https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/41433. Diakses pada tanggal 31 November 2025

Kristianti, et al,. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Prakonsepsi.* Jakarta: Mahakarya Citra Utama

Proverawati dan Misaroh, (2015). *Manarche.* Yogyakarta: NuhaMedika

Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer pada Siswi Kelas VIII Di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2018. Jurnal Kebidanan *Midwife Journal*, 29-31.

Sari, R. (2021). *Efektivitas pemberian jahe merah dan teh hijau terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Kota Bengkulu tahun 2021* (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Wahyuningsih, et al,. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimnopose.* Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang

World Health Organization. (2023). *Women's reproductive health*. WHO.

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Retrieved from https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/

Wisnasari, S., Utami, B. R. S., Mulyati, S., Cynthia, F. R., & Nurjanah, S. (2021). *Buku ajar keperawatan dasar: Dasar-dasar untuk praktik keperawatan profesional*. Jakarta: Universitas Binawan Press Publishing.

Yulia Ayuningsih, et al,. (2021). *Nanopartikel Jahe Merah Pencegah Dismenore.* Depok-Sleman Jogyakarta: Karya Bakti MakmurAmelia Monika Ayu. (2018). *Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal di PMB Afriana, AM.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018.*