



Jurnal Kebidanan, Volume 15 No.1 Tahun 2025
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)

Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



PENGARUH KONSUMSI MINUMAN JAHE DAN KOMPRES AIR DINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PMB A KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2024

Neng Aida Basma, Ratna Wulandari, Putri Agus Febriyani

^{1,2} Universitas Indonesia Maju

email : aidabasma3@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 14 Mei 2025

Revised : 16 Mei 2025

Accepted : 28 Mei 2025

Keywords :

**Dysminorrhea; Ginger
Water Drink; Cold
Water Compress**

Kata Kunci :

Disminore, Minuman
Jahe, Kompres Air
Dingin

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of severe pain and can interfere with women's daily activities. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon including abdominal pain, cramps and back pain (Delsta, 2019). The aim of this research is to determine the effect of consuming ginger drinks and cold compresses on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. The research method used is a case study by making observations. The results of this study were that in case 1, female teenagers who experienced dismenorel were given 1 glass of ginger drink intelligence on the first day and second day of menstruation after being given the ginger drink intervention. The teenage girls' complaints gradually decreased, and on the third day of being given the ginger drink intervention, the dysmenorrhea complaints disappeared. And in case 2, with the cold water compress intervention which was carried out for 3 consecutive days, the results were obtained on the first day and the second day after the intervention was given, the female teenager said the dysmenorrhea pain gradually decreased, on the third day after the cold water compress intervention the dysmenorrhea complaints disappeared. Conclusions in this study: There is a significant effect of giving ginger drinks and cold compresses for 3 consecutive days on reducing primary dysmenorrhea pain in young women in Cianjur Regency.

Disminore adalah suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari hari pada perempuan. Disminore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung (Desta, 2019). Tujuan Dalam Penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe dan kompres air dingin terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan yaitu study case dengan melakukan observasi. Hasil Penelitian ini adalah Pada kasus 1 Pada remaja putri yang mengalami disminore diberikan intervensi minuman jahe 1 gelas pada mesntruasi hari pertama dan hari kedua setelah diberikan intervensi minuman air jahe keluhan remaja putri berangsur menurun dan pada hari ketiga diberikan intervensi keluhan remaja putri hilang. Dan Pada kasus 2 dengan intervensi kompres air dingin yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil hari pertama dan hari kedua setelah diberikan intervensi remaja putri mengatakan sakit dismenore berangsur menurun, hari ke tiga setelah dilakukan intervensi kompres air dingin keluhan disminore hilang. Kesimpulan dalam penelitian ini Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian minuman jahe dan kompresair dingin yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Cianjur.

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Dismenore adalah suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung (Desta, 2019)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 kejadian dismenore sebanyak 90% wanita mengalami dismenore, dengan 10-16% mengalami dismenore berat (WHO, 2020). Rata-rata Insidensi terjadinya Dismenore pada wanita muda antara (6,8 - 8,1%) rata-rata di negara-negara Eropa Dismenore terjadi pada 45-97 wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Angka kejadian Dismenore di Indonesia tahun 2022 terdiri dari 54,89% Dismenore primer dan 9,36% Dismenore sekunder (Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan data dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021 adalah 72,89% untuk dismenore primer dan 27,11% untuk dismenore sekunder (DINKES JABAR, 2021). Sedangkan menurut dinas Kesehatan Cianjur tahun 2022 angka kejadian dismenore ringan sebanyak 56,6% dan 43,3% mengalami dismenore berat (Cianjur, 2022).

Penyebab terjadinya dismenore atau nyeri saat menstruasi bermacam-macam, bisa karena penyakit endometriosis, tumor atau kelainan uterus,

selaput darah atau vagina tidak berlubang, juga bisa karena stres atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dismenore juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Desta, 2019)

Dismenore akan menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Desta, 2019)

Terapi untuk pengurangan dismenorea primer salah satunya dengan cara minum air jahe. Dapat dilihat dari hasil penelitian Jehani, dkk (2020) yang mendapatkan perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman air jahe ($p = 0,000$). Karena jahe yang memiliki sifat antikoagulan yang dapat menurunkan produksi prostaglandin yang merupakan salah satu penyebab dismenore. (Fajar Pangestui et al., 2020) Selain itu kompres air dingin juga dapat mengurangi dismenore, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian wahyuningsih (2021).

Metode

Metode penelitian ini menggunakan Study Case Literature Review (SCLR) yaitu penelusuran ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence Based. Penelitian ini dilakukan 3 hari di PMB A Kabupaten Cianjur, pada bulan Juli yang sama.

Agustus Tahun 2024. Kegiatan ini dilaksanakan pada remaja putri dengan karakteristik yang sama yang datang berkunjung ke PMB A tahun 2024. Kriteria remaja putri yang masuk ke dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan karakteristik

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Hasil asuhan kebidanan kasus 1 dan kasus 2

Intervensi	Tanggal	Kunjungan 1		Kunjungan 2		Kunjungan 3	
		Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Minuman Jahe		5	4	3	2	1	0
Tanggal		28/07/2024	28/07/2024	29/07/2024	29/07/2024	30/07/2024	30/07/2024
Kompres Air Dingin		5	4	3	2	1	0
Tanggal		31/07/2024	31/07/2024	01/08/2024	01/08/2024	02/08/2024	02/08/2024
Pukul		06.00	06.30	06.00	06.30	06.00	06.30

Sumber : Hasil Asuhan Kebidanan

Pada kasus Nn.S keluhan yang timbul yaitu pasien mengeluh nyeri perut bagian bawah dan terasa pusing. pasien mengatakan haid hari ke-1, dan pada pemeriksaan fisik didapatkan nyeri tekan pada perut bagian bawah. Maka dapat disimpulkan bahwa yang di alami klien adalah dismenore primer, karena pada pengkajian tidak ditemukan adanya tanda kelainan alat genital yang nyata. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan Dismenore Primer merupakan nyeri haid yang ditemukan tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital.(Amin & Purnamasari, 2020) Nyeri yang dirasakan saat dismenore adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya.(Horman et al., 2021).

Pada remaja putri yang mengalami dismenore diberikan intervensi minuman jahe 1 gelas pada menstruasi hari pertama dan hari ke dua setelah diberikan intervensi minuman jahe keluhan remaja putri berangsur menurun, dan hari ke tiga diberikan intervensi minuman jahe keluhan dismenore hilang pada Nn S, .Hal ini sejalan dengan teori bahwa Salah satu obat herbal yang aman digunakan untuk mengurangi dismenore yaitu tanaman yang banyak dijumpai dan sebagai budi daya masyarakat pada umumnya yaitu jahe.(Mariyani & Salsa Dinurrosifa, 2022)

Menurut asumsi peneliti hasil penurunan dismenore di pengaruhi hormon endorphen yang membantu menurunkan nyeri dismenore maka di dapat bahwa dari hasil penelitian terhadap Nn S yang diberikan minuman jahe terhadap pasien pada hari pertama dan hari kedua terdapat penurunan nyeri dismenore dan hari ke tiga diberikan intervensi minuman jahe didapatkan bahwa nyeri dismenore hilang, Maka dapat disimpulkan bahwa minuman jahe efektif untuk meredakan dan menyembuhkan dismenore primer.

Pada kasus Nn A keluhan yang timbul yaitu pasien mengeluh nyeri perut bagian bawah. pasien

mengatakan haid hari ke-1, dan pada pemeriksaan fisik didapatkan nyeri tekan pada perut bagian bawah. Maka dapat disimpulkan bahwa yang di alami klien adalah dismenore primer, karena pada pengkajian tidak ditemukan adanya tanda kelainan alat genital yang nyata Dismenore Primer merupakan nyeri haid yang ditemukantan tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital.(Amin & Purnamasari, 2020) Nyeri yang dirasakan saat dismenore adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Horman, Manoppo and Meo, 2021)

Untuk mengurangi masalah tersebut Nn. A remaja putri yang mengalami dismenore diberikan intervensi kompres air dingin pada saat menstruasi hari pertama dan hari kedua setelah diberikan intervensi remaja putri mengatakan sakit dismenore berangsur menurun, hari ke tiga setelah dilakukan intervensi kompres air dingin keluhan dismenore hilang. Peneliti dapat mengurangi intensitas nyeri terhadap Nn. A. Hal ini sejalan dengan teori terapi kompres dingin merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Kompres dingin bisa diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah dengan menggunakan handuk yang masukan ke dalam wadah air dingin dengan suhu 15-18°C selama 10-15 menit (Asmadi, 2019)

Menurut asumsi peneliti hasil penurunan dismenore juga di pengaruhi hormon endorphen yang membantu menurunkan nyeri dismenore maka di dapat bahwa dari hasil penelitian terhadap Nn A yang diberikan terapi kompres air dingin terhadap pasien pada hari pertama dan hari kedua terdapat penurunan nyeri dismenore dan hari ke tiga diberikan intervensi kompres air dingin didapatkan bahwa nyeri dismenore hilang, Maka dapat disimpulkan bahwa kompres air dingin efektif untuk meredakan dan mempercepat penurunan dismenore primer.

dismenore diberikan intervensi kompres air dingin pada saat menstruasi hari pertama dan hari kedua setelah diberikan intervensi remaja putri mengatakan sakit dismenore berangsur menurun, hari ke tiga setelah dilakukan intervensi kompres air dingin keluhan dismenore hilang. Penurunan dismenore juga di pengaruhi hormon endorphen yang membantu menurunkan nyeri dismenore

Kesimpulan

Pada kasus 1 remaja putri yang mengalami dismenore di berikan intervensi minuman jahe 1 gelas pada menstruasi hari pertama dan hari ke dua setelah diberikan intervensi minuman jahe keluhan remaja putri berangsur menurun, dan hari ke tiga diberikan intervensi minuman jahe keluhan dismenore hilang. Penurunan dismenore juga di pengaruhi hormon endorphen yang membantu menurunkan nyeri dismenore. Pada kasis 2 remaja putri yang mengalami

Daftar Pustaka

- Asmadi (2019) *konsep dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Cianjur, D. (2022) 'prevelensi kejadian disminore'. Available at: <http://Dinas.kesehatan.Cianjur.prevelensikejadiandisminore.com>.
- Desta, R. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Wanita*,. yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- DINKES JABAR, 2020 (2021) 'Laporan Kinerja Instansi Pemerintah 2020', *Dinkes Jabar*, (25), pp. 0–227.
- Horman, Manoppo and Meo (2021) 'faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di Kabupaten Kepulauan Sangihe', *juernal keperawatan* [Preprint].
- Jatu Safitri Cahyahati, Apoina Kartini, M.Z.R. (2018) 'HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (LEMAK, NATRIUM, MAGNESIUM) DAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAERAH PESISIR (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal)', 6.
- Jayanti, I. (2019) *evidence based dalam praktek kebidanan*. yogyakarta.
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*, *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Mariyani & Salsa Dinurrosifa, R. (2022) 'Pemanfaatan Jahe dalam pembuatan es krim Jahe untuk meredakan Dismenorea primer.', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)* [Preprint].
- Permanasari, I., Mianna, R. and septiani wati, Y. (2021) *REMAJA BEBAS ANIMEA MELALUI TEMAN SEJAWAT*. yogyakarta.
- Permanasari, I., Mianna, R. and Wati, yesi septiana (2021) *remaja bebas anemia melalui peran teman sebaya*. yogyakarta: gosyen publishing.
- Pramardika Dhito, F. (2020) *Panduan Penanganan Dismenore*. yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Rahayu, Patimah and Rohmatin (2020) 'Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Kelas VIII Di SMPN 10 Tasikmalaya', *jurnal kebidanan*
- Setyaningrum, H. and Saparinto, C. (2018) *Jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sinaga, E. et al. (2020) *manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: global one.
- WHO (2020) 'kejadian disminore pada remaja'. Available at: <https://who.kejadian disminore pada remaja>.