

The Effect of Consumption of Ginger Drink (*Zingibers officinale*) During Dysmenorrhea among Adolescents.

Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (*Zingibers officinale*) Saat Dismenore Pada Kalangan Remaja.

Angel Nova Fransiska, Indah Laily Hilmi , Salman

¹)Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

Author e-mail: angelnovia199@gmail.com

ABSTRACT

Ginger is a bioactive compound that has shogaol and gingerol compounds. Ginger has the activity inhibiting the enzymes cyclooxygenase and lipoxygenase from hormones. The effect of consuming ginger drinks is speedy, helping for 2-3 days after mass dysmenorrhea occurs; the relief of dysmenorrhea and giving ginger drinks is more effective for 72 hours. Dysmenorrhea is a symptom during menstruation that significantly interferes with daily activities. Dysmenorrhea can occur due to excessive hormone formation, which can cause faster contractions resulting in the narrowing of the blood lumen. Dysmenorrhea occurs from teenagers to adults. The aim of the effect of ginger drinks on dysmenorrhea is to provide adolescents with information on production health problems and the effects of consuming herbal drinks when dysmenorrhea occurs. Adolescents are the mass where puberty is from youth to adulthood. Adolescent mass often occurs from physical, psychological, and social changes. All adolescent changes are in the form of mind to the process of growing up to be productive with the first menstruation. I know the effect of ginger consumption during dysmenorrhea among adolescents by collecting several published journals from Google Scholar sources.

Keywords: *Ginger; Teenager; Dysmenorrhea.*

ABSTRAK

Jahe merupakan suatu senyawa bioaktif yang mempunyai senyawa shogaol dan gingerol. Jahe memiliki aktivitas menghambat enzim cylooxygenase dan lipoxygenase dari hormon. Pengaruh konsumsi minuman jahe sangat cepat membantu selama 2-3 hari sesudah massa dismenorea terjadi peredaan dismenore dan pemberian minuman jahe lebih efektif selama 72 jam. Dismenore adalah suatu gejala saat menstruasi yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat terjadi karena adanya pembentukan hormon yang berlebihan dapat menyebabkan kontraksi lebih cepat mengakibatkan penyempitan lumen darah, kondisi dismenorea terjadi dari kalangan remaja hingga dewasa. Tujuan Pengaruh minuman jahe saat dismenorea adalah memberikan kepada remaja tentang permasalahan kesehatan produksi dan pengaruh konsumsi minuman herbal saat dismenorea muncul. Remaja merupakan massa dimana pubertas dari remaja hingga dewasa. Massa remaja sering terjadi dari perubahan fisik, piskis dan sosial. Semua perubahan remaja berupa mental hingga proses tumbuh berkembang menjadi berproduksi dengan menstruasi pertama. Dalam mengetahui pengaruh konsumsi jahe saat dismenorea dikalangan remaja dengan mengumpulkan beberapa jurnal dari sumber google scholar yang terpublikasikan.

Kata kunci: *Jahe; Remaja; Dismenorea.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan massa pubertas dari anak-anak hingga dewasa. Masa remaja sering terjadi perubahan dari fisik, perubahan sosial, psikis, dan lainnya. Perubahan psikis remaja berupa mental sehingga proses tumbuh berkembang menjadi berproduksi dengan menstruasi pertama. Wanita sering sekali mengeluh nyeri haid atau dismenore (Afriosa & Srimulyati, 2022). Dismenore merupakan gejala nyeri haid saat menstruasi sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Adapun keluhan secara sistemik tubuh yang terdapat saat dismenore muncul yaitu nyeri punggung belakang, letih, gampang tersinggung, dan berkeringat (Keumalahayati et al., 2018). Kemudian, untuk gejala saluran cerna diantaranya berkurangnya nafsu makan, kembung, diare dan gejala sistem saraf seperti pusing. Namun, jika keluhan sering sekali terjadi penyebabnya adalah endometriosis/kista ovarium (Pratiwi & Mutiara, 2017). Setiap bulannya semua wanita melepaskan suatu sel telur dari ovarium, ketika sel telur tidak dibuahi akan terjadi perdarahan atau bisa disebut dengan menstruasi (Syamsuryanita & Ikawati, 2022). Menstruasi adalah suatu peristiwa pendarahan secara bulanan yang keluar secara pelepasan dinding rahim melewati vagina perempuan, keadaan normal nyeri haid sekitar 2-3 hari. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) menjelaskan bahwa perempuan yang mengalami nyeri haid berat sebesar 1.769.425 jiwa sekitar 90%. Sedangkan, angka menstruasi Indonesia sekitar 55% (Rahayu, 2019).

Dismenore bisa terjadi karena adanya kontraksi prostaglandin yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan penyempitan lumen darahnya (Hidayati, 2020). Penyebab nyeri haid menimbulkan beberapa faktor yang dapat memperburuk dismenore dengan kurangnya olahraga dan hal lainnya (Trisnawati et al., 2021). Kebersihan reproduksi suatu kondisi fisik, tidak dari penyakit atau cacat. Berkaitan pada reproduksi perempuan tentunya terdapat kebersihan reproduksi dan

gangguan menstruasinya. (Bustamam et al., 2021). Produk herbal menjadi gempuran untuk sebagai cara utama bagi perempuan untuk menghilangkan rasa nyeri haid saat timbul tanpa efek yang tidak diinginkan (Trisnawati et al., 2021). Tanaman Jahe adalah senyawa bioaktif yang terdiri dari shogaol dan gingerol, dimana memiliki aktivitas sebagai menghambat enzim cyclooxygenase dan lipoxygenase dari hormon (Suwanto, 2021). Adapun zat terkandung dalam jahe yaitu gingerol, dapat menutup serotonin yaitu dengan transmitter pada neuron dalam saraf pusat dan saluran pencernaan (Trisnawati et al., 2021). Dismenore berkurang dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologis. Pada terapi farmakologi dengan memberikan analgetik, antipiretik, terapi hormonal dan obat dan non farmakologi diantaranya olahraga, relaksasi, dan kompres hangat. (Sugiharti, 2017). Jahe (*Zingiber officinale rosc*) berfungsi sebagai antipiretik, anti inflamasi, & analgesik (Ramli & Santy, 2017). Dalam kandungan aleoresin rimpang jahe diantaranya gingerol yang mempunyai aktivitas antioksidan dan gingerol bersifat antikoagulan yaitu mencegah penggumpalan darah. Aleorisin bekerja dengan menghambat reaksi COX (*cyclooxygenase*) sehingga dapat menghambat inflamasi yang mengurangi kontraksi uterus. Adapun tujuan dari pengaruh minuman jahe saat dismenore yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang permasalahan kesehatan produksi dan pengaruh konsumsi minuman herbal saat dismenore sedang muncul.

METODE PENELITIAN

Metode review jurnal menggunakan beberapa jurnal yang bersumber dari google scholar terpublikasikan. Metode ini sebagai *literatur review* dengan mengumpulkan sebanyak-banyaknya jurnal tentang pengaruh konsumsi minuman jahe saat dismenore atau nyeri haid.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Hasil *literatur review*

No.	Judul	Tahun	Hasil
1.	Efektivitas Pemberian Ramuan Jahe (<i>Zingibers officinale</i>) dan Teh Rosella (<i>Hibiscus sabdarifa</i>) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid	2017	Berdasarkan hasil review jurnal, pengaruh konsumsi minuman jahe sangat cepat membantu sekitar 2-3 hari sesudah menstruasi terjadi peredaan nyeri haid dan pemberian minuman jahe lebih efektif sekitar 72 jam. Terdapat efek dari minuman tersebut adalah dapat menurunkan rasa nyeri haid dengan dihambatnya tromboksan dan aktivitas dari prostaglandin.
2.	Penurunan Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit	2020	Hasil dari review jurnal didapatkan bahwa mengkonsumsi air Jahe sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan jahe <i>shogaol</i> , <i>gingerol</i> , dan <i>zingiberin</i> sangat mengurangi nyeri saat menstruasi pada wanita.
3.	Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri	2021	Hasil dari review jurnal dikatakan bahwa minuman jahe bisa membuat tubuh menjadi lebih segar dan pikiran lega.

Remaja merupakan dimana suatu proses perkembangan dari anak-anak menjadi dewasa dengan menunjukkan kematangan seksualnya sehingga dapat mengeluarkan darah yaitu menstruasi (Triana et al., 2021). Menstruasi merupakan peristiwa bulanan pada wanita yang diperoleh dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan disebabkan uterus berkontraksi secara cepat (Hidayati, 2020). Remaja wanita yang mengalami menstruasi mempunyai tingkatan berbeda dari ringan hingga berat yaitu kram perut, sakit pinggang, dll. Upaya dalam menangani dismenore dengan kompresan bagian punggung dan perut bagian bawah. Selain itu, minuman rempahan jahe juga bisa menangani dismenore (Sari & Listiarini, 2021). Pengaruh konsumsi minuman jahe (*Zingibers officinale*) saat dismenore kalangan remaja dengan sebagian besar konsumsi minuman jahe sangat berpengaruh terhadap dismenore dikarenakan jahe tersebut mempunyai kandungan diantaranya *shogaol*, *gingerol*, dan lainnya (Ramli & Santy, 2017).

Penggunaan analgetik sering dipakai oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore atau nyeri haid karena mudah untuk didapatkan, efeknya juga cepat untuk meredakan rasa nyeri. Tetapi analgetik hanya bersifat simptomatik yang dapat membantu mengatasi nyeri dan gejala lainnya saja serta bersifat sementara. Analgetik tidak dapat meredakan secara psikis ataupun emosional yang disebabkan oleh dismenore, begitupun dengan obat herbal yang diminum saat nyeri haid atau dismenore pada hari pertama sampai hari ketiga (Ramdania & Legiati, 2022). Dismenore merupakan suatu keluhan berupa reproduksi pada perempuan muda yang dimana mengalami tidak nyaman saat dismenorea muncul pada bagian perut bagian bawah dan disertai dengan mual & pusing. Salah satu penyebab dismenore dikarenakan kadar pada progesteron akhir fase luteum rendah. Pada hormon progesteron dapat menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus, penurunan intensitas pada dismenore yang dialami oleh perempuan dikarenakan adanya impuls hangat dari efek

ekstrak jahe yang mengenai bagian nyeri yaitu perut bagian bawah (Pujiana et al., 2019). Dismenore juga dapat menimbulkan terhambatnya aktivitas para wanita (Rahayu, 2019).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil review jurnal bahwa Pengaruh konsumsi minuman jahe sangat membantu selama 2-3 hari sesudah dismenore mulai terjadi peredaan dengan pemberian minuman jahe lebih efektif selama 72 jam. Dismenore terjadi karena adanya pembentukan hormon yang berlebihan dapat menyebabkan kontraksi lebih cepat mengakibatkan penyempitan lumen darah, kondisi terjadi dari kalangan remaja hingga dewasa. Dengan kita memberikan pengetahuan tentang pengaruh minuman jahe saat dismenore dikalangan remaja, remaja lebih memperhatikan kesehatan produksi dan pengaruh konsumsi minuman herbal saat dismenorea muncul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak yang memberikan fasilitasi dan membantu dalam penulisan artikel ini yaitu Dr. Apt. Vriezka Mierza, S.Farm., M.Si, bapak Salman, M.Kes dan Ibu apt, Indah Laily Hilmi, S.Farm.,M.KM yang memberikan arahan untuk penyusunan artikel ini.

REFRENSI

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99–108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Bustamam, N.-, Fauziah, C.-, & Bahar, M.-. (2021). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3914>
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Keumalahayati, K., Khaira, N., & Fazdria, F. (2018). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe dan Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorea). *Jkep*, 3(1), 57–68. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i1.201>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Pujiana, D., Haryani, D., Rini, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Palembang, M., & Primer, D. (2019). Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap. *Jurnal Keperawatan*, 7, 296–300.
- Rahayu, T. G. (2019). Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 11–15. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Ramdania, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 896–905. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.791>
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) dan Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.38>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Sugiharti, R. K. (2017). Perbedaan Rerata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Rempah Jahe Asam. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 15(2), 75–79. <http://www.jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1643/2104>
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>
- Triana, I., Wartini, & Vivi, S. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang

Timur Tahun 2020. *Jornal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104–108.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>

Trisnawati, Y., Ambriana, D., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2021). Upaya menurunkan dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, XII(02).