

EDUKASI MINUMAN JAHE MERAH DAN AKUPRESUR SEBAGAI TERAPI PENURUNAN RASA NYERI DISMINORE PRIMER *Education of Ginger Drink and Accupresure as Theraphy to Relieving Primary Dismenorrhea*

Diah Evawanna Anuhgera^{1*}, Nikmah Jalilah Ritonga², Riris Sitorus³

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: diah.evawanna@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1742

Abstrak

Nyeri yang datang ketika disminore primer pada saat menstruasi seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak penderita disminore yang tidak mengerti bagaimana cara mengendalikan nyeri yang datang dan banyak juga yang menggunakan obat analgesic di setiap periode menstruasi. Konsumsi minuman jahe merah dan akupresur dapat mengurangi nyeri haid ketika disminore primer. Pemberian edukasi kesehatan dengan memanfaatkan terapi non farmakologi yaitu minuman serbuk jahe merah dan akupresur bagi wanita usia subur dapat memberdayakan para wanita dalam mengelola nyeri menstruasi yang akan selalu ada setiap bulannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman wanita usia subur dalam mengatasi disminore primer. Kegiatan dilaksanakan di asrama mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Inkes Medistra Lubuk Pakam. Mitra dalam pengabdian ini adalah mahasiswa semester I Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Inkes Medistra Lubuk Pakam sebanyak 45 mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi dengan pengumpulan data dimulai dari pretest dan posttest. Hasil edukasi pada kegiatan ini sebelum dilakukan rerata responden yang berpengetahuan baik sebesar 31.12% dan setelah edukasi mengalami peningkatan menjadi 95.55 responden memiliki pengetahuan baik. Pelaksanaan edukasi berlangsung dengan baik, responden terlihat mendengarkan dengan baik dan aktif bertanya pada sesi tanya jawab. Edukasi kesehatan merupakan salah satu kegiatan yang dapat menambah tingkat pengetahuan pada wanita usia subur mengenai penanganan diseminore primer dengan mengkonsumsi minuman jahe merah dan melakukan akupresur pada periode menstruasi

Kata kunci: Edukasi; Jahe Merah; akupresur; nyeri; disminore primer

Abstract

Pain that comes with primary dysmenorrhea during menstruation often interferes with daily activities. Many dysmenorrhea sufferers do not understand how to control the pain that comes and many also use analgesic drugs in each menstrual period. Consumption of red ginger drinks and acupressure can reduce menstrual pain during primary dysmenorrhea. Provision of health education by utilizing non-pharmacological therapies, namely red ginger powder drink and acupressure for women of childbearing age can empower women to manage menstrual pain which will always be there every month. The purpose of this community service is to increase the knowledge and understanding of women of childbearing age in dealing with primary dysmenorrhea. The activity was carried out at the student dormitory of the Nutrition Study Program, Faculty of Public

Received: 14 June 2023 :: Accepted: 28 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

Health Medistra Institute of Health Lubuk Pakam. The partners in this dedication were 45 students in the first semester of the Nutrition Study Program, Faculty of Public Health, Medistra Institut of Health Lubuk Pakam. Implementation of activities begins with planning, implementation and evaluation. The educational method used is lectures and demonstrations with data collection starting from the pretest and posttest. The results of education in this activity before it was carried out the average of respondents who had good knowledge was 31.12% and after education it increased to 95.55 respondents who had good knowledge. The education implementation was going well, the respondents seemed to listen well and actively asked questions during the question and answer session. Health education is one of the activities that can increase the level of knowledge in women of childbearing age regarding the management of primary dysmenorrhea consuming red ginger drinks and doing acupressure during menstrual periods.

Keywords: education; red ginger; acupressure; pain intensity; primary dysmenorrhea)

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan hal fisiologis yang secara periodik dialami pada setiap wanita di usia reproduksi. Pada prosesnya menstruasi menimbulkan nyeri yang bersifat kram yang disebut dengan disminore. Nyeri biasanya akan menetap dan meningkat dalam beberapa jam setelah menstruasi dan mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua siklus menstruasi (Kanwal R, 2017). Prevalensi disminore pada wanita resproduktif berkisar antara 18-81% dan prevalensi disminore pada dewasa muda diperkirakan 34% dan 94%. Nyeri disminore primer sering kali menimbulkan gangguan kenyamanan hingga keterbatasan aktivitas pada wanita saat menstruasi. Nyeri pada perut bagian bawah dan sakit punggung merupakan gejala disminore. Dampak negative disminore diperkirakan menghambat aktivitas sekolah, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi dari prostaglandin dan zat inflamasi pada endometrium seperti *leukotriene* pada saat menstruasi (Midilli T, 2018).

Pengobatan pada disminore secara farmakologi dapat diberikan dengan pemberian obat analgetik dengan golongan NSAID sedangkan pada pengobatan non farmakologi dapat menggunakan jahe, kunyit, air kelapa, massage, senam dan akupresur. Adapun kendala yang terjadi pada pengobatan

famakologi sering menimbulkan efek samping diantaranya mual, masalah pencernaan, tukak lambung dan diare. (Joshi T, 2015). Orang dengan masalah pencernaan hanya boleh minum obat dengan saran spesialis dan di bawah pengawasan (Amutha, VM, 2016).

Dismenore secara kausal terjadi akibat penurunan kadar hormon steroid progesteron dalam fase luteal, yang berhubungan dengan penurunan kadar enzim lisosom dan pelepasan fosfolipase A2 endometrium. Peristiwa ini menyebabkan peningkatan kadar prostaglandin yang bertanggung jawab atas kontraksi rahim dan arteri, yang pada akhirnya menyebabkan iskemia dan nyeri pada Rahim (Helwa, 2018).

Jahe adalah tanaman herbal yang banyak digunakan dalam pengobatan anti inflamasi. Dua senyawa jahe yakni gingerol dan *gingerdiones* merupakan kandungan senyawa yang efektif untuk menghambat *siklooksigenase*. Minuman jahe dapat meminimalkan kram pada saat menstruasi dan juga membantu menenangkan kejang otot serta meringankan ketidaknyamanan yang terjadi selama ovulasi dan siklus menstruasi. Jahe membantu menurunkan kadar prostaglandin menyebabkan peradangan dan membuat menstruasi kram terasa lebih kuat (Lakhan *et al*, 2015).

Sebuah meta-analisis oleh Xu *et al* (2017) meneliti 19 studi tentang akupresur. Akupresur diyakini

merangsang reseptor dan jalur saraf yang memblokir impuls nyeri dengan berinteraksi dengan mediator seperti serotonin dan endorfin (Xu et al., 2017). Akupresur telah diperkenalkan sebagai pengobatan non-farmakologis yang efektif untuk dismenore untuk mengurangi ketidakhadiran di tempat kerja. Akupresur adalah metode non-farmakologi lain yang digunakan sebagai sarana untuk meredakan dismenore primer. Dalam akupresur, tekanan dengan tangan, jari atau ibu jari diterapkan pada titik stimulasi yang sama dengan yang digunakan dalam akupunktur. Akupresur menggunakan sentuhan untuk menyeimbangkan dua aliran energi tubuh manusia yang disebut kiai (Sadat et al, 2015).

Sinjiao (SP6) atau hubungan tiga saluran (antara limpa, hati, dan ginjal) adalah salah satu titik stimulasi terpenting dalam akupresur. Di dalamnya, empat jari diletakkan di atas pergelangan kaki di belakang margin posterior tibia, untuk merangsang salah satu cabang internal yang melewati rahim (Rakhshehorshid et al, 2013). Titik ini banyak digunakan dalam pengobatan gangguan ginekologi, gangguan genitourinari, masalah gastrointestinal, kelemahan, tekanan darah rendah, anestesi selama operasi panggul, dan persalinan tanpa rasa sakit (Yazdanpanahi Z, 2017). Hasil penelitian Bazarganipoura 2017 menyatakan bahwa akupresur pada titik LI3 dan LI4 efektif dalam mengurangi nyeri dan lama dismenore dan memperbaiki kualitas hidup wanita yang mengalaminya (Bazarganipour F, 2017).

Masalah yang ditemui pada mitra PKM yaitu banyaknya jumlah kasus dismenore yang terjadi pada mahasiswa sehingga mengganggu ketidakhadiran mahasiswa pada setiap periode menstruasi dan penanganan pengobatan dismenore yang tidak tepat. Berdasarkan keterangan dari ibu asrama bahwa banyak mahasiswa yang mengalami dismenore dan meminta izin untuk beristirahat. Solusi pada pengabdian masyarakat ini yakni dengan memberikan edukasi mengenai pemberian minuman jahe dan tindakan akupresur dalam mengurangi

intensitas nyeri haid pada dismenore primer. Pemberdayaan wanita dengan peningkatan pengetahuan mengenai dismenore, antisipasi dismenore dan penanganan nyeri ketika dismenore sangatlah penting untuk di edukasi kepada setiap wanita agar setiap wanita juga dapat memberdayakan dirinya saat proses menstruasi dan dapat memberikan pertolongan bagi temannya atau orang disekitarnya yang mengalami dismenore ketika menstruasi. Antisipasi dini sangatlah diperlukan pada kasus dismenore agar dapat mengurangi gangguan aktivitas dan intensitas nyeri yang sering terjadi ketika dismenorea.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan mahasiswa remaja putri tentang menstruasi dan dismenore dan mampu melakukan penanganan rasa nyeri ketika dismenore dengan mengkonsumsi minuman jahe dan melakukan tindakan akupresur.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di asrama putri mahasiswa Inkes Medistra Lubuk Pakam. Sasaran dalam kegiatan ini yakni mahasiswa program studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Inkes Medistra Lubuk Pakam. Edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2023 yang dihadiri sebanyak 45 mahasiswa.

Edukasi dilakukan dengan teknik ceramah dan demonstrasi kepada para peserta. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan kepada peserta konsep menstruasi, proses menstruasi, nyeri dismenore dan penanganan terhadap dismenore dengan pemberian minuman jahe disertai tindakan akupresur. Setelah metode ceramah akan dilanjutkan dengan diskusi Tanya jawab kepada peserta terkait edukasi pemberian minuman jahe dan akupresur dalam mengurangi nyeri menstruasi pada dismenore primer. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk mendemonstrasikan cara pembuatan minuman jahe dan teknik melakukan akupresur secara sederhana yang dapat dimanfaatkan ketika dismenore pada menstruasi.

Metode pelaksanaan terdiri dari : perencanaan kegiatan yang dilakukan dengan melakukan tinjauan awal terhadap peserta secara langsung, dan ibu asrama sebagai pendamping mahasiswa ketika di asrama, pelaksanaan kegiatan berupa pemberian edukasi untuk memberikan pemahaman pengetahuan yang benar mengenai menstruasi dan nyeri saat menstruasi (disminore) dan penanganan nyeri disminore melalui konsumsi minuman jahe serta tindakan akupresur. Tahapan terakhir berupa evaluasi kegiatan yang dilakukan dan menilai keberhasilan serta masalah yang ada di lapangan saat melakukan edukasi.

Teknik pengumpul data dilakukan dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan peserta edukasi terhadap pemahaman materi yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai pemberian minuman jahe dan akupresur dalam mengurangi nyeri menstruasi pada disminore primer. dan aplikatif.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti sebanyak 45 peserta dengan rerata usia 19-21 tahun. Rerata usia menarche pada kegiatan ini ialah 12-14 tahun. Hal ini sesuai dengan studi Al-Jefout 2015 bahwa usia menarche adalah sekitar 13-14 tahun. Studi pada pengabdian ini juga menunjukkan 55,55% mahasiswa mengalami disminore dengan tingkatan nyeri sedang. Variasi ini dapat berbeda dengan kegiatan edukasi ditempat lain yang disebabkan oleh toleransi nyeri, penilaian skala nyeri, gaya hidup, fisik dan psikologis. stress dan kondisi fisik. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dengan teknik ceramah dan demonstrasi. Para peserta yang mengikuti kegiatan sangat bersemangat dan aktif dalam mendengarkan penyampaian materi serta aktif melakukan tanya jawab seputar disinore dan teknik melakukan akupresur saat menstruasi.

Hasil analisis pengetahuan sebelum diberikan edukasi penanganan disminor melalui minuman jahe dan akupresur diperoleh bahwa dari 45 peserta,, mayoritas peserta (68,88%) responden

mengalami pengetahuan yang kurang. Studi yang dilakukan Midili, 2018 mengenai perawatan dan manajemen selama menstruasi menyatakan bahwa responden menyadari proses menstruasi harus terjadi setiap bulannya. Pada hasil studi Tripathi 2018 terdapat 57% siswa tidak mendapatkan informasi mengenai menstruasi, disminore dan terapi penanganan nyeri akibat disminore. Hal ini sejalan dengan hasil studi Helwa, 2018 yang melaporkan bahwa wanita yang kurang memiliki informasi mengenai menstruasi dan disminore lebih banyak mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, peningkatan tingkat pengetahuan membawa hasil positif dalam mengatasi disminore primer.

Setelah pelaksanaan edukasi, pengetahuan responden menjadi semakin baik dimana responden sebelumnya yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 31,12% setelah edukasi meningkatkan menjadi 95,55%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai minuman jahe dan akupresur dalam menurunkan nyeri haid pada disminore primer berhasil dengan hasil *posttest* seluruh responden memiliki pengetahuan baik (95,55%).

Dalam mengatasi disminore dibutuhkan adanya respon sikap positif dari wanita karena disminor mempengaruhi kualitas kehidupan dari wanita dan mengubah sikap negatif yang ada terhadap disminore primer. Studi oleh Shirvani, M (2015) menemukan bahwa pendidikan kesehatan berupa edukasi dapat mengembangkan sikap yang positif terhadap menstruasi kepada wanita. Studi Amutha V (2016) yang melibatkan 116 remaja putri juga menyatakan bahwa edukasi kesehatan mengakibatkan berkembangnya sikap yang lebih positif dalam menangani disminor padapenderitanya. Namun dalam studi Durand H (2021) menemukan bahwa terjadi peningkatan informasi setelah dilakukannya edukasi kesehatan namun tidak ada perubahan yang signifikan pada sikap dalam menghadapi disminore.

Pada kasus disminore primer, pemberian analgesik dengan obat anti

inflamasi non steroid (NSAID) merupakan praktik umum. Dalam studi oleh Joshi T *et al* (2015) yang dilakukan dengan 252 perawat, ditemukan bahwa 70,3% perawat menggunakan obat analgesik pada dismenore primer. Studi Anuhgera 2023 menyimpulkan dengan terapi non farmakologi melalui pemberian jahe kunyit disertai dengan tindakan akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer sebesar 66.81%. Studi oleh Kanwall (2017), pelatihan 10 menit dapat diberikan kepada kelompok intervensi untuk penggunaan dismenore dengan adanya penurunan skor nyeri VAS.

Sebuah meta-analisis oleh Xu *et al.* (2017) meneliti 19 studi tentang akupresur. Akupresur diyakini merangsang reseptor dan jalur saraf yang memblokir impuls nyeri dengan berinteraksi dengan mediator seperti serotonin dan endorfin (Xu *et al*, 2017). Akupresur telah diperkenalkan sebagai pengobatan non-farmakologis yang efektif untuk dismenore untuk mengurangi ketidakhadiran di tempat kerja. Akupresur adalah metode non-farmakologi lain yang digunakan sebagai sarana untuk meredakan dismenore primer. Dalam akupresur, tekanan dengan tangan, jari atau ibu jari diterapkan pada titik stimulasi yang sama dengan yang digunakan dalam akupunktur. Akupresur menggunakan sentuhan untuk menyeimbangkan dua aliran energi tubuh manusia yang disebut *kai* (Kafaei, A.,M *et al*, 2016).

Turunan prostaglandin PGF2 memiliki fungsi pro inflamasi yang penting, PGE2 adalah mediator utama inflamasi dan nyeri terutama pada inflamasi kronis. Konsentrasi prostaglandin yang lebih tinggi pada penderita dismenore terutama pada hari pertama menstruasi dibandingkan wanita yang tidak dismenore (Negi, R, 2021). Penggunaan analgesik yang dijual bebas dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan individu. Untuk mengatasi dismenore primer, penggunaan metode nonfarmakologi dengan mengonsumsi minuman jahe dan teknik akupresur dapat dimanfaatkan dan diaplikasikan kepada remaja dan wanita usia subur

saat menstruasi terutama pada penderita dismenore primer. Pemberi layanan kesehatan dapat mengurangi penggunaan analgesik dan memastikan panduan dalam dosis yang tepat dari analgesik.

Oleh karena itu, edukasi penggunaan pengobatan non farmakologi dapat membantu penderita dismenore untuk dapat memberdayakan dirinya untuk dapat mengatasi dismenore yang terjadi, Hasil studi Lakhan *et al* menyatakan bahwa jahe memiliki profil keamanan yang sangat baik jika dikonsumsi secara tepat. Hasil analisis sistematisnya menyimpulkan bahwa profil keamanan jahe lebih tinggi dibandingkan NSAID untuk menghilangkan rasa sakit, dengan jumlah efek samping pada lambung yang lebih kecil dan lebih sedikit beresiko terhadap ginjal (Lakhan, S.,E, 2015).

4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan pada edukasi pemberian minuman jahe dan akupresur yang sebelum dilakukan edukasi mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 31,12% setelah edukasi mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 95.55%. Minuman jahe dan teknik akupresur dapat dimanfaatkan kepada wanita usia subur dalam penanganan nyeri saat menstruasi terutama bagi penderita dismenore primer. Pengobatan non farmakologi yang lebih aman dan telah mendapatkan edukasi sebelum pemberian akan lebih bermanfaat dari aturan pemberian, durasi, lama pemberian, indikasi, maupun kontraindikasi yang perlu dihindari. Minuman jahe dan akupresur dapat diberikan untuk dikonsumsi dapat dikonsumsi 2 kali sehari ketika siklus menstruasi. Diharapkan kepada wanita usia subur untuk mengganti pengobatan farmakologi dengan non farmakologi pada kasus dismenore primer dengan konsumsi minuman jahe dan akupresur.ditampilkan dalam bentuk paragraf.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Wakil Rektor III Bidang

Received: 14 June 2023 :: Accepted: 28 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

Kemahasiswa Inkes Medistra Lubuk Pakam, ibu asrama dan para staff yang telah membantu dan mendukung sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan lancar dan bermanfaat

6. Daftar Pustaka

- Amutha, V. M. (2016). *Effectiveness of ginger tea on dysmenorrhea among college students in Sree Mookambika College of Nursing* (Doctoral dissertation, Sree Mookambika College of Nursing, Kulasekharam).
- Anuhgera, D. E., & Ritonga, N. J. (2023). Effectiveness Of Ginger Cumeris Extract With Acupressure On The Intensity Of Menstruation Pain And Low Back Pain In Primary Disminore. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 5(2), 348-357.
- Bazarganipoor, F., Taghavi, S. A., Allan, H., Hosseini, N., Khosravi, A., Asadi, R., ... & Miri, F. (2017). A randomized controlled clinical trial evaluating quality of life when using a simple acupressure protocol in women with primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 10-15.
- Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2021). Prevalence and Impact of Dismenore Among University Students in Ireland. *Pain Medicine (Malden, Mass.)*, 22(12), 2835-2845.
- Fitrianiingsih, A. D. R., & Santanu, A. M. (2021). Primary Dysmenorrhea Risk Based on Characteristics, Dietary Habits, and Types of Exercise. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 21-37.
- Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Womens Health*, 18.
- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D. P., Noor, N. N., & Patil, A. (2015). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *Int J Med Sci Public Health*, 4, 381-38.
- Kanwal, R., Masood, T., Awan, W. A., Baig, M. S., & Babur, M. N. (2017). Effectiveness Of Stretching Exercise In Symptomatic And Asymptomatic Phase In Primary Dysmenorrhea. *Pakistan Journal of Physiology*, 13, 6-10.
- Lakhan, S. E., Ford, C. T., & Tepper, D. (2015). Zingiberaceae extracts for pain: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition journal*, 14(1), 1-10.
- Midilli, T., Yasar, E., & Baysal, E. (2018). Dysmenorrhea Characteristics of Female Students of Health School and Affecting Factors and Their Knowledge and Use of Complementary and Alternative Medicine Methods.
- Negi, R., Sharma, S. K., Gaur, R., Bahadur, A., & Jelly, P. (2021). Efficacy of ginger in the treatment of primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 13(3).
- Seven, M., Guvenç, G., Akyuuz, A., & Eski, F. (2014). Evaluating Dysmenorrhea in a Sample of Turkish Nursing Students. *Pain Management Nursing*, 15, 664-671.
- Shirvani, M. A., Motahari-Tabari, N., & Alipour, A. (2015). The effect of mefenamic acid and ginger on pain relief in primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Archives of gynecology and obstetrics*, 291, 1277-1281.
- Tara, F., Bahrami-Taghanaki, H., Amini Ghalandarabad, M., Zand-Kargar, Z., Azizi, H., Esmaily, H., & Azizi, H. (2020). The effect of acupressure on the severity of nausea, vomiting, and retching in pregnant women: a randomized controlled trial. *Complementary medicine research*, 27(4), 252-259.
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *J Edu Health Promot*, 7, 43.
- Xu, J. H., & Mi, H. Y. (2017). A randomized controlled trial of acupressure as an adjunctive therapy to sodium sivalproate on

Received: 14 June 2023 :: Accepted: 28 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

the prevention of chronic migraine with aura. *Medicine*, 96(27).
Yazdanpanahi, Z., Ghaesmmaghani, M., Akbarzadeh, M., Zare, N., & Azisi, A. (2017). Comparison of the effects of dryss cupping and acupressure at acupuncture point (BL23) on the women with postpartum low back pain (PLBP) based on short form McGill pain questionnaires.