

## DEMONSTRASI PEMBUATAN REBUSAN JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) DAN KAYUMANIS (CINNAMON BURMANII) UNTUK MENGURANGI NYERI HAID

Indri Astuti Handayani<sup>1\*</sup>, Guritno Syahputra<sup>2</sup>, Mala Komalasari<sup>3</sup>, Tiara Fadli<sup>4</sup>,  
Daffa Salsabiil Rohman<sup>5</sup>

Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA<sup>1</sup>

Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA<sup>4</sup>

Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA<sup>5</sup>

\*Email<sup>1</sup>: [indriastutihandayani@gmail.com](mailto:indriastutihandayani@gmail.com)

Email<sup>2</sup>: [guritnosyahputra@gmail.com](mailto:guritnosyahputra@gmail.com)

Email<sup>3</sup>: [malakomalasari442@gmail.com](mailto:malakomalasari442@gmail.com)

Email<sup>4</sup>: [tiaraafadli02@gmail.com](mailto:tiaraafadli02@gmail.com)

Email<sup>5</sup>: [daffasalsabiil19@gmail.com](mailto:daffasalsabiil19@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu ciri pubertas pada wanita adalah menstruasi yang biasanya dimulai pada usia 10 hingga 17 tahun. Saat menjelang menstruasi kebanyakan perempuan akan merasakan nyeri di perutnya. Nyeri haid ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologi adalah dengan jahe dan kayu manis, dimana kedua tanaman tersebut memiliki kandungan flavonoid tinggi sehingga dapat menekan rasa nyeri dan memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan demonstrasi pembuatan rebusan jahe dan kayu manis. Metode pengambilan menggunakan metode *pre and post questionnaire* pada remaja perempuan sebanyak 23 responden usia 16-18 tahun. Hasil dari pengabdian ini diketahui bahwa seluruh responden telah mengalami nyeri haid. Sebagian besar responden tidak pernah melakukan terapi farmakologis saat nyeri haid (43%). Sebelum pengabdian, mayoritas responden menjawab tidak tahu (17 responden) tentang zat aktif yang terkandung di dalam jahe. Sementara setelah pengabdian, 14 responden mengetahui bahwa gingerol merupakan zat aktif dalam jahe. Sebelum pengabdian, mayoritas responden menjawab tidak tahu (23 responden) tentang pengetahuan zat aktif dalam kayu manis. Sementara setelah pengabdian, 2 responden mengetahui bahwa minyak atsiri merupakan zat aktif dalam kayu manis. Sebelum pengabdian, mayoritas responden menjawab tidak tahu (16 responden) tentang pengetahuan formula rebusan jahe & kayu manis. Sementara setelah pengabdian, seluruh responden mengetahui formula rebusan jahe & kayu manis. Kesimpulan dari pengabdian ini yaitu rebusan jahe dan kayu manis dapat meredakan nyeri haid, serta terdapat

peningkatan pengetahuan sebelum & setelah pengabdian.

**Kata Kunci:** nyeri haid, jahe, kayu manis, *pre and post questionnaire*

### **ABSTRACT**

*One of the characteristics of puberty in women is menstruation, which usually starts between the ages of 10 and 17 years. When menstruation approaches, most women will experience stomach pain. Menstrual pain can significantly interfere with daily activities. One non-pharmacological treatment is ginger and cinnamon, as both plants have high flavonoid content that can suppress pain and block prostaglandins, reducing pain during menstruation. The purpose of this study is to compare knowledge before and after a demonstration of making ginger and cinnamon stew. The data collection method used pre and post-questionnaires for 23 female adolescent respondents aged 16-18 years. Most respondents had never used pharmacological therapy for menstrual pain (43%). Before the demonstration, the majority of respondents indicated that they did not know (17 respondents) about the active substances contained in ginger. However, after the demonstration, 14 respondents learned that gingerol is the active substance in ginger. Before the demonstration, the majority of respondents indicated that they did not know (23 respondents) about the active substances in cinnamon. After the demonstration, 2 respondents learned that essential oil is the active substance in cinnamon. Before the demonstration, the majority of respondents indicated that they did not know (16 respondents) about the ginger and cinnamon decoction formula. After the demonstration, all respondents knew the formula for boiling ginger and cinnamon. In conclusion, ginger and cinnamon decoction can relieve menstrual pain, and there is an increase in knowledge before and after the demonstration.*

**Keywords:** *menstrual pain, ginger, pre and post questionnaire*

## PENDAHULUAN

Salah satu ciri pubertas pada wanita adalah menstruasi yang biasanya dimulai pada usia 10 hingga 17 tahun dengan rata-rata kejadian 2-8 hari. Kehilangan darah pada saat menstruasi biasanya 10-80 ml per hari.(Laila, 2011) Semua perempuan yang normal akan mengalami proses menstruasi walaupun kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi misalnya rasa nyeri (dismenorea).(Pamungkas *et al.*, 2022) Hampir semua wanita pasti pernah mengalami nyeri haid dengan tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri yang menyiksa. Rasa nyeri yang biasanya timbul di perut bagian bawah ini biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyerinya berkurang ketika darah yang keluar banyak.(Proverawati, 2009) Kejadian dismenorea yang dialami oleh wanita, khususnya remaja usia sekolah tentu akan mempengaruhi kesehariannya, terutama kegiatan belajar mengajar. Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja siswi kelas X dan XI di SMAN Rancakalong menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian dismenorea dengan aktivitas belajar. (Saputra *et al.*, 2021)

Kejadian nyeri haid dapat diringankan dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.(Abdullah *et al.*, 2024) Terapi dengan pengobatan farmakologi, salah satunya dengan pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), sedangkan pengobatan non farmakologi meliputi kompres air hangat, air minum dan ramuan tanaman dengan obat tradisional.(Nurhayati, 2023) Beberapa tanaman yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid diantaranya jahe, kayu manis dan kunyit. (Anurogo dan Wulandari, 2011) Jahe memiliki khasiat menghangatkan tubuh, analgesik, anti rematik, dan anti inflamasi. Senyawa gingerol dan shogaol pada jahe bekerja mengurangi nyeri. Sebagai antiinflamasi, jahe dapat bekerja dengan cara menghambat aktivitas enzim pada siklus siklooksigenase (COX) dan lipooksigenase, sehingga dapat mencegah pelepasan prostaglandin inflamasi dan kontraksi rahim. . yang dapat menyebabkan kram menstruasi.(Sumiaty *et al.*, 2021) Sedangkan kayu manis mengandung senyawa cinnamaldehyde yang berkhasiat menekan rasa nyeri pada saat haid.(Arianto, 2018) Beberapa penelitian menunjukkan bahwa formulasi jahe dan kayu manis dapat berfungsi sebagai minuman herbal untuk mengurangi nyeri haid. (Munifat *et al.*, 2022) (Oktadiana *et*

*al.*, 2023)

Hasil penelitian menemukan bahwa pengetahuan siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi dalam kategori baik 29 siswi responden (28,43%), cukup 66 responden (64,71%) dan kurang 7 responden (6,86%). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah pengetahuan siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi tentang dismenorea berada pada kategori cukup (64,71%).(Delyaana, 2022) Hasil penelitian inilah yang menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan PkM terkait pembuatan rebusan jahe dan kayu manis untuk meredakan nyeri haid.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pada hari Selasa, 21 Mei 2024 di SMK Pelita Alam dimana metode pengambilan data dengan metode *pre and post design* pada remaja perempuan sebanyak 23 responden berusia 16 - 18 tahun. Pelaksanaan kegiatan PkM didahului dengan diskusi Bersama pihak sekolah mengenai hasil penelitian yang pernah dilakukan di SMK Pelita Alam terkait pengetahuan siswi SMK mengenai dismenorea. Alat yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu kompor listrik, batang pengaduk, beaker glass 2L. Bahan yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu jahe, kayu manis, brown sugar.

## **HASIL**

Kegiatan PkM dibagi menjadi 2 tahapan yaitu penyampaian materi kemudian demonstrasi terkait pembuatan rebusan jahe dan kayu manis untuk meredakan nyeri haid. Acara kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan pembagian rebusan jahe dan kayu manis untuk dicoba oleh responden. Beberapa responden juga berpartisipasi dalam kegiatan pembuatan rebusan jahe dan kayu manis. Dokumentasi dalam kegiatan PkM ditampilkan pada gambar 1 di bawah ini.

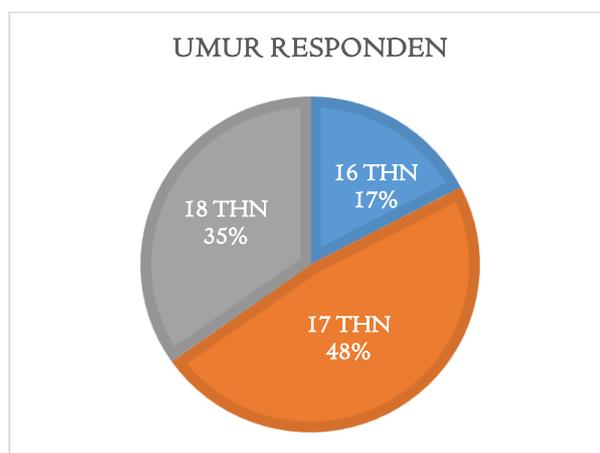


**Gambar 1. Dokumentasi kegiatan PkM**

Pengambilan data menggunakan kuesioner yang terdiri enam pertanyaan meliputi pernah tidaknya responden mengalami dismenorea serta pengobatan non farmakologi yang mereka lakukan untuk mengatasi dismenorea.

### ***Umur Responden***

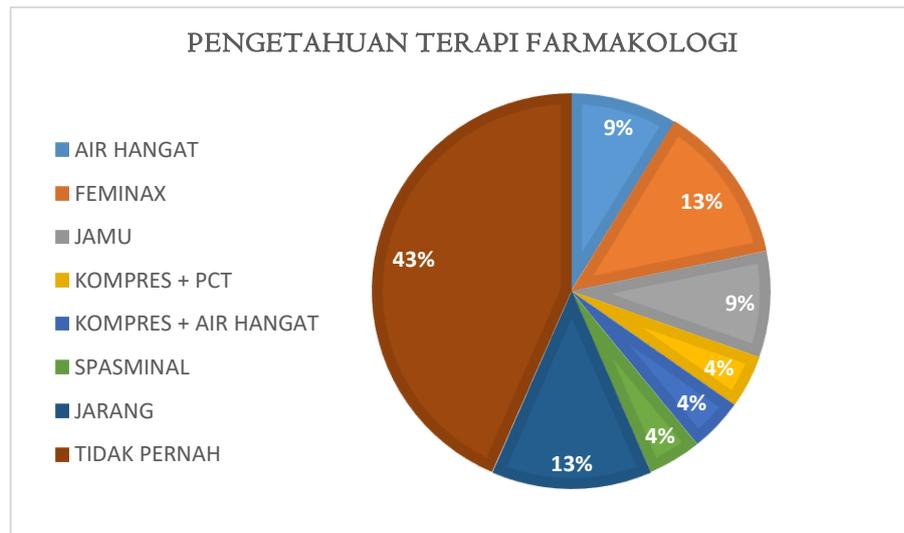
Responden dalam kegiatan PkM terdiri atas siswi-siswi kelas X dan XI dengan sebaran usia 16-18 tahun seperti ditampilkan pada gambar 1 di bawah ini. Berdasarkan hasil kuisioner dari 23 responden, 4 responden berumur 16 tahun (17%), 11 responden berumur 17 tahun (48%), 8 responden berumur 18 tahun (35%) dan seluruh responden pernah mengalami nyeri haid saat menstruasi. Semua responden menyatakan bahwa mereka pernah mengalami dismenorea.



**Gambar 1. Diagram Umur Responden**

### ***Terapi Farmakologi***

Gambar 2 menyajikan jawaban responden terkait pertanyaan “Apakah obat yang kamu gunakan untuk mengurangi rasa nyeri haid/ dismenorrhea yang kamu alami?”

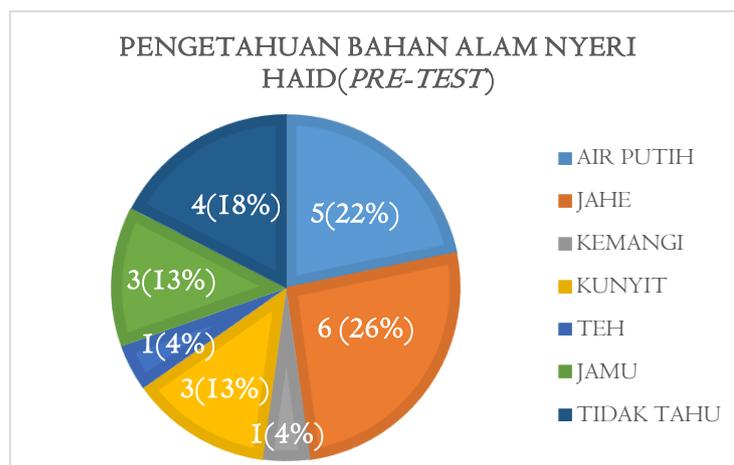


**Gambar II. Diagram Pengetahuan Terapi Farmakologi**

Sebanyak 2 orang (9%) mengonsumsi air hangat, 3 orang (13%) dengan feminax, 2 orang (9%) mengonsumsi dengan jamu, 1 orang (4%) dengan menggunakan kompres & minum parasetamol, 1 orang (4%) dengan kompres & minum air hangat, 1 orang (4%) dengan minum spasminal, 2 orang (9%) menyatakan jarang minum obat dan 10 orang (43%) tidak pernah minum obat.

#### ***Pengetahuan Bahan Alam Nyeri Haid Sebelum PKM***

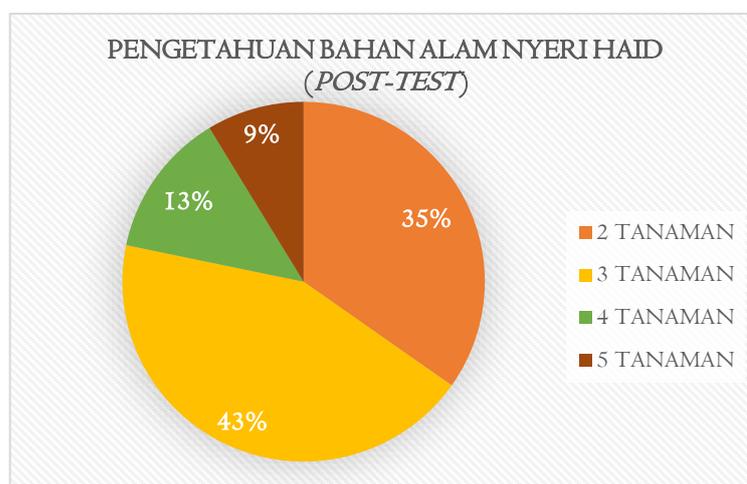
Jawaban responden untuk pertanyaan terkait “Apakah bahan alami yang kamu ketahui untuk mengurangi nyeri haid/ dismenorrhea?” ditampilkan pada gambar 3. Beberapa responden menjawab bahwa Jahe, Kunyit dan Kemangi dapat digunakan untuk meredakan dismenorea dengan masing-masing sebesar 6 orang (26%), 3 orang (13%), 1 orang (4%). Sisanya 5 orang (22%) menggunakan air putih, 3 orang (13%) mengonsumsi jamu serta 1 orang (4%) mengonsumsi teh untuk meredakan dismenorea. Sedangkan 4 orang (4,18%) tidak tahu bahan alami apa yang bisa digunakan untuk meredakan dismenorea.



**Gambar 3. Diagram Pengetahuan Bahan Alam Nyeri Haid (Pre-test)**

### ***Pengetahuan Bahan Alam Nyeri Haid Setelah PKM***

Setelah pengabdian, dilakukan kembali pengambilan data dengan kuisioner tingkat pengetahuan responden tentang pengetahuan bahan alam nyeri haid yang ditampilkan pada gambar 4. Terjadi peningkatan dimana 8 orang (35%) dapat menjawab 2 tanaman, 10 orang (43%) dapat menjawab 3 tanaman, 3 orang (13%) dapat menjawab 4 tanaman, dan 2 orang (9%) dapat menjawab 5 tanaman. Setelah PkM responden telah mengetahui bahwa bahan alam yang dapat digunakan untuk membantu meredakan dismenorea diantaranya jahe, kayu manis, adas, dan kunyit.

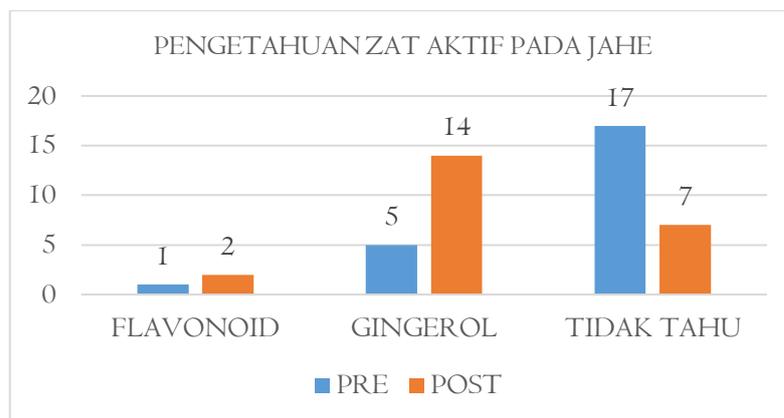


**Gambar 4. Diagram Pengetahuan Bahan Alam Nyeri Haid (Post-test)**

### ***Pengetahuan Zat Aktif dalam Jahe***

Diagram batang pada gambar 5 menyajikan sebaran jawaban responden terkait pertanyaan seputar “Apakah kandungan zat berkhasiat dalam tanaman jahe

merah yang memiliki peran dalam mengurangi nyeri haid/ dismenorrhea?”

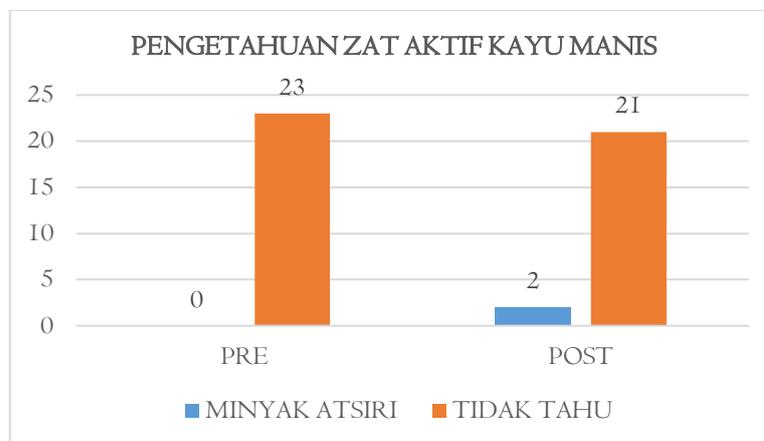


**Gambar 5. Pengetahuan Zat Aktif dalam Jahe**

Berdasarkan kuesioner sebelum dan setelah kegiatan PkM, terdapat peningkatan dalam pengetahuan responden tentang zat aktif yang terkandung di dalam jahe. Mengenai zat aktif flavonoid, sebelum PkM terdapat 1 orang yang menjawab benar, setelah PkM terdapat 2 orang yang menjawab benar dengan persentase peningkatan 4,35%. Mengenai zat aktif gingerol, sebelum PkM terdapat 5 orang yang menjawab benar, setelah PkM terdapat 14 orang yang menjawab benar dengan persentase peningkatan 39,13%. Sementara untuk jawaban tidak tahu, sebelum PkM terdapat 17 orang yang menjawab tidak tahu, setelah PkM hanya terdapat 7 orang yang menjawab tidak tahu dengan persentase penurunan 43,48%.

#### ***Pengetahuan Zat Aktif dalam Kayu Manis***

Gambar 6 di bawah ini menyajikan jawaban responden terkait pertanyaan tentang “Apakah kandungan zat berkhasiat dalam tanaman kayu manis yang memiliki peran dalam mengurangi nyeri haid/ dismenorrhea?”

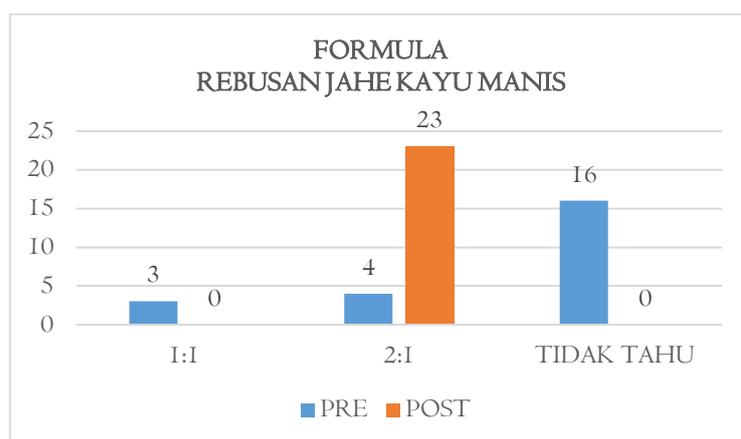


**Gambar 6. Pengetahuan Zat Aktif dalam Kayu Manis**

Hasil pengolahan data sebelum dan setelah PkM menunjukkan terdapat peningkatan dalam pengetahuan responden tentang zat aktif dalam kayu manis. Mengenai zat aktif minyak atsiri, sebelum PkM tidak terdapat orang yang menjawab benar, setelah PkM terdapat 2 orang yang menjawab benar dengan persentase peningkatan 8,70%. Sementara untuk jawaban tidak tahu, sebelum pengabdian terdapat 23 orang yang menjawab tidak tahu, setelah pengabdian terdapat 21 orang yang menjawab tidak tahu.

### ***Pengetahuan Formula Rebusan Jahe & Kayu Manis***

Sebaran jawaban responden mengenai pertanyaan “Berapakah perbandingan formula antara jahe dan kayu manis yang memiliki kandungan flavonoid tertinggi yang efektif mengurangi nyeri haid/ dismenorrhea?” disajikan pada gambar 7 berikut ini.



**Gambar 7. Formula Rebusan Jahe & Kayu Manis**

Berdasarkan kuisisioner sebelum dan setelah PkM, terdapat peningkatan dalam pengetahuan responden tentang formula rebusan jahe & kayu manis. Sebelum pengabdian, 3 orang menjawab 1:1, 4 orang menjawab 2:1, dan 16 orang menjawab tidak tahu. Tetapi setelah pengabdian, seluruh responden menjawab 2:1.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu rebusan jahe & kayu manis dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid, serta terdapat peningkatan pengetahuan sebelum & setelah kegiatan PkM.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes IKIFA serta SMK Pelita Alam atas terselenggaranya kegiatan Pk Mini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, VI., Rosdianto, NO., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S dan Sumarni, Dismenore, Pekalongan, NEM, hal 21.
- Anurogo, D dan Wulandari, 2011, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Yogyakarta, Andi
- Arianto, YCK, 2018, 56 Makanan Ajaib dan Manfaatnya untuk Kesehatan dan Kecantikan, Indonesia, Venom Publisher, hal 129
- Delyaana, V, 2023, Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenorea Pada Siswi SMK Pelita Alam Kota Bekasi Bulan Mei 2023, Jakarta, KTI STIKes IKIFA.
- Laila, NN, 2011, Buku Pintar Menstruasi, Jogjakarta, Buku Biru.
- Munifah, N., Anwar, K dan Iskandar, A, 2023, Formulasi Minuman Berbahan Jahe dan Kayu Manis Sebagai Sumber Flavonoid, Jurnal Gizi Dietik, 2(2), 96-102
- Nurhayati, 2023, Monograf Buah Pepaya Atasi keluhan Gangguan Menstruasi Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal, Banyumas, Pena Persada Kerta Utama, hal 29
- Oktadiana, I., Jannah, M dan Rohmaniah, M, 2023, Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe dan Kayu Manis untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Usia 12-17 Tahun, Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE), 5(1), 1-5
- Pamungkas, PAD., Hadi, SPI, Ananti, Y, 2022, Rahasia Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid, Penerbit NEM, Pekalongan 2022, h 1-30.
- Proverawati, A, 2009, Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Jogjakarta, Nuha Medika.
- Saputra, A., Khasanah, U., Hayati, S., Maidartati dan Susilawati, S, 2021, Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong, Jurnal Keperawatan BSI, 9(2), 246-252.
- Sumiaty., Sakti, PM dan Hasnawati, 2022, Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer, NTB, P4I, hal 47-48