



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



ARTICLE INFORMATION

Received: June, 27, 2026

Revised: July, 16, 2026

Available online: July, 20, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain frequently experienced by adolescent girls that can interfere with daily activities, school attendance, and academic concentration. Providing health education accompanied by a demonstration on preparing a red ginger and cinnamon decoction is important so that adolescents understand menstrual pain and are able to apply complementary treatment options that are practical, measurable, and safe.

Purpose: To provide health education, practical guidance, and the use of a red ginger and cinnamon decoction to reduce menstrual pain intensity among adolescent girls.

Method: The activity was conducted at MTs Tri Bhakti Alhusna, Purbolingo District, East Lampung Regency, over two days on February 13–14, 2025. The population consisted of 35 female students; purposive sampling was used to select 26 students as respondents. Health education was delivered through concise and practical lectures. The intervention involved administering 250 ml of a herbal decoction made from red ginger and cinnamon, consumed twice daily in the morning (07:00) and the afternoon (16:00). A numeric rating scale (NRS 0–10) was used to measure pain intensity levels before and after the intervention. Evaluation was carried out using a one-group pretest-posttest approach, and data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to determine the significance of the difference in pain intensity before and after the intervention.

Results: The study showed that the respondents' pain intensity prior to the intervention had a mean score of 7.88 (SD ± 1.243) within a range of 5–9 points, whereas after a two-day intervention, the mean score was 3.46 (SD ± 1.655) within a range of 1–6 points. The Wilcoxon signed-rank test revealed a significant difference between the pre-test and post-test results ($Z = -4.488$, $p < 0.001$).

Conclusion: The community service activity regarding health education and the use of a red ginger and cinnamon decoction yielded positive results. This decoction serves as a simple, affordable, accessible, and relatively safe non-pharmacological alternative for alleviating menstrual pain.

Suggestion: It is recommended that educational activities on managing dysmenorrhea through the use of red ginger and cinnamon decoctions be conducted sustainably among adolescent girls, reaching a wider audience. These educational sessions should incorporate demonstrations, discussions, instructional materials, and hands-on practice to ensure participants clearly understand preparation methods, serving sizes, consumption schedules, safety considerations, and warning signs requiring medical attention.

Keywords: Adolescent girls; Cinnamon; Dysmenorrhea; Health education; Red ginger

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Pendahuluan: Dismenore merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kehadiran di sekolah, serta konsentrasi belajar. Pendidikan kesehatan yang disertai demonstrasi rebusan jahe merah-kayu manis penting diberikan agar remaja memahami nyeri haid dan mampu menerapkan pilihan perawatan komplementer yang praktis, terukur, dan aman.

Tujuan: Memberikan pendidikan kesehatan, pendampingan praktik, dan penggunaan rebusan jahe merah-kayu manis untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Metode: Kegiatan dilaksanakan di MTs Tri Bhakti Alhusna, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur selama dua hari yaitu pada tanggal 13-14 Februari 2025. Populasi dalam kegiatan ini adalah 35 siswi dan dengan teknik purposive sampling mendapatkan 26 siswi untuk menjadi responden. Penyuluhan kesehatan diberikan melalui ceramah secara ringkas dan aplikatif. Intervensi yang diberikan adalah pemberian 250 ml minuman herbal rebusan jahe merah dan kayu manis yang di minum 2 kali sehari setiap pagi (jam 07.00) dan sore hari (jam 16.00). Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah numeric rating scale (NRS 0-10) untuk mengukur tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest* dan data dianalisa menggunakan uji *wilcoxon signed-rank* untuk melihat signifikansi perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum intervensi mendapatkan nilai mean sebesar 7.88 poin dengan nilai standar deviasi sebesar ± 1.243 poin dari rentang nilai 5-9 poin, sedangkan setelah intervensi selama 2 hari mendapatkan nilai mean sebesar 3.46 poin dengan nilai standar deviasi sebesar ± 1.655 poin dari rentang nilai 1-6 poin. Berdasarkan uji *wilcoxon signed-rank*, perbedaan antara *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai $Z = -4.488$ dan $p\text{-value} < 0.001$.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pendidikan kesehatan dan pendayagunaan rebusan jahe merah-kayu manis menunjukkan hasil yang positif. Rebusan jahe merah dan kayu manis dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis yang sederhana, murah, mudah diperoleh, dan relatif aman untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Saran: Diharapkan kegiatan edukasi mengenai penanganan dismenore melalui pendayagunaan rebusan jahe merah-kayu manis perlu dilaksanakan secara berkelanjutan komunitas remaja putri dengan sasaran yang lebih luas. Edukasi sebaiknya disertai demonstrasi, diskusi, media panduan, dan praktik langsung agar peserta lebih mudah memahami cara pembuatan, porsi, jadwal konsumsi, keamanan penggunaan, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Dismenore; Jahe merah; Kayu manis; Pendidikan kesehatan; Remaja putri

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan paling sering dirasakan sebagai kram pada perut bagian bawah. Pada dismenore primer, keluhan terjadi tanpa kelainan organik panggul yang teridentifikasi. Peningkatan prostaglandin pada endometrium berperan dalam kontraksi uterus, vasokonstriksi, dan iskemia jaringan yang menimbulkan nyeri. Keluhan dapat disertai mual, sakit kepala, lemah, nyeri punggung, atau gangguan aktivitas (Itani, Soubra, Karout, Rahme, Karout, & Khojah, 2022). Masalah tersebut relevan bagi remaja sekolah karena dampaknya tidak berhenti pada ketidaknyamanan fisik. Nyeri dapat menurunkan konsentrasi, membatasi aktivitas, dan meningkatkan ketidakhadiran.

Dismenore berkaitan dengan terganggunya aktivitas sekolah, sedangkan data lokal di Lampung Timur juga memperlihatkan bahwa keluhan menstruasi perlu ditangani melalui pendekatan promotif dan preventif yang dekat dengan lingkungan sekolah (Fahmiah, Huzaimah, & Hannan, 2022; Sulistyaningdiah, & Astuti, 2023). Remaja sering mencoba mengatasi nyeri dengan berbaring, menahan keluhan, atau menggunakan obat pereda nyeri tanpa pendampingan yang memadai. Obat antiinflamasi nonsteroid efektif bagi banyak perempuan, tetapi penggunaannya harus memperhatikan dosis, kontraindikasi, dan kemungkinan efek samping.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Oleh sebab itu, sekolah dan tenaga kesehatan perlu memperkenalkan pilihan perawatan diri yang aman, mudah dipahami, dan tidak menggantikan pemeriksaan medis ketika muncul tanda bahaya.

Pendidikan kesehatan merupakan komponen penting karena pengetahuan membantu remaja memahami mekanisme dismenore, mengenali tingkat nyeri, memilih tindakan awal, dan mengetahui kapan harus mencari pertolongan. Program pendidikan kesehatan di sekolah dilaporkan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dismenore dan penanganan nonfarmakologis. Pendekatan yang melibatkan teman sebaya atau praktik langsung juga dapat membuat pesan kesehatan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Manafe, Adu, & Ndun, 2021; Maringga, & Ivantarina, 2023; Marliany, Sukmawati, Septiani, & Nurhidayah, 2023).

Salah satu pilihan komplementer yang banyak dipelajari adalah jahe. Gingerol dan shogaol pada jahe mempunyai aktivitas antiinflamasi dan analgesik yang secara biologis berpotensi memengaruhi jalur pembentukan mediator nyeri. Jahe dapat membantu mengurangi nyeri dismenore, walaupun variasi dosis, bentuk sediaan, mutu penelitian, dan pembandingan menyebabkan tingkat kepastian bukti tidak seragam (Gurung, Khatiwada, Kayastha, Parsekar, Mistry, & Yadav, 2022). Kajian herbal yang lebih baru juga menempatkan jahe sebagai salah satu intervensi yang paling sering diteliti untuk dismenore (Saputri, Supriyadi, & Santosa, 2025).

Kayu manis mengandung komponen bioaktif, antara lain sinamaldehid dan eugenol, yang dikaitkan dengan aktivitas antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik. Penurunan derajat dismenore setelah pemberian minuman herbal kayu manis. Namun, penggunaan herbal tetap perlu disertai informasi mengenai kebersihan bahan, ukuran porsi, kemungkinan alergi, ketidaknyamanan saluran cerna, serta kebutuhan menghentikan konsumsi apabila muncul keluhan yang tidak diharapkan (Maulani et al., 2025).

Temuan empiris di Indonesia mendukung pemanfaatan jahe merah sebagai intervensi komplementer. Penurunan intensitas nyeri dilaporkan setelah pemberian seduhan atau air rebusan jahe merah pada remaja putri di beberapa lokasi, termasuk Kalimantan Utara dan Lampung.

Walaupun sebagian besar penelitian menggunakan rancangan satu kelompok tanpa kontrol, konsistensi arah perubahan memberikan dasar untuk mengembangkan kegiatan edukasi dan praktik terarah di sekolah (Kuminah, Noorma, & Imamah, 2023; Lestari, Mariza, Susilawati, & Amirus, 2025; Wilandari, Muliawati, & Candrawati, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan di MTs Tri Bhakti Alhusna Purbolinggo, terdapat siswi yang mengalami nyeri haid dan keluhan tersebut dapat mengganggu kenyamanan belajar. Bahan jahe merah dan kayu manis relatif mudah diperoleh, sedangkan cara pembuatannya dapat dipelajari melalui demonstrasi sederhana. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan pendidikan kesehatan dan pendayagunaan rebusan jahe merah-kayu manis sebagai bentuk penguatan perawatan diri remaja. Konteks sekolah menjadikan penanganan dismenore perlu dirancang sebagai proses peningkatan literasi kesehatan. Remaja berada pada tahap perkembangan yang mulai mampu memahami hubungan sebab akibat, membandingkan pilihan, dan mengambil keputusan mengenai perawatan diri. Namun, kemampuan tersebut tetap memerlukan informasi yang benar, contoh yang konkret, serta ruang bertanya yang aman. Pendidikan kesehatan di sekolah dapat membantu mengoreksi anggapan bahwa seluruh nyeri haid harus ditahan, sekaligus mencegah penggunaan obat atau ramuan secara berlebihan tanpa memperhatikan kondisi individu. Kegiatan pendidikan kesehatan dengan penjelasan terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore dan pilihan penanganan nonfarmakologis (Manafe et al., 2021; Marliany et al., 2023).

Kegiatan pengabdian juga mempunyai dimensi pemberdayaan. Peserta tidak ditempatkan sebagai subjek yang diajak memahami keluhan, menilai intensitas nyeri, mengamati respons tubuh, dan mempraktikkan prosedur pembuatan. Ketika remaja mengetahui cara menilai nyeri dan batas penggunaan terapi mandiri, mereka lebih siap menentukan apakah keluhan masih dapat ditangani secara mandiri, atau harus melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan. Pemberdayaan melalui teman sebaya di lingkungan sekolah dapat mengurangi rasa malu ketika membicarakan kesehatan menstruasi (Maringga & Ivantarina, 2023).

Sheila Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Sheila Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Pemilihan kombinasi jahe merah dan kayu manis didasarkan pada kemudahan bahan, proses pembuatan yang dapat didemonstrasikan, dan potensi biologis keduanya. Kemudahan mendapatkan bahan lokal untuk terapi sangat meningkatkan motivasi karena memangkas biaya, menghemat waktu, dan mendukung kemandirian. Ketersediaan ini memungkinkan untuk terus konsisten menjalani perawatan atau pengobatan alternatif tanpa hambatan logistik. Meskipun demikian, kegiatan tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa ramuan herbal selalu menggantikan terapi medis. Penekanan utama adalah penggunaan yang terukur dan bertanggung jawab. Peserta perlu memahami bahwa respons setiap orang dapat berbeda, bahwa rasa nyeri dapat dipengaruhi tidur, stres, aktivitas, asupan makanan, dan pengalaman nyeri sebelumnya, serta bahwa nyeri berat yang menetap, perdarahan tidak wajar, pingsan, demam, atau keluhan yang semakin memburuk memerlukan pemeriksaan lebih lanjut (Cahya, Kamillah, & Daeli, 2025; Carolin, Rifiana, Syifaunnisa, & Novelia, 20230. Dengan kerangka tersebut, kegiatan menggabungkan edukasi, demonstrasi, pendampingan, dan evaluasi perubahan nyeri dalam satu rangkaian yang saling berkaitan.

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai dismenore, mengajarkan cara menilai nyeri dan menggunakan rebusan herbal secara terukur, serta mengevaluasi perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah rangkaian pemberian. Hasil kegiatan diharapkan menjadi bahan praktis bagi sekolah, unit kesehatan sekolah, keluarga, dan puskesmas dalam menyusun edukasi kesehatan reproduksi remaja yang aman, realistis, dan berbasis data.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di MTs Tri Bhakti Alhusna, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur selama dua hari yaitu pada tanggal 13-14 Februari 2025. Populasi dalam kegiatan ini adalah 35 siswi yang teridentifikasi mengalami dismenore dan dengan teknik purposive sampling mendapatkan 26 siswi untuk menjadi responden.

Kriteria inklusi responden adalah remaja putri yang sedang atau berulang kali mengalami nyeri haid, bersedia mengikuti kegiatan, mempunyai siklus menstruasi yang relatif teratur, tidak sedang menggunakan analgesik atau terapi nyeri lain selama rangkaian evaluasi, dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Sedangkan sebagai kriteria eksklusi responden adalah memiliki riwayat penyakit reproduksi yang dapat memerlukan penanganan khusus, diketahui alergi atau mengalami reaksi yang tidak dapat ditoleransi terhadap jahe atau kayu manis, sedang sakit, tidak hadir pada tahapan penting atau tidak menyelesaikan pengukuran hingga akhir kegiatan. Penyuluhan kesehatan diberikan melalui ceramah secara ringkas dan aplikatif. Materi meliputi pengertian dismenore, perbedaan keluhan yang umum dan tanda bahaya, mekanisme sederhana terjadinya kram, dampak nyeri terhadap aktivitas, cara menggunakan *numeric rating scale* (NRS 0-10), pilihan penanganan nonfarmakologis, prinsip keamanan penggunaan herbal, dan situasi yang memerlukan konsultasi tenaga kesehatan. Intervensi yang diberikan adalah pemberian 250 ml minuman herbal rebusan jahe merah dan kayu manis yang di minum 2 kali sehari setiap pagi (jam 07.00) dan sore hari (jam 16.00). Bahan utama minuman herbal adalah jahe merah dan kayu manis dengan formulasi 15 g jahe merah dan 5 g kayu manis direbus ± 30 menit dalam 400 ml media air. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *numeric rating scale* (NRS 0-10) untuk mengukur tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi diberikan dengan penilaian kategori nilai 0 (tidak nyeri), nilai 1–3 (nyeri ringan), nilai 4–6 (nyeri sedang), dan nilai 7–10 (nyeri berat). Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest* dan data dianalisa menggunakan uji *wilcoxon signed-rank* untuk melihat signifikansi perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan uji normalitas *shapiro-wilk* menunjukkan hasil data *pretest* mendapatkan nilai statistik sebesar 0.811 dengan $p\text{-value} < 0.001$ dan data *posttest* mendapatkan nilai statistik sebesar 0.897 dengan $p\text{-value} < 0.013$.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

HASIL

Tabel 1. Tingkat intensitas nyeri responden(N=26)

Variabel	Hasil				
	Pretest	Posttest	Selisih	Z	p-value
Intensitas nyeri(skor)					
Mean	7.88	3.46	4.42		
SD	1.243	1.655		-4.488	0.001
Min	5	1			
Max	9	6			

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum intervensi mendapatkan nilai mean sebesar 7.88 poin dengan nilai standar deviasi sebesar ± 1.243 poin dari rentang nilai 5-9 poin, sedangkan setelah intervensi selama 2 hari mendapatkan nilai mean sebesar 3.46 poin dengan nilai standar deviasi sebesar ± 1.655 poin dari rentang nilai 1-6 poin. Berdasarkan uji *wilcoxon signed-rank*, perbedaan antara *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai $Z = -4.488$ dan $p\text{-value} < 0.001$.

PEMBAHASAN

Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri haid, yakni kram perut yang menyiksa saat menstruasi dan dapat menjalar ke punggung atau paha. Kondisi ini sangat umum terjadi pada remaja putri akibat peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Pemberian terapi untuk dismenore (nyeri haid) pada remaja putri bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri, menyembuhkan gejala, dan meningkatkan kualitas hidup. Pemberian terapi nonfarmakologi untuk dismenore (nyeri haid) pada remaja putri merupakan alternatif penanganan pertama yang aman, mudah, dan efektif untuk meredakan nyeri tanpa menimbulkan efek samping obat (Abdullah, Rosdianto, Adyani, Rosyeni, & Rusyanti, 2024; Hasanah, 2025).

Kegiatan ini diikuti oleh 26 remaja putri yang memenuhi kriteria dan seluruh tahapan evaluasi dapat dilaksanakan pada dua hari yang ditetapkan. Capaian proses dinilai dari terlaksananya rangkaian yang telah direncanakan, yaitu pemberian penjelasan, pengukuran awal, demonstrasi pembuatan, pemberian minuman sesuai porsi dan jadwal, pemantauan singkat, serta pengukuran akhir. Dalam interaksi selama kegiatan, pertanyaan peserta terutama diarahkan pada cara pembuatan, waktu minum, dan keamanan penggunaan. Meskipun demikian, adanya komunikasi dua arah berguna untuk mengidentifikasi bagian materi yang membutuhkan penegasan.

Sebelum kegiatan, skor nyeri berada pada rentang 5-9 poin dengan rata-rata 7.88 poin. Nilai ini menunjukkan bahwa pada saat pengukuran awal banyak peserta merasakan nyeri yang dapat membatasi kenyamanan dan aktivitas. Setelah rangkaian penyuluhan kesehatan dan intervensi pemberian minuman, rata-rata skor menurun menjadi 3.46 poin dengan rentang 1-6 poin. Penurunan rata-rata sebesar 4.42 poin menunjukkan perubahan yang besar secara deskriptif pada skala 0-10 poin (Dahlan, 2014; Kamaruddin, Firmansah, Amane, & Samad, 2023). Perubahan yang ditemukan selaras dengan tujuan kegiatan, yaitu memberi peserta pengetahuan praktis mengenai penanganan dismenore dan mengevaluasi perubahan nyeri setelah penggunaan rebusan yang terukur. Penurunan skor mempunyai arti praktis karena nyeri yang lebih rendah dapat membantu peserta mempertahankan kenyamanan dan mengikuti aktivitas sekolah. Namun, data kegiatan tidak mengukur kehadiran, konsentrasi, atau prestasi belajar secara langsung; manfaat terhadap aktivitas tersebut harus dipahami sebagai implikasi yang mungkin, bukan hasil yang telah diuji.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Skor awal rata-rata 7.88 poin menggambarkan nyeri pada tingkat yang berpotensi mengganggu aktivitas, sedangkan skor akhir rata-rata 3.46 poin berada pada tingkat yang lebih ringan. Walaupun kegiatan tidak mengukur kehadiran, konsentrasi, kualitas tidur, atau kemampuan belajar secara langsung, pergeseran tersebut penting karena nyeri yang lebih rendah secara logis dapat membuat peserta lebih nyaman duduk di kelas, berjalan, beristirahat, dan berkomunikasi mengenai kebutuhannya.

Hasil statistik menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah, tetapi rancangan satu kelompok belum dapat memisahkan efek ramuan dari perjalanan alamiah nyeri menstruasi, istirahat, hidrasi, dukungan sosial, harapan peserta, atau tindakan lain yang mungkin dilakukan. Nyeri haid dapat berubah dalam hitungan jam mengikuti fase menstruasi. Oleh sebab itu, istilah yang paling tepat adalah terdapat penurunan skor setelah rangkaian kegiatan, bukan kepastian bahwa seluruh penurunan disebabkan oleh kombinasi jahe merah dan kayu manis. Penelitian dengan kelompok kontrol, alokasi acak, pencatatan waktu sejak awal nyeri, dan pengendalian penggunaan analgesik akan memberikan bukti kausal yang lebih kuat. Mendapatkan manfaat berupa penurunan nyeri dismenore setelah terapi menggunakan jahe (Gurung et al., 2022; Kuminah et al., 2023; Lestari et al., 2025; Wilandari et al., 2025). Kajian terapi herbal juga menempatkan jahe dan bahan lain sebagai intervensi yang menjanjikan, tetapi menekankan heterogenitas dosis, bentuk sediaan, durasi, dan mutu penelitian (Saputri et al., 2025). Artinya, temuan kegiatan dapat digunakan untuk mendukung praktik edukatif dan pengembangan program sekolah, tetapi belum cukup untuk menetapkan satu resep sebagai standar klinis bagi seluruh remaja.

Penambahan kayu manis memberikan dasar teoritis melalui kandungan sinamaldehid dan komponen minyak atsiri yang berkaitan dengan efek antiinflamasi dan antispasmodik. Terdapat penurunan derajat dismenore setelah pemberian minuman kayu manis. Akan tetapi, karena kegiatan ini menggunakan kombinasi, kontribusi relatif jahe dan kayu manis tidak dapat dipisahkan (Maulani, Husnah, Julianawati, & Susan, 2025).

Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus dan menurunkan perfusi jaringan. Karena itu, intervensi yang memengaruhi inflamasi, kontraksi, relaksasi, dan persepsi nyeri memiliki dasar biologis untuk dipelajari. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antiinflamasi. Penggunaan jahe pada dismenore cenderung menurunkan intensitas nyeri, tetapi heterogenitas dosis dan mutu studi tetap perlu dipertimbangkan (Julaecha, Fatmawati, & Nurita, 2025; Aziza, Tatisina, & Pudyastuti, 2021).

Hasil kegiatan juga searah dengan beberapa penelitian di Indonesia. Terdapat penurunan intensitas dismenore setelah pemberian seduhan jahe merah. Adanya penurunan nyeri pada remaja putri setelah air rebusan jahe merah, sedangkan memperoleh arah hasil yang sama (Bahrah, 2022; Lestari et al., 2025; Wilandari et al. 2025). Kesamaan tersebut memperkuat kelayakan jahe merah sebagai materi edukasi terapi komplementer, walaupun rancangan satu kelompok pada sejumlah studi membuat pengaruh perjalanan alamiah nyeri belum sepenuhnya dapat dipisahkan. Sementara itu, untuk bahan kayu manis ditambahkan berdasarkan potensi analgesik, antiinflamasi, dan antispasmodiknya. Terjadi penurunan derajat dismenore setelah pemberian minuman herbal kayu manis (Maulani et al., 2025). Dalam kegiatan ini, kombinasi jahe merah dan kayu manis tidak dibandingkan dengan masing-masing bahan secara terpisah sehingga tidak dapat menentukan kontribusi relatif setiap bahan. Secara deskriptif menunjukkan bahwa skor nyeri menurun setelah peserta menerima kombinasi tersebut.

Komponen pendidikan kesehatan mempunyai nilai tersendiri. Remaja perlu memahami cara menilai nyeri, kebersihan pembuatan minuman, batas porsi, tanda alergi, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan. Kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai dismenore dan penanganan nonfarmakologis setelah penyuluhan. Kegiatan berbasis teman sebaya dan praktik juga membantu menghubungkan informasi dengan tindakan perawatan diri (Manafe et al., 2021; Maringga & Ivantarina, 2023; Marliany et al., 2023).

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Walaupun kegiatan ini tidak menggunakan tes pengetahuan, materi edukasi tetap penting untuk mencegah penggunaan herbal secara berlebihan atau tanpa pertimbangan kondisi kesehatan. Dari sisi penerapan, sekolah dapat memasukkan edukasi dismenore ke dalam program UKS, menyediakan ruang istirahat sementara, membantu pencatatan siklus dan keluhan, serta membangun alur rujukan ke puskesmas. Pendayagunaan herbal sebaiknya ditempatkan sebagai salah satu pilihan, bukan satu-satunya cara untuk melakukan terapi tetapi dukungan sikap seperti istirahat yang cukup, aktivitas fisik ringan sesuai toleransi, kompres hangat, hidrasi, dukungan emosional, dan konsultasi tenaga kesehatan tetap perlu dijelaskan. Penggunaan resep juga harus mempertimbangkan alergi, gangguan lambung, kondisi kronis, obat yang sedang digunakan, dan pembatasan gula.

Kekuatan kegiatan terletak pada penggunaan porsi dan jadwal yang sama, instrumen NRS yang sederhana, serta evaluasi berpasangan pada peserta yang sama. Keterbatasannya adalah ketiadaan kelompok kontrol, pemantauan yang singkat, satu lokasi, penilaian nyeri yang subjektif, dan tidak adanya instrumen untuk mengukur pengetahuan atau kepuasan audiens. Dalam intervensi herbal juga menekankan perlunya standarisasi dosis dan penelitian dengan desain yang lebih kuat (Saputri et al., 2025). Kegiatan berikutnya sebaiknya menambahkan tes pengetahuan, kuesioner penerimaan, catatan efek samping, pemantauan kepatuhan, serta kelompok pembandingan apabila dilaksanakan sebagai penelitian efektivitas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pendidikan kesehatan dan pendayagunaan rebusan jahe merah-kayu manis menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini mendukung penggunaan rebusan jahe merah-kayu manis sebagai pilihan komplementer yang praktis dalam penanganan dismenore. Rebusan jahe merah dan kayu manis dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis yang sederhana, murah, mudah diperoleh, dan relatif aman untuk membantu mengurangi nyeri haid.

SARAN

Diharapkan kegiatan edukasi mengenai penanganan dismenore melalui pendayagunaan rebusan jahe merah-kayu manis perlu dilaksanakan secara berkelanjutan di sekolah, UKS, dan komunitas remaja putri dengan sasaran yang lebih luas. Edukasi sebaiknya disertai demonstrasi, diskusi, media panduan, dan praktik langsung agar peserta lebih mudah memahami cara pembuatan, porsi, jadwal konsumsi, keamanan penggunaan, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Kegiatan atau penelitian berikutnya perlu pemantauan efek yang tidak diinginkan, adanya kelompok pembandingan, serta pengamatan lebih dari satu siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Aziza, W., Tatisina, C. M., & Pudyastuti, R. R. (2021). Seduhan jahe merah dan terapi imajinasi terbimbing efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada mahasiswi Poltekkes Maluku. *Global Health Science*, 6(3), 124-129.
- Bahrah, B. (2022). Manfaat ginger (jahe) sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi emesis gravidarum berdasarkan evidence based. Penerbit NEM. Diakses dari: <https://www.penerbitnem.com/2022/05/>
- Cahya, I. S., Kamillah, S., & Daeli, W. (2025). Pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 4707-4722.
- Carolyn, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan pemberian dark chocolate sebagai upaya untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78-82.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

- Dahlan, M. S. (2014). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat dan multivariat, dilengkapi dengan menggunakan SPSS. *Edisi kelima*. Jakarta: Salemba Medika, 91-136.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Disminorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81-87.
- Gurung, A., Khatiwada, B., Kayastha, B., Parsekar, S., Mistry, S. K., & Yadav, U. N. (2022). Effectiveness of Zingiber Officinale (ginger) compared with non-steroidal anti-inflammatory drugs and complementary therapy in primary dysmenorrhoea: A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 18, 101152.
- Haryanti, R. P., & Livianica, R. (2023). Efektifitas pemberian air kelapa hijaudan olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 991-1000.
- Hasanah, N. N. (2025). *Kupas tuntas kunyit dan jahe: Panduan praktis manajemen nyeri menstruasi dengan minuman kunyit dan jahe*. Penerbit NEM.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. (2022). Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean journal of family medicine*, 43(2), 101.
- Julaechea, J., Fatmawati, T. Y., & Nurita, S. R. (2025). Pengaruh pemberian air jahe terhadap nyeri menstruasi di Posyandu Remaja Danau Sipin Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(2), 375-380.
- Kamaruddin, I., Firmansah, D., Amame, A. P. O., & Samad, M. A. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif. *Pertama*. Edited by Diana Purnama Sari. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314-325.
- Lestari, W., Mariza, A., Susilawati, S., & Amirus, K. (2025). Efektivitas pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja putri di MTS Darul Falah Kecamatan Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 7(1), 150-161.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi Di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Maringga, E. G., & Ivantarina, D. (2023). Pemberdayaan kelompok teman sebaya: edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengurangi dismenorea primer. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(1), 1-14.
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 650-655.
- Maulani, R. G., Husnah, R., Julianawati, T., & Susan, L. (2025). Pengaruh pemberian minuman herbal kayu manis (cinnamomum zeylanicum) untuk penurunan derajat desminorea. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(1), 423-427.
- Saputri, M. I. D., Supriyadi, S., & Santosa, B. (2025). The effectiveness of herbal interventions in reducing dysmenorrhea: A scoping review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 8(3), 266-278.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>

Pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan rebusan jahe merah-kayu manis
dalam penanganan dismenore pada remaja putri

Sulistyaningdiah, E., & Astuti, R. P. (2023). Hubungan pengetahuan, menarche dan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Way Bungur Kecamatan Way Bungur Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(2), 623-629.

Wilandari, R., Muliawati, N. K., & Candrawati, S. A. K. (2025). Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 16(1), 107-114.

Shella Indrasmawati*, Resa Livia Nica, Riska Oktalina

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Shella Indrasmawati. *Email: Shellaindrasmawati09@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3700>