

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang pada masa tersebut terjadi perkembangan-perkembangan baik fisik, psikologis, dan mental. Pada masa remaja terjadi proses kematangan reproduksi manusia yang disebut dengan pubertas. Salah satu peristiwa terpenting pada remaja perempuan adalah datangnya menstruasi pertama yang disebut *menarche* (Swandari, 2022).

Menstruasi merupakan peristiwa perdarahan secara periodik dan siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (*endometrium*) melalui vagina pada perempuan. Pada saat menstruasi akan terjadi perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Setiap individu mengalami kondisi yang berbeda selama menstruasi, yang menunjukkan adanya variabilitas dalam siklus menstruasi serta respons fisiologis yang bervariasi antar individu. Beberapa gangguan menstruasi yang terjadi pada wanita adalah *hipermenorea*, *hipomenorea*, *polimenorea*, *oligomenorea*, *amenorea*, dan *dismenorea*. Salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada remaja adalah *dismenorea* (Wildayani et al., 2023).

Dismenore dalam bahasa Indonesia dapat diartikan nyeri pada saat menstruasi. Nyeri menstruasi dapat terjadi sebelum atau pada saat awal menstruasi. Nyeri biasanya terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan terkadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung. Dismenore yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Wildayani et al., 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan secara non farmakologis. Pengobatan non farmakologis dengan pemanfaatan tanaman herbal seperti jahe (*Zingiber officinale*) menjadi alternatif yang aman dan efektif. Jahe dipilih karena ketersediaannya yang

melimpah, mudah ditemukan di berbagai daerah, serta memiliki harga yang relatif terjangkau, sehingga dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat.

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang telah lama dibudidayakan di Indonesia dan termasuk ke dalam kelas *Monocotyledon* (tanaman berkeping satu) serta famili *Zingiberaceae* (suku temu-temuan) (Sparringa et al., 2016). Nama *Zingiber* sendiri berasal dari bahasa Sanskerta “*singibera*” yang berarti “berbentuk tanduk”, merujuk pada percabangan rimpangnya yang menyerupai tanduk rusa. Tanaman ini mudah tumbuh di berbagai wilayah Indonesia. Jahe mengandung berbagai senyawa aktif, antara lain gingerol, shogaol, dan minyak atsiri, yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Mekanisme kerja senyawa tersebut adalah dengan menghambat enzim cyclooxygenase (COX) yang berperan dalam pembentukan prostaglandin zat pemicu nyeri (Sari & Listiarini, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan pada Februari–Maret 2025 terhadap 20 remaja berusia 10–20 tahun yang berasal dari Dusun 1 hingga Dusun 5 Desa Endang Rejo. Data dikumpulkan melalui wawancara singkat dan pengisian kuesioner menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), mengenai pengalaman menstruasi dan nyeri haid. Hasilnya menunjukkan sebagian remaja mengalami dismenore dengan rentang skor nyeri 4–8, sedangkan sebagian lainnya tidak mengalami keluhan berarti. Responden yang memiliki skor nyeri tertinggi sebagian besar berasal dari Dusun 3. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

“Apakah terdapat pengaruh pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui tingkat dismenorea sebelum pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*)
 - b. Mengetahui tingkat dismenorea sesudah pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*)
 - c. Menganalisa perbedaan tingkat dismenorea sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe (*zingiber officinale*) pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan informasi mengenai alternatif alami dalam mengatasi dismenore, sehingga dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang lebih aman dan minim efek samping.
2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menambahkan wawasan mengenai penggunaan rebusan jahe sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri menstruasi, sehingga dapat menjadi rekomendasi dalam edukasi kesehatan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pengobatan herbal untuk nyeri menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Indah Dewi Sari., et al (2021)	Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Menstruasi / Dismenore pada Remaja Putri	- Penelitian ini - meneliti efektivitas jahe untuk pengurangan nyeri menstruasi / - dismenore - Jumlah sampel 30 orang - Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat (Hasil pada penelitian ini menggunakan Uji-Wilxocon)	- Penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> - Rancangan penelitian menggunakan <i>Quasi Eksperiment Design</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i>
2.	Intiyaswati (2022)	Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri	- Rancangan penelitian menggunakan <i>pre experimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre test post test desain</i> .	- Penelitian ini menggunakan <i>accidental sampling</i> - Penelitian ini menggunakan jahe jenis jahe merah untuk menurunkan dismenore
3.	Linda Rofiasari., et al (2024)	Efektifitas Pemberian Jahe, Susu Kedelai (Soya) Dan Madu (Jesoma) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri	- Rancangan penelitian menggunakan <i>pre experimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre test post test desain</i> .	- Jumlah sampel 32 orang - Penelitian menggunakan Jahe, susu kedelai dan Madu yang dilarutkan