



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE UNTUK
PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN TAHUN 2021**

ARTIKEL

Disusun Oleh:

ATIKA PURNAMA SARI

152191225

PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021/2022

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN TAHUN 2021

Atika Purnama Sari¹⁾, Rini Susanti²⁾ Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
Fakultas Kesehatan¹²⁾ Universitas Ngudi Waluyo
Email : atikapurnamas92@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut WHO, didunia disminore angka kejadiannya cukup tinggi. Kejadian dismenorea pada perempuan muda rata-rata:16,8%-81%. Rata-rata di negara Eropa nyeri haid terjadi pada perempuan 45-97%. Prevelensi terendah Bulgaria 8,8%, tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Prevelensi dismenorea tertinggi sering ditemui pada remaja perempuan, yang diperkirakan: 20-90%. Sekitar 15% remaja mengalami dismenorea berat (Sulistyorinin, 2017).

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengetahuan Mahasiswa tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid di Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan Survey. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa DIII kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran sejumlah 32 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Purposive*. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil: Hasil penelitian ini kemudian diberi interpretasi berdasarkan variabel yang diteliti berdasarkan kriteria baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa DIII kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran memiliki pengetahuan tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid, pengetahuan keseluruhan baik dengan jumlah 32 orang (100,0%).

Saran: Bagi mahasiswa untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan khususnya tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid yaitu dengan mempraktikkan cara pengolahannya setiap datang bulan dengan herbal.

Kata kunci : *Pengetahuan, Prebiotik Jahe, Penurunan Nyeri haid.*

Kepustakaan : 52 literature (2011-2021)

ABSTRACT

Background: According to WHO, in the world the incidence rate is quite high. The incidence of dysmenorrhoea in young women on average: 16.8% -81%. The average in European countries menstrual pain occurs in women 45-97%. The lowest Bulgarian prevalence is 8.8%, the highest is 94% in Finland. The highest prevalence of dysmenorrhea is often found in adolescent girls, which is estimated: 20-90%. About 15% of adolescents have severe dysmenorrhea (Sulistyorinin, 2017).

Destination: The purpose of this study was to determine the knowledge of students about ginger prebiotics to reduce menstrual pain in students of DIII Midwifery, Ngudi Waluyo Ungaran University in 2021.

Method: Quantitative descriptive research with survey. The sample in this study were 32 female students of DIII midwifery, Ngudi Waluyo Ungaran University. Sampling technique with sampling *Purposive*. Data analysis using frequency distribution.

Result: The results of this study are then given an interpretation based on the variables studied based on the criteria of good, adequate and insufficient. The results of this study indicate that students of DIII midwifery at Ngudi Waluyo Ungaran University have knowledge of Ginger Prebiotics for Menstrual Pain Reduction, the overall knowledge is good with a total of 32 people (100.0%).

Suggestion: For female students to further improve their knowledge about health, especially about ginger prebiotics to reduce menstrual pain, by practicing how to process them every month with herbs.

Keywords : *Knowledge, Ginger Prebiotics, Decreasing Menstrual Pain.*

Literature : 52 literature (2011-2021)

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri yang berada diperut bawah. Nyeri haid ini muncul sebelum dan ketika haid. Pada sebagian perempuan, dismenore ada yang bersifat ringan, dan juga ada yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Alodokter, 2019). Dalam penelitian Sulistyorinin, World Health Organization (WHO), mengatakan dimana angka kejadian dismenore diseluruh dunia cukup tinggi. Rata-rata dari insidensi atau kejadian terjadinya dismenore pada perempuan muda yaitu antara 16,8% –81%, dan rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45%-97% pada perempuan. Dengan prevalensi atau proporsi terendah di negara Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi nyeri haid tertinggi sering ditemui pada remaja perempuan, yang diperkirakan antara 20%-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore atau nyeri haid yang berat. Di Amerika Serikat, nyeri haid diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran atau tidak masuk di sekolah yang dialami remaja perempuan. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 perempuan Amerika Serikat dan dinyatakan proporsi sebanyak 29%-44%, paling banyak pada umur 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Dalam Penelitian Purnomo (2011) Dalam Salamah (Ed.), di Indonesia sendiri, angka terjadinya nyeri haid atau dismenorea sebanyak 55% terjadi pada dikalangan usia produktif, yaitu 15% diantaranya, mengatakan bahwa aktivitas menjadi terbatas akibat nyeri haid atau dismenore. Beberapa penelitian tentang nyeri haid pada remaja menunjukkan populasi cukup tinggi. Populasi atau proporsi dismenorea di Asia kurang lebih sekitar (84,2%), dengan spesifikasi kejadian di Asia Timur laut sebanyak (68,7%),

di Asia Timur Tengah sebanyak (74,8%), dan hampir (50,0%) di Asia Barat Laut. Proporsi di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami dismenorea primer adalah (69,4%), Thailand (84,2%), dan Indonesia sendiri diperkirakan (65%) usia reproduktif mengalami dismenorea primer. Di Indonesia dismenorea primer remaja perempuan (59,2%) menyebabkan terjadi penurunan aktivitas, (5,6%), bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak (35,2%), tidak merasa terganggu (Purnomo, 2011).

Berdasarkan Studi Pendahuluan dalam penelitian ini adalah karena Nyeri haid atau Dismenorea merupakan keluhan yang rata-rata sering di alami oleh setiap remaja putri. Dari Kuesioner yang telah diisi mahasiswi didapatkan bahwa program yang dilakukan untuk penatalaksanaan dismenorea antara lain menggunakan farmakologi dan non farmakologi: salah satunya bisa menggunakan prebiotik jahe. Jahe dapat menurunkan nyeri haid atau dismenorea (Ati Karomika, Ari Yuniastuti, 2019).

Dari data kuesioner yang terkumpul tersebut juga diketahui terdapat 32 mahasiswi mengalami nyeri haid. Remaja Putri yang beresiko mengalami dismenorea atau nyeri haid umumnya disebabkan karena adanya siklus menstruasi yang lama, ketidakteraturan dalam melakukan olahraga, usia yang terlalu cepat mengalami menstruasi, dan status gizi yang tidak normal hal ini sesuai dengan (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2017).

Berdasarkan data diatas maka perlu dilakukan penelitian Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 di Jl Diponegoro No.186 Ungaran, Kab. Semarang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Sampel pada penelitian ini adalah 32 mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Purposive*. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *chisquare*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<20 Tahun	5	15,63
>20 Tahun	27	84,37
Pendidikan		
SMA	18	56,25
MA	7	21,875
SMK	7	21,875

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam usia lebih dari 20 tahun dan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sejumlah 56,25% (18 responden).

2. Analisis Univariat

a. Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Pengertian Jahe	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan pengetahuan Mahasiswi tentang Prebiotik Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, sejumlah 32 mahasiswi (100%), berkategori baik.

b. Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Pengertian Jahe	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, sejumlah 32 mahasiswi (100%), berkategori baik.

c. Pengetahuan Mahasiswi tentang Gambaran Tanaman Jahe

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Gambaran Tanaman Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Gambaran Tanaman Jahe	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	2	6,2
Baik	30	93,8
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 4 menerangkan pengetahuan Mahasiswi tentang Gambaran Tanaman Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, yaitu sejumlah 30 mahasiswi (93,8%), dengan sebagian besar kategori baik.

d. 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristiknya	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 5 menerangkan pengetahuan Mahasiswi tentang 3 jenis jahe dan karakteristik masing-masing pedasnya beda di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, keseluruhan kategori baik, yaitu sejumlah 32 mahasiswi (100,0%).

e. Pengetahuan Mahasiswi Tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-Hari	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	1	3,1%
Cukup	1	3,1%
Baik	30	93,8%
Jumlah	32	100,0%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan pengetahuan Mahasiswi mengenai Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, yaitu sejumlah 30 mahasiswi (93,8%) dengan sebagian besar berkategori baik.

f. Pengetahuan Mahasiswi tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 7 menjelaskan pengetahuan Mahasiswi mengenai Kandungan Jahe Yang Menyehatkan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, keseluruhan dalam kategori baik, yaitu sejumlah 32 mahasiswi (100,0%).

g. Pengetahuan Mahasiswi tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 8 menjelaskan pengetahuan Mahasiswi mengenai Manfaat Jahe Bagi Kesehatan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, keseluruhan dalam kategori baik, yaitu sejumlah 32 mahasiswi (100,0%).

h. Pengetahuan Mahasiswi tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021

Pengetahuan tentang Manfaat Jahe Bgai Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	100,0
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 8 menjelaskan pengetahuan Mahasiswi tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, keseluruhan pengetahuan responden dalam kategori baik, yaitu sejumlah 32 mahasiswi (100,0%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam usia lebih dari 20 tahun yaitu sejumlah 27 responden (84,37%), dan sebagian kecil responden masuk dalam usia kurang dari 20 tahun yaitu sejumlah 5 responden (15,63%). Umur merupakan usia dari individu dimana umur dihitung mulai dari seseorang saat atau ketika dilahirkan sampai ulang tahun. Ketika umur seseorang sudah mencukupi, maka tingkat pengetahuan, kekuatan, dan kematangan dari seseorang maka cara berfikir maupun bekerja akan semakin matang (Notoatmojo, 2011). Sebagian besar responden merupakan lulusan dari SMA yaitu sejumlah 18 responden (56,25%), sebagian kecil responden yang lulusan MA ada 7 responden (21,875%), dan sebagian kecil responden yang merupakan lulusan SMK yaitu ada 7 responden (21,875%). Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi meliputi hal-hal yang menunjang Kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Dewi, 2011).

Analisis Univariat

a. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang prebiotic jahe sejumlah 32 responden (100,0%) memiliki pendidikan Aktif di Universitas Ngudi Waluyo. Pengetahuan Mahasiswi tentang Prebiotik Jahe yang meliputi pengertian jahe, gambaran tanaman jahe, Jahe Terdapat Tiga Jenis Dan Masing-masing Karakteristik Beda Pedasnya, jahe untuk penggunaan sehari-hari, kandungan jahe yang menyehatkan, manfaat jahe bagi kesehatan, cara pemberian prebiotic jahe, ini di sebabkan karena setiap orang dapat memperoleh pengetahuan dari bangku kuliah, melihat berita di televisi, membaca koran, mendengarkan radio, dan mendapatkan informasi dari tetangga, saudara ataupun dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Dewi (2011) bawasannya pengetahuan di pengaruhi oleh factor Pendidikan formal. Penegtahuan sangat erat hubungannya dengan Pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan Pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh melalui Pendidikan non formal.

b. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang tentang Pengertian Jahe

Hasil penelitian tentang pengertian jahe menjelaskan hasil keseluruhan yaitu 32 responden (100,0%), memiliki tingkat pengetahuan kategori baik. Sehingga dalam hal ini mengetahui tentang Jahe, dimana jahe sendiri memiliki nama ilmiah Zingiber

Officinale merupakan tumbuhan rumpun, tumbuhan ini terdapat bang yang semu dan tanaman rimpang populer di kalangan masyarakat untuk rempah dapur atau sebagai bahan obat (Ramadhan, 2013).

c. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang Gambaran Tanaman Jahe

Hasil penelitian tentang Gambaran tanaman jahe menjelaskan hasil keseluruhan yaitu 30 responden (93,8%) memiliki pengetahuan baik, sebanyak 2 responden (6,2%) berpengetahuan cukup. Menurut Ramadhan, (2013) Jahe yaitu tumbuhan berbatang semu, daun cenderung halus tangkainya serta ada bulu mikro. Jahe akarnya membentuk umbi, dikenal dengan rimpang jahe sering untuk bahan obat. Ciri-ciri umum dari tanaman jahe bisa dikenali dari tanaman jahe: Jahe adalah masuk kedalam tanaman herbal yang bisa tumbuh dengan 30 hingga 100 cm tingginya. Jahe bersifat semu, memiliki warna hijau dan beralur batang tanamannya.

d. Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda. keseluruhan responden berpengetahuan baik sebanyak 32 responden (100,0%). Menurut Ramadhan, (2013) jahe dapat dibedakan menjadi tiga jenis berdasarkan ukuran, bentuk dan warna rimpangnya. Ketiga jenis itu: jahe putih, jahe kuning kecil dan jahe merah, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Tim Lentera Jahe emprit dan jahe sunti didalamnya terdapat minyak atsiri: 1,5 – 3,8 % dari berat keringnya. Jahe putih kecil, nama lain jahe jenis ini yaitu jahe sunti atau jahe emprit, jahe ini memiliki potongan melintang berwarna putih kekuningan, berbentuk agak pipih, berserat lembut, dengan aroma agak tajam, dan rasa yang pedas. Ini merupakan ragam Jamu Khas Indonesia. Pada umumnya jahe putih kecil dipanen dalam keadaan tua. Jenis jahe ini memiliki rasa lebih pedas dibandingkan jahe gajah, karena jahe putih kecil memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih banyak dari pada jahe gajah. Jahe putih, jahe ini juga disebut dengan nama jahe kuning besar, jahe gajah, jahe Jahe putih atau jahe kuning besar, jahe gajah, jahe badak atau jahe kombongan. Jahe jenis ini memiliki rimpang yang besar serta gemuk, potongan melintang berwarna putih kekuningan, berserat sedikit dan lembut (Wijaya, 2020).

e. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-Hari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang jahe untuk penggunaan sehari-hari sebgaiian besar yaitu 30 responden (93,8%) berpengetahuan baik, sebanyak 1 responden (3,1%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 1 responden (3,1%) berpengetahuan kurang. Menurut Ramadhan, (2013) Dalam kehidupan sehari-hari, jahe biasanya digunakan sebagai bumbu masak dan juga sebagai minuman penghangat badan. Selain sebagai bumbu masak, jahe juga bisa digunakan sebagai pemberi aroma dan rasa pada makanan: roti, kue, biscuit, kembang gula dan berbagai minuman selain itu bisa untuk industry obat, minyak wangi dan sebagainya. Jahe muda dimakan untuk lalaban, diolah menjadi asinan dan acar. Jahe dapat membuat efek panas dalam perut, maka jahe untuk bahan minuman: sirup. Sebagai bahan minuman, jahe biasanya digunakan untuk menghangatkan badan sehingga bisa digunakan untuk meredakan masuk angin.

f. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan

Hasil penelitian menjelaskan pengetahuan keseluruhan responden berpengetahuan baik, 32 sampel (100,0%) dalam kategori baik. Menurut Putri, (2020) Sudah bukan rahasia jika jahe dianggap sebagai salah satu rempah paling menyehatkan, karena kabar turun-temurun. Khasiat jahe juga sudah terbukti secara ilmiah. Jahe juga mengandung komponen khas sangat baik untuk kesehatan, yaitu gingerol, komponen inilah yang bertanggung jawab atas sebagian besar manfaat yang bisa didapatkan dari mengonsumsi jahe. Kandungan jahe yang menyehatkan, dimana kurangnya memang tidak besar, tapi jahe memiliki segudang kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan, selain gingerol tentunya. Dalam satu sendok makan jahe segar saja sudah terdapat berbagai nutrisi, seperti: Kalori: 4,8, Karbohidrat: 1,07gram, Serat: 0,12gram, Protein: 0,11 gram, Lemak: 0,05 gram, Gula: 0,1 gram. Jahe juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, seperti: Zat besi, Kalium, Vitamin B3 dan B6, Vitamin C, Magnesium, Fosfor, Zinc, Folat, Riboflavin (vitamin B2), Niacin (vitamin B3).

g. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan keseluruhan responden baik, 32 responden (100,0%). Berdasarkan jawaban responden didapatkan semua responden (100,0%) menjawab dengan kategori baik. Jahe bermanfaat untuk redakan flu dan demam, jahe memiliki sejarah penggunaan, dimana penggunaannya sangat panjang dalam berbagai bentuk pengobatan tradisional atau alternatif. Tanaman ini mengandung gingerol yang memiliki sejumlah khasiat. Gingerol merupakan senyawa bioaktif utama dalam jahe, yang bertanggung jawab atas sebagian besar khasiat obatnya dan memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan kuat. Tanaman ini bermanfaat: membantu pencernaan, mengurangi mual, dan membantu melawan flu dan demam. Jahe mengobati mual, jahe sepertinya efektif melawan mual, terutama mual di pagi hari. Tanaman ini memiliki sejarah panjang digunakan sebagai obat mabuk laut. Jahe juga dapat meredakan mual sampai muntah setelah operasi, dan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Tapi mungkin yang paling efektif dalam hal mual yang berhubungan dengan kehamilan: mual di pagi hari. Ekstrak minyak jahe merah berfungsi untuk melindungi sistem pencernaan dari bakteri, sehingga mencegah dari masalah pencernaan: sakit perut dan lain sebagainya. Agen antibakteri yang ada didalam jahe dapat melawan bakteri jahat: Escherichia coli, Salmonella enteritidis, dan Staphylococcus aureus (Swari, 2020).

h. Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi waluyo Ungaran Tahun 2021 tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe

Hasil penelitian menjelaskan pengetahuan keseluruhan responden baik, sejumlah 32 responden (100,0%). Berdasarkan jawaban responden didapatkan semua responden (100,0%) menjawab dengan kategori baik. Menurut (Ayuningtyas, 2019) Pemberian minuman jahe merupakan satu upaya yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore, jahe sangat di anjurkan untuk mengatasi gangguan menstruasi. Jahe bersifat mengatur siklus menstruasi dan mengatasi menstruasi yang tidak teratur. Ramuan jahe yang di rebus sebentar bisa di minumkan tiga kali sehari setelah makan. Cara membuat wedang jahe susu: rebus jahe dan susu segar hingga mendidih dengan apinya kecil saja sambil terus diaduk, tambahkan cengkeh dan kayu manis ke dalam

rebusan susu bersamaan jahe, gula merah dan gula putih, lalu aduk hingga rata, semua bahan direbus hingga gula larut, terakhir mengecek rasanya, jika wedang jahe susu belum cukup manis tambahkan gula. Angkat wedang susu jahe yang sudah matang, lalu saring dan sajikan digelas saji (Astuti, 2020).

Dalam sebuah penelitian Internasional yang telah dilakukan oleh Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, Indonesia dengan judul penelitian Pengaruh Minum Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dengan nilai median sebelum diberikan minuman jahe merah dengan intensitas nyeri 5 dan setelah diberikan minuman jahe dengan nilai median sebesar intensitas nyeri, sehingga dapat di simpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian bahwa intensitas nyeri dismenore setelah pemberian Jahe merah tingkat nyeri menurun sedang hingga ringan, sehingga keefektifan minuman jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri (Indria Astuti, Rika Nur Hasanah, 2019).

Cara Pemberian Prebiotik Jahe dengan Cara Pemberian Ekstrak Jahe atau Bubuk Jahe. Dalam suatu penelitian Nasional yang telah dilakukan oleh Stikes Aisyiyah Surakarta, dengan judul penelitian Pengaruh Ekstrak Jahe Merah terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan di Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada responden dengan pemberian perlakuan yang sama, dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi responden terhadap nyeri dan upaya penghilang nyeri. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri yang dialami adalah pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dilakukan oleh individu dan dirasa dapat mengurangi nyeri menstruasi yang dialami sebelumnya, ekstrak jahe berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid. Adapun Faktor risiko yang mempengaruhi dismenore pada remaja salah satunya adalah riwayat keluarga yang mana dapat meningkatkan terjadinya dismenore, dalam penelitian ini ada beberapa responden yang menyatakan dalam keluarganya mengalami dismenore yaitu ibu dari responden (Suparmi & Musriyati, 2017). Dalam sebuah penelitian Nasional yang telah dilakukan oleh Akademi Kebidanan Sakinah Passuruan, dengan judul penelitian Efektifitas Pemberian Ekstraks Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. Hasil penelitian menunjukkan Ekstrak jahe dapat diintervensi efektif sebagai menurunkan nyeri dismenorea. Dalam hal ini juga ekstrak jahe dapat dipergunakan untuk pengobatan herbal dalam mengurangi nyeri haid (K. D. Rahayu & Nujulah, 2018).

Cara Pemberian Prebiotik Jahe dengan Cara Kompres Jahe. Dalam sebuah penelitian Nasional yang telah dilakukan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum dengan judul penelitian Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dismenorhea) Dengan Kompres Hangat Rebusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat rebusan jahe untuk menurunkan nyeri haid dari hasil uji statistik didapatkan hasil yang signifikan, hal ini dapat diartikan bahwa adanya pengaruh kompres hangat rebusan jahe dan kelompok kontrol dengan kompres hangat pada penurunan tingkat nyeri haid bisa diberikan tidak hanya pada siswi atau responden tapi bisa juga diberikan pada masyarakat khususnya wanita ketika mengalami nyeri haid (Fatmawati et al., 2018).

Dalam sebuah penelitian Internasional yang telah dilakukan oleh Universitas Negeri Semarang pada siswi SMK 2 Al-Hikmah 1 Sirampog, dengan judul penelitian *The Comparison in The Effectiveness of Warm and Ginger Compresses to The Menstruation Pain Toward The Students of Smk 2 Al-Hikmah 1 Sirampog*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan kompres jahe skala 0 (tidak nyeri). Rata-rata tingkat nyeri pada kompres jahe (0,625) dan kompres hangat (1,375), sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres jahe lebih efektif untuk meredakan nyeri (Ati Karomika, Ari Yuniastuti, 2019).

KESIMPULAN

Semakin baik pengetahuan mahasiswi tentang Prebiotik Jahe Untuk penurunan nyeri haid, maka mahasiswi lebih mengetahui tentang penatalaksanaan nyeri haid

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT sebagai zat yang memberikan kenikmatan, baik nikmat kesehatan, kesabaran, ketelatenan, dan kekuatan kepada hambanya sehingga didalam penyusunan artikel penelitian dengan sub judul *Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021*, berjalan dengan lancar tanpa ada halangan suatu apapun dan selesai tepat pada waktunya. Solawat dan salam penulis panjatkan kepada nabi Agung Muhammad SAW dan sahabat nabi. Dengan hormat, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pembimbing Ibu Rini Susanti, S.Si.T.,M.Kes. selaku dosen pembimbing dari Universitas Ngudi Waluyo, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk, dorongan, saran dan arahan dari awal penelitian ini hingga selesainya penulisan artikel. Penulis ucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi mengikuti acara pengisian kuisioner secara daring ini hingga selesai, semoga ilmunya bermanfaat dan bisa selalu di terapkan untuk penurunan nyeri haid, amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2018). Memahami Fase-fase dalam Siklus Menstruasi. *Diakses pada 31 Januari 2021, dari <https://www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi>*.
- Alodokter. (2019). *Dismenore: Pengertian Dismenore*. Diakses pada 31 Januari 2021 <https://www.alodokter.com/nyeri-haid#:~:text=Nyeri%20haid%20atau%20dismenore%20adalah,hingga%20mengganggu%20aktivitas%20sehari%20hari>.
- Alyssa Nahla Amir, P. F. L. (2013). PENGAMBILAN OLEORESIN DARI LIMBAH AMPAS JAHE INDUSTRI JAMU (PT. SIDO MUNCUL) DENGAN METODE EKSTRAKSI. *Jurnal Teknologi Kimia Dan Industri*, 2(3), 88–95. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jtki>
- Amalina Tri Susilani & Trisno Agung Wibowo. (2015). *DASAR-DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Yogyakarta: Graha Cendakia.

- Andini, W. C. (2019). *4 Fase Dalam Siklus Menstruasi yang Harus Wanita Kenali Tiap Bulan*. Diakses pada 29 Oktober 2020, dari <https://helohehat.com/hidup-sehat/perawatan-kewanitaan/siklus-fase-menstruasi/#gref>.
- Andini, W. C. (2020). *Nyeri Haid*. Diakses pada 31 Januari 2021, dari <https://helohehat.com/wanita/menstruasi/dismenore-nyeri-haid/#h-definisi>.
- Annisa Reswara PiG. (2019). *Jahe Putih*. Retrieved From <https://mommyasia.id/9009/article/daftar-penyakit-ini-bisa-diobati-dengan-jahe-putih-apa-saja-itu>.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta Kompleks Perkantoran Mitra Matraman: Rineka Cipta.
- Astuti, N. F. (2020). *7 Cara Membuat Wedang Jahe, Minuman Sehat untuk Daya Tahan Tubuh*. Diakses pada 25 Oktober 2020, dari <https://www.merdeka.com/jabar/7-cara-membuat-wedang-jahe-minuman-sehat-untuk-daya-tahan-tubuh-kl.html?page=2>.
- Ati Karomika, Ari Yuniastuti, R. S. R. R. (2019). The Comparison in The Effectiveness of Warm and Ginger Compress to The Menstruation Pain Toward The Students of Smk 2 Al-Hikmah 1 Sirampong. *Public Health Perspectives Journal*, 2(1), 278. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *KEBIDANAN KOMPLEMENTER*. Yoyakarta. Pustaka Baru Press.
- Azmi, N. (2019). *Redakan Kram Perut Saat Menstruasi dengan Konsumsi Jahe*. Diakses pada 23 Oktober 2020, dari <https://helohehat.com/wanita/menstruasi/manfaat-jahe-untuk-haid/#gref>.
- Dewi, A. W. D. (2011). *PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU MANUSIA*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Djie, A. (2019). *Prebiotik Adalah Si Salah Satu Penjaga Kesehatan Pencernaan*. Diakses Pada 27 Februari 2021.
- Djie, A. (2020). *Menstruasi*. Diakses pada 23 Oktober 2020, dari <https://www.sehatq.com/penyakit/menstruasi>.
- Fatmawati, D. A., Muniroh, S., & Ramadhani, M. (2018). UPAYA PENANGANAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) DENGAN KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE. *EDUNursing*, 2(2), 97–103.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *METODE PENELITIAN KEBIDANAN DAN TEKNIK ANALISIS DATA*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Indria Astuti, Rika Nur Hasanah, & R. (2019). THE INFLUENCE OF RED GINGER DRINKING TOWARDS DEGRATION DISMENOREA PAIN INTENSITY. *Third International Seminar On Global Health Tecnology Transformation in Healthcare For a Better Life*, 3(1), 27–30.

- Joseph, N. (2021). *Berbagai Manfaat Jahe, Dari Mencegah Mual Hingga Melawan Kanker*. Diakses pada 20 Januari 2021, dari <https://helohealth.com/hidup-sehat/fakta-unik/6-manfaat-jahe-bagi-kesehatan/#gref>.
- Kompas. (2020). *8 Ciri-ciri Pubertas pada Perempuan*. Diakses pada 2 Februari 2021, dari <https://health.kompas.com/read/2020/10/12/163400968/8-ciri-ciri-pubertas-pada-perempuan?page=all>.
- Mariza, A., & Sunarsih. (2019). MANFAAT MINUM JAHE MERAH DALAM MENGURANGI DISMENOREA PRIMER. *Kebidanan*, 5(1), 39–42. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886>
- Nawaw PiG. (2020). Jahe Merah. Retrieved From <https://medialampung.co.id/10-manfaat-jahe-merah-yang-mujarab-redakan-penyakit/>.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, P. S. (2020). *ANALISIS DATA PENELITIAN BIDANG KESEHATAN*. Yogyakarta: Gosyen Publisng.
- Nur Pratama PiG. (2020). Air Kompres Jahe. Retrieved From <https://kaltim.tribunnews.com/2020/04/22/kompres-dengan-air-panas-hingga-ramuan-jahe-ini-cara-mengurangi-rasa-sakit-nyeri-saat-menstruasi>.
- Nurgiwiyati, E. (2018). *TERAPI ALTERNATIF & KOMPLEMENTER DALAM BIDANG KEPERAWATAN*. Bogor. In Media.
- Nurin, F. (2020). *Haid (Menstruasi)*. Diakses pada 31 Januari 2021, dari <https://helohealth.com/wanita/menstruasi/haid-menstruasi/#gref>.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2017). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 8 KENDARI TAHUN 2016. *ILMIAH MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT*, 2(6), 1–14.
- Pendidikan, D. (2020). *Remaja*. Diakses pada 27 Februari 2020, dari <https://www.dosenpendidikan.co.id/remaja-adalah/>.
- Pranadi, P. (2012). *Terhindar Dari Penyakit Dengan OBAT HERBAL Dilengkapi dengan: Berbagai Terapi Jus Buah Dan Sayuran*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, N. H. (2020). *Ragam Kandungan Jahe yang Memberikannya Segudang Manfaat*. Diakses pada 23 Oktober 2020, dari <https://www.sehatq.com/artikel/ragam-kandungan-jahe-yang-memberikannya-segudang-manfaat>.
- Rafi Irfan PiG. (2019). Jahe Emprit atau Jahe Putih Kecil. Retrieved From <https://medium.com/@rafi.irfan46/cara-menanam-jahe-emprit-b4e3ce369b6c>.
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). EFEKTIFITAS PEMBERIAN EXTRAK JAHE TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA MAHASISWI AKADEMI KEBIDANAN SAKINAH PASURUAN. *Kebidanan*, 10(2), 69–72. <https://doi.org/10.36456/embrio.v10i2.1642>

- Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). PENGARUH MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PRIMER PADA SISWI KELAS VIII DI SMPN 10 TASIKMALAYA TAHUN 2018. *“Midwife Journal,”* 5(02), 26–35.
- Ramadhan, A. J. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Ratriani, V. R. (2020). *11 Manfaat jahe untuk kesehatan, bisa bantu redakan nyeri haid*. Diakses pada 23 Oktober 2020, dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/11-manfaat-jahe-untuk-kesehatan-bisa-bantu-redakan-nyeri-haid?page=all>.
- Rinda Puspa D. PiG. (2018). Ekstrak Jahe. Retrieved From <http://www.databisnisekonomi.com/cara-membuat-jahe-istan/>.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sarah Ulfah PiG. (2020). Minuman Jahe. <https://www.google.com/amp/s/www.popmama.com/amp/life/health/sarah-ulfah/cara-membuat-air-jahe-yang-bermanfaat-untuk-kesehatan-tubuh>.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *MEMAHAMI PENELITIAN KUALITATIF*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyorinin. (2017). *Buku Ajar Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Suparmi, & Musriyati, N. (2017). PENGARUH EKSTRAK JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DI SURAKARTA. *Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 65–72.
- Swari, R. C. (2020). *Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan, dari Pencernaan Hingga Kesuburan*. Diakses pada 18 Desember 2020, dari <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-jahe-merah-kesehatan/#gref>.
- Swari, R. C. (2021). *Dismenore*. Diakses pada 14 Januari 2021, dari <https://hellosehat.com/kesehatan/penyakit/dismenore/#gref>.
- Trimirasti, A. (2020). *Jangan Keliru, Dismenore adalah Kondisi yang Berbeda dengan PMS*. Diakses pada 25 Oktober 2020, dari <https://www.sehatq.com/artikel/jangan-keliru-dismenore-adalah-kondisi-yang-berbeda-dengan-pms>.
- Utari, M. D. (2017). PENGARUH PEMBERIAN RAMUAN JAHE TERHADAP

NYERI HAID MAHASISWI STIKES PMC TAHUN 2015. *Ipteks Terapan*, 11(3), 257–264. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.681>

Varizarie, R. (2020). *Skala Nyeri: Jenis Dan Cara Menghitungnya*. Diakses pada 1 November 2020, dari <https://doktersehat.com/skala-nyeri/>.

Wijaya, Y. G. (2020). *3 Jenis Jahe dan Karakteristik Masing-masing, Pedasnya Beda!* Diakses pada 23 Oktober 2020, dari <https://travel.kompas.com/read/2020/03/25/150100527/3-jenis-jahe-dan-karakteristik-masing-masing-pedasnya-beda?page=all>.