

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan bagian alami dari siklus reproduksi wanita sebagai tanda dari pubertas. Keluhan yang paling umum dialami oleh wanita selama periode ini adalah munculnya nyeri saat haid. Nyeri haid sering kali dianggap sebagai rasa ketidaknyamanan bagi wanita yang mengalaminya. Kondisi ini berkaitan erat dengan kondisi biologis dalam siklus menstruasi, terutama akibat perubahan hormonal yang terjadi setiap bulan. Nyeri haid umumnya berupa kekakuan atau kram di bagian perut bawah selama menstruasi (Astuti & Sari Novia, 2025). Tingkat nyeri yang dirasakan dapat berbeda pada setiap individu, dari keluhan ringan hingga rasa nyeri yang sangat berat. Adanya kondisi tersebut, sebagian besar perempuan menganggap bahwasannya nyeri haid tidak hanya menjadi penyebab ketidaknyamanan fisik, namun juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Kushayati et al., 2026).

Keadaan di sekitar mengindikasikan bahwa sebagian wanita sering mengalami nyeri haid terutama pada hari pertama dan kedua saat haid. Keluhan tersebut beragam mulai dari berupa nyeri pada perut bagian bawah bahkan sampai menjalar ke paha ataupun punggung bagian bawah. Sebagian wanita beranggapan bahwa nyeri haid merupakan gejala biasa yang muncul ketika menstruasi. Sehingga masih terdapat beberapa wanita yang membiarkan

keluhan tersebut tanpa memberikan obat atau terapi apapun untuk mengurangi keluhan nyeri haid yang mereka rasakan.

Secara global, prevelensi kejadian nyeri haid dilaporkan masih tinggi dan menjadi fokus masalah pada remaja perempuan. Menurut laporan *World Health Organization* tahun 2022, sekitar 1.769.425 perempuan atau setara dengan 90% diperkirakan mengalami keluhan nyeri saat haid (Halitopo, 2022). Sementara itu di Indonesia sendiri, laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 64,25% remaja putri mengalami keluhan nyeri haid, dengan rincian 54,89% termasuk dalam nyeri haid primer dan 9,36% tergolong nyeri haid sekunder (Wahyudi et al., 2025). Serta menurut data Survey Kesehatan Remaja Provinsi Jawa Timur tahun 2021, tercatat sebanyak 4.665 remaja mengalami keluhan nyeri haid, dengan proporsi 92,17% termasuk dalam nyeri haid primer dan yang mengalami nyeri haid sekunder sebanyak 7,83% (Kushayati et al., 2026).

Dalam studi penelitian Meilani et al., (2025) menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami nyeri haid pada tingkat sedang (55,7%), diikuti oleh kelompok dengan tingkat nyeri berat sebesar 34,3%, serta sebagian kecil lainnya mengalami nyeri ringan sebanyak 10,0%. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Isti et al., (2025) mengungkapkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan remaja putri berada kategori nyeri haid sedang, yaitu sebanyak 20 orang (58,8%). Selanjutnya kelompok dengan tingkat nyeri berat tercatat sebanyak 13 responden (38,2%), sedangkan hanya 1 responden (2,9%) yang mengalami nyeri haid ringan. Hasil studi

pendahuluan yang dilaksanakan pada 11-12 April 2026 melalui wawancara terhadap 8 santriwati di pondok pesantren Miftahul Hikmah Alharuny menunjukkan bahwa 3 santriwati yang sedang haid merasakan nyeri haid dengan skala 4 (kategori sedang), kemudian 2 santriwati lainnya merasakan nyeri dengan skala 6 (kategori sedang), serta 3 santriwati lainnya mengalami nyeri haid dengan skala 3 (kategori ringan). Upaya yang dilakukan untuk meredakan nyeri haid pada santriwati tersebut beragam. Terdapat 2 santriwati yang mengatakan jika mereka sedang nyeri haid maka minum kiranti 1 botol perhari, 4 santriwati mengatakan bahwa nyeri haid dibiarkan saja, sedangkan 2 santriwati lainnya jika nyeri haid mereka mengoleskan minyak kayu putih dibagian perut bawah.

Munculnya nyeri haid primer ini berhubungan dengan meningkatnya produksi prostanoid melalui jalur siklooksigenase. Dalam proses fisiologis tersebut, prostaglandin merupakan jenis prostanoid yang memiliki peran utama. Kadar prostaglandin yang meningkat di endometrium diperkirakan dapat memicu peningkatan tonus myometrium serta menyebabkan kontraksi uterus yang berlangsung secara berlebihan (Fibrila et al., 2023). Selain itu hasil penelitian Anggraini et al., (2022) menjelaskan bahwa nyeri haid primer dipicu oleh meningkatnya produksi prostaglandin, khususnya $PGF2\alpha$ dan $PGE2$ pada jaringan endometrium saat menstruasi. Kenaikan prostaglandin tersebut mengakibatkan kontraksi uterus yang kuat dan berlangsung terus-menerus serta memicu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah uterus. Kondisi tersebut mengakibatkan terjadinya iskemia lokal pada jaringan uterus

sehingga merangsang rasa nyeri. Perempuan yang merasakan nyeri haid diketahui menghasilkan prostaglandin hingga 10 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami nyeri haid. Kadar prostaglandin yang meningkat tersebut dapat memicu peningkatan kontraksi uterus (Kartika et al., 2022). Dalam nyeri haid primer terdapat sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri diantaranya yaitu rentan usia, lama haid, adanya riwayat ibu yang pernah nyeri haid, serta usia menarche yang dapat meningkatkan resiko nyeri haid (Tiara Mayang et al., 2023).

Wanita muda yang mengalami nyeri haid tidak menyadari bahwa mereka memiliki konsekuensi yang dapat membahayakannya. Salah satu masalah yang paling umum ialah fokus mereka akan hilang dan keinginan mereka untuk belajar akan berkurang, yang membuat sulit bagi mereka untuk melakukan kegiatan setiap hari dengan baik. Selain itu, nyeri haid primer pada remaja yang tidak dicegah akan meningkatkan resiko infertilitas atau ketidaksuburan (Elhanina Ramadhani et al., 2025).

Penanganan nyeri haid primer ini dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologi. Penanganan farmakologis meliputi penggunaan obat pereda nyeri (analgesik), terapi hormonal, serta pemberian obat antiinflamasi nonsteroid. Sedangkan terapi non farmakologis salah satunya yaitu melalui pemberian minuman herbal (Sepiwiryanti et al., 2025). Penggunaan minuman herbal dapat menjadi salah satu alternatif dengan memanfaatkan bahan alami yang berasal dari tanaman. Salah satu contohnya adalah konsumsi jahe merah dan bentuk instan. Jahe merah yang terkandung

dalam bentuk instan diketahui memiliki khasiat sebagai pereda nyeri (analgesik), sekaligus bersifat antiinflamasi. Selain itu jahe merah merupakan jenis jahe yang sangat sesuai untuk pengobatan herbal karena oleoresin dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis jahe lainnya (Isti et al., 2025).

Kandungan oleoresin pada jahe merah, khususnya senyawa gingerol dan shogaol memiliki kaitannya dengan efek antiinflamasi. Dimana mekanisme kerjanya terjadi melalui penghambatan enzim siklooksigenase yang berperan dalam mengubah asam arakhidonat menjadi prostaglandin. Dengan adanya hal tersebut dapat diketahui bahwasannya peningkatan hormon prostaglandin berperan penting sebagai mediator kunci dalam nyeri haid. Dengan menekan produksi prostaglandin, jahe merah dapat menurunkan kontraksi uterus berlebih (Ayuningsih et al., 2025). Selain itu senyawa gingerol, shogaol dalam jahe merah dapat membantu melancarkan sirkulasi peredaran darah sehingga berkontribusi dalam meredakan nyeri haid (Karomah & Yuliani, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rohaeni et al., (2025) yang menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe merah mampu menurunkan tingkat nyeri haid sebanyak 2,30. Dimana sebelum intervensi dilakukan pada 30 responden, lebih dari separuh mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), diikuti nyeri berat pada 6 responden (20,0%) dan nyeri ringan 4 responden (13,3%). Namun setelah diberikan terapi berupa minuman jahe merah, lebih dari 50% responden beralih ke kategori nyeri ringan sebanyak 16

orang (53,3%), sementara yang mengalami nyeri sedang menjadi 10 responden (33,3%) dan 3 responden (10,0%) tidak lagi merasakan nyeri.

Maka berdasarkan hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Instan Jahe Merah Seduh Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Santriwati (15-18 Tahun) Di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 Tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 Tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 Tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan sebelum diberikan instan jahe merah seduh.

2. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 Tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan sesudah diberikan instan jahe merah seduh.
3. Menganalisis pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 Tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang keperawatan maternitas serta kesehatan reproduksi remaja. Temuan dari studi ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah terkait terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri haid, khususnya melalui pemanfaatan jahe merah sebagai bahan herbal yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan intervensi berbasis tanaman herbal sebagai alternatif dalam penangan nyeri haid secara aman, efektif, dan ekonomis.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Remaja Siswi

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan informasi alternatif penanganan nyeri haid yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja, yaitu melalui konsumsi instan jahe merah. Dengan demikian, remaja

dapat mengurangi ketergantungan pada obat analgesik kimia serta meningkatkan kenyamanan aktivitas sehari-hari selama menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Mengoptimalkan kapasitas tenaga kesehatan dalam upaya peningkatan kualitas layanan kesehatan, terutama pada aspek promosi kesehatan yang berfokus pada penatalaksanaan nyeri haid melalui pendekatan nonfarmakologis.

3. Bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi ilmiah bagi institusi pendidikan, khususnya dalam bidang keperawatan dan kesehatan reproduksi sebagai literatur pendukung terkait penatalaksanaan nyeri haid dan pemanfaatan terapi herbal, sekaligus mendorong pengembangan penelitian lebih lanjut terkait pengobatan komplementer.

