

Edukasi Konsumsi Ice Cream Jahe bagi Remaja Putri dalam Usaha Meredakan Dismenorea di SMKN 3 Kota Samarinda Tahun 2024

¹Dwi Riyan Ariestantia*, ²Dea Lola Alviyani, ²Khasriyane, ²Marsela Putri Maren, ²Nurlilah, ²Nanda Alasri, ²Novia Ramadhani, ²Rahmah Hairunisa, ²Sinta Samia

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, Samarinda, Indonesia

²Prodi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, Samarinda, Indonesia

*Corresponding Author

E-mail: dwi.riyanmelon@gmail.com

Abstrak

Dismenorea atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu alternatif penanganan alami adalah penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Namun, konsumsi jahe secara langsung kurang diminati karena rasa dan aromanya yang kuat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri di SMKN 3 Kota Samarinda mengenai manfaat jahe sebagai pereda dismenorea melalui inovasi produk es krim jahe. Metode pelaksanaan dilakukan melalui edukasi dan pemberian intervensi konsumsi es krim jahe kepada 55 responden. Evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Paired t-Test*. Hasil menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan setelah intervensi ($p = 0,000$). Penurunan rerata tingkat nyeri menstruasi dari $2,62 \pm 0,49$ sebelum intervensi menjadi $2,05 \pm 0,61$ setelah intervensi, dengan hasil uji *Paired t-Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, dengan pergeseran mayoritas responden dari nyeri berat ke sedang dan ringan. Kesimpulannya, konsumsi es krim jahe terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri haid dan dapat dijadikan sebagai alternatif alami yang diterima baik oleh remaja. Inovasi ini diharapkan mendorong pola hidup sehat dan pemanfaatan herbal dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

Kata kunci: dismenorea; edukasi kesehatan; eskrimjahe; jahe; remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common health problem experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and reduce quality of life. One natural alternative for managing dysmenorrhea is the use of ginger (Zingiber officinale), which has anti-inflammatory and analgesic properties. However, direct consumption of ginger is often less preferred due to its strong taste and aroma. This community service activity aimed to enhance the understanding of adolescent girls at SMKN 3 Samarinda City regarding the benefits of ginger in relieving dysmenorrhea through an innovative ginger ice cream product. The program was implemented through educational sessions and an intervention involving the consumption of ginger ice cream by 55 respondents. Evaluation was conducted using pre-test and post-test measurements analyzed with a Paired t-test. The results demonstrated a significant reduction in menstrual pain intensity after the intervention ($p = 0.000$), with the mean pain score decreasing from 2.62 ± 0.49 before the intervention to 2.05 ± 0.61 after the intervention. The Paired t-test results indicated a statistically significant difference, accompanied by a shift in the majority of respondents from severe pain to moderate and mild pain levels. In conclusion, the consumption of ginger ice cream was proven to be effective in reducing menstrual pain and can be considered a natural alternative

that is well accepted by adolescents. This innovation is expected to promote healthy lifestyle behaviors and the utilization of herbal remedies in maintaining adolescent reproductive health.

Keywords: *adolescent girls; dysmenorrhea; ginger; ginger ice cream; health education*

PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri, terutama pada masa awal menstruasi (Mariyani & Dinurrosifa, 2022). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 50–90% remaja putri di seluruh dunia mengalami dismenorea dengan intensitas dan frekuensi yang bervariasi (Artawan et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas harian, menurunkan konsentrasi belajar, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja (Rahmah, 2024).

Salah satu penyebab utama dismenorea adalah peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan, sehingga menimbulkan rasa nyeri (Jayanti et al., 2022). Berbagai metode telah digunakan untuk mengatasi dismenorea, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis (Jayanti et al., 2022). Namun, penggunaan obat-obatan analgesik secara berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping (Saalino et al., 2021). Oleh karena itu, pengobatan herbal menjadi alternatif yang lebih aman dan alami (Syafriani et al., 2021). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu bahan herbal yang terbukti memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang mampu mengurangi nyeri haid (Jayanti et al., 2022).

Konsumsi jahe dalam bentuk tradisional sering kurang diminati oleh remaja karena rasa yang pedas dan aroma yang menyengat (Mariyani & Dinurrosifa, 2022). Inovasi pengolahan jahe menjadi produk yang lebih disukai, seperti ice cream, menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan minat konsumsi jahe di kalangan remaja (Mariyani & Dinurrosifa, 2022). Edukasi tentang konsumsi ice cream jahe ini penting diberikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri secara alami dan menyenangkan (Mariyani & Dinurrosifa, 2022).

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi kebutuhan akan pendekatan yang lebih kreatif dan edukatif dalam penanganan masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri, khususnya dismenorea, melalui pemanfaatan bahan alami yang terbukti efektif, yaitu jahe, yang diolah dalam bentuk inovatif berupa es krim. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai dismenorea, menurunkan tingkat nyeri menstruasi, serta mendorong penerimaan terhadap terapi nonfarmakologis yang aman dan menyenangkan. Dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik psikologis remaja yang menyukai hal baru, unik, dan menarik, edukasi konsumsi es krim jahe diharapkan mampu membentuk perilaku hidup sehat dan memperkuat upaya promotif–preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian Masyarakat yang digunakan pre-eksperimen dengan rancangan perlakuan uang (*one group pre-test and post-test design*) yaitu memberikan penyuluhan tentang manfaat es krim jahe dalam menurunkan nyeri menstruasi. Peserta

adalah sisiwi SMKN 3 Kota Samarinda Kelas XII Kecantikan dan Kebugaran berjumlah 55 orang. Materi pre dan post-test mengkaji tentang pengetahuan remaja putri tentang nyeri menstruasi dan tingkatan nyeri yang dirasakan oleh peserta.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan: Meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan instrumen pre dan post-test.
2. Pelaksanaan Edukasi: Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai dismenorea, manfaat jahe dalam meredakan nyeri haid, serta demonstrasi pembuatan dan konsumsi ice cream jahe.
3. Evaluasi: Pengukuran tingkat nyeri menstruasi dilakukan menggunakan Skala Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*) dengan rentang skor 1–3, yang dikategorikan sebagai nyeri ringan (skor 1), nyeri sedang (skor 2), dan nyeri berat (skor 3). Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan **uji Paired t-test** untuk mengetahui perbedaan rerata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi 0,05.

Prosedur pembuatan es krim jahe:

1. Bahan-bahan serta tahapan proses pembuatan es krim jahe yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Bahan utama yang digunakan meliputi jahe segar (*Zingiber officinale*), susu cair, gula pasir, dan bahan pendukung lainnya yang aman untuk dikonsumsi. Jahe segar terlebih dahulu dicuci dan dikupas, kemudian diparut dan diekstraksi untuk memperoleh sari jahe. Sari jahe selanjutnya dicampurkan dengan susu dan gula, kemudian dipanaskan dengan suhu terkontrol sambil diaduk hingga homogen. Setelah proses pemanasan selesai, adonan didinginkan dan dimasukkan ke dalam wadah sebelum dibekukan hingga mencapai tekstur es krim. Proses pembuatan ini dilakukan secara higienis dan sederhana, sehingga mudah direplikasi oleh masyarakat sebagai alternatif pengolahan jahe yang lebih menarik dan dapat diterima oleh remaja putri.



Gambar 1. Bahan dan Proses Pembuatan Es Krim Jahe

2. Proses edukasi dan pemberian es krim jahe dilaksanakan secara terstruktur dan interaktif kepada remaja putri di SMKN 3 Kota Samarinda. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi mengenai dismenorea, meliputi pengertian, penyebab, serta dampaknya terhadap aktivitas dan kualitas hidup remaja. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat jahe (*Zingiber officinale*) sebagai bahan alami yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik dalam membantu meredakan nyeri menstruasi.



Gambar 2. Penyuluhan Manfaat Es Krim Jahe

3. Setelah intervensi berupa konsumsi es krim jahe (*post test*), terjadi perubahan signifikan pada distribusi tingkat nyeri. Jumlah responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi 14 orang (26%), sedangkan responden dengan nyeri sedang meningkat menjadi 30 orang (54%). Menariknya, sebanyak 11 responden (20%) melaporkan penurunan tingkat nyeri hingga masuk ke kategori ringan, yang sebelumnya tidak ditemukan pada saat pre test.
4. Perubahan ini menunjukkan bahwa konsumsi es krim jahe berkontribusi terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada sebagian besar responden. Terjadi pergeseran proporsi dari nyeri berat ke nyeri sedang dan ringan, yang mengindikasikan adanya efek positif dari jahe sebagai bahan alami yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Hasil ini sejalan dengan tujuan kegiatan, yaitu memberikan alternatif penanganan dismenorea yang alami, efektif, dan dapat diterima oleh remaja putri.
5. Distribusi tingkat nyeri menstruasi yang dialami oleh 55 responden sebelum dan setelah mengonsumsi es krim jahe. Sebelum intervensi (*pre test*), mayoritas remaja putri mengalami nyeri menstruasi dalam kategori berat, yaitu sebanyak 34 orang (62%). Sebanyak 21 responden (38%) mengalami nyeri dalam kategori sedang, sementara tidak ada responden yang melaporkan nyeri dalam kategori ringan.

Tabel 1. Hasil Pengukuran nyeri menstruasi sebelum dan setelah mengonsumsi es krim jahe

No	Tingkat Nyeri	Pre-test	Post-test
1	Ringan	0	11 (20%)
2	Sedang	21 (38%)	30 (54%)
3	Berat	34 (62%)	14 (26%)
Total		55 (100%)	55 (100%)

6. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired t-Test terhadap tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi berupa konsumsi es krim jahe pada 55 remaja putri. Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebesar 2,62 dengan standar deviasi 0,49, yang mengindikasikan mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi dalam kategori berat. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan penurunan nilai rata-rata tingkat nyeri menjadi 2,05 dengan standar deviasi 0,61. Penurunan ini menggambarkan pergeseran tingkat nyeri dari kategori berat ke sedang dan ringan. Hasil uji statistik menghasilkan nilai t-hitung sebesar 8,412 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah mengonsumsi es krim jahe.

Tabel 2. Hasil Rerata Skor Kejadian Nyeri pada Remaja Putri dengan Uji t-Paired

No	Variabel	Mean	Std. Deviasi	t-hitung	p-value	Keterangan
1	Pre-test (Sebelum)	2,62	0,49	8,412	0,000	Nyeri mayoritas kategori berat
2	Post-test (Sesudah)	2,05	0,61			Terjadi penurunan nyeri signifikan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi es krim jahe memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Inovasi ini menjadi alternatif yang efektif, alami, dan disukai oleh remaja untuk membantu meredakan dismenorea tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 55 remaja putri SMKN 3 Kota Samarinda yang memiliki riwayat dismenorea. Intervensi dilakukan melalui edukasi mengenai manfaat jahe sebagai antiinflamasi alami yang dikemas dalam bentuk es krim untuk meningkatkan penerimaan konsumsi di kalangan remaja. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test mengenai tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah konsumsi es krim jahe.

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan setelah intervensi. Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi sebagian besar responden (62%) mengalami nyeri menstruasi berat, dan tidak ada yang berada pada kategori ringan. Setelah intervensi, responden dengan nyeri berat menurun menjadi

26%, nyeri sedang meningkat menjadi 54%, dan 20% responden mengalami nyeri ringan. Ini mengindikasikan adanya pergeseran positif pada tingkat nyeri.

Hasil uji Paired t-test menunjukkan nilai rata-rata nyeri pre-test sebesar 2,62 dan post-test sebesar 2,05. Nilai t-hitung sebesar 8,412 dan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah konsumsi es krim jahe. Dengan demikian, es krim jahe terbukti berpengaruh dalam menurunkan nyeri menstruasi. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Pengolahan jahe menjadi bentuk es krim terbukti meningkatkan penerimaan konsumsi pada remaja, tanpa mengurangi khasiatnya. Inovasi ini dapat menjadi alternatif alami yang efektif, aman, dan ramah terhadap preferensi remaja dalam mengatasi dismenorea.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengedukasi remaja putri tentang konsumsi es krim jahe sebagai alternatif alami untuk meredakan dismenorea menunjukkan hasil yang positif. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat jahe sebagai antiinflamasi dan analgesik alami, serta mendorong minat konsumsi jahe melalui inovasi olahan es krim. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi secara signifikan setelah konsumsi es krim jahe, yang dibuktikan dengan uji Paired t-Test ($p\text{-value} < 0,05$). Mayoritas responden mengalami pergeseran dari kategori nyeri berat menjadi sedang dan ringan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi es krim jahe efektif dalam membantu meredakan nyeri haid pada remaja putri, dan inovasi ini dapat menjadi salah satu solusi alternatif yang diterima dengan baik di kalangan remaja. Diharapkan, kegiatan ini dapat mendorong penerapan pola hidup sehat dan penggunaan bahan alami dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Yayasan Mutiara Mahakam yang telah mendanai kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah kami laksanakan, dan terimakasih kepada ibu pimpinan STIKES Mutara Mahakam Samarinda, yang telah memberikan kesempatan untuk kami melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat, serta terimakasih kepada kepala sekolah SMKN 3 Samarinda, yang telah memberikan ijin kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I. P., Adianta, I. A. A. I. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94-99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Dinurrosifa, R. S. (2022). Pemanfaatan Jahe dalam Pembuatan Es Krim Jahe untuk Meredakan Dismenorea Primer. *Jurnal DiMas*, 4(1), 20-24. <https://doi.org/10.53359/dimas.v4i1.36>
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79-84. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>

- Rahmah, S., Zubaidah, Z., & Raziansyah, R. (2024). Pengaruh nyeri haid terhadap aktivitas belajar remaja putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1), 24-30. <https://doi.org/10.54004/jikis.v12i1.175>
- Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2023). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 8(1), 26-39. <https://doi.org/10.56437/jikp.v8i1.135>
- Syafriani, S., Aprilla, N. I. A., & Zurrahmi, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(1), 32-37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>.