

## Pemberdayaan Kader dan Edukasi Pasca Nifas Tentang Jahe Sebagai Terapi Nonfarmakologis Dispareunia

Yunik Windarti\*, Rizki Amalia, Uliyatul Laili, Fauziyatun Nisa, Asmaul Lutfauziah

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indosensia

\*e-mail korespondensi: yunikwinda@unusa.ac.id

### Abstract

One of the needs of mothers after the postpartum period is sexual activity. When approaching sexual activity, many mothers feel anxious and unprepared, even though their bodies have physically recovered. As a result, most mothers experience pain during intercourse (dyspareunia). One non-pharmacological alternative to reduce this pain is to consume ginger drinks. The aim of this activity was to enhance the role of cadres and increase postpartum mothers' knowledge about ginger as a non-pharmacological therapy in preparing for sexual needs to prevent dyspareunia. The method used was education and demonstrations about ginger. Based on the results of a questionnaire from 23 participants who completed the questionnaire, pre test and post test. It was found that there was a significant increase in understanding, from 39.13% to 95.65%. A good understanding of the benefits of ginger for dyspareunia will improve postpartum maternal health, especially regarding sexual needs, thus maintaining household harmony.

**Keywords:** Cadre; Ginger; Postpartum Mother; Dyspareunia

### Abstrak

Kebutuhan ibu setelah masa nifas selesai salah satunya kebutuhan seksual. Saat akan melakukan aktivitas seksual ini, banyak ibu yang merasa khawatir dan merasa belum siap padahal secara fisik tubuh sudah pulih, akibatnya sebagian besar ibu mengalami nyeri saat berhubungan seksual (dispareunia). Salah satu alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri ini adalah dengan konsumsi minuman jahe. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan peran kader dan meningkatkan pengetahuan ibu pasca nifas tentang jahe sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam mempersiapkan kebutuhan seksual agar tidak terjadi dispareunia. Metode yang digunakan dengan edukasi dan demonstrasi tentang jahe. Berdasarkan hasil questioner dari 23 peserta yang mengisi penuh *pre test* dan *post test* diketahui terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan dari 39,13% menjadi 95,65%. Pemahaman yang baik tentang manfaat jahe terhadap dispareunia akan meningkatkan derajat kesehatan ibu pasca nifas terutama dalam hal kebutuhan seksual sehingga keharmonisan rumah tangga tetap terjaga dengan baik.

**Kata Kunci:** Kader; Jahe; Ibu Nifas; Dispareunia

Accepted: 2025-09-01

Published: 2026-04-14

## PENDAHULUAN

RW IV Kelurahan Wonokromo berada di wilayah Kecamatan Wonokromo Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. RW IV Wonokromo ini terletak pada daerah Kota Surabaya bagian selatan dan sangat dekat dengan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA) kampus A. Masyarakat RW IV Wonokromo sebagian besar adalah penduduk asli Surabaya. Fasilitas kesehatan sudah tersedia dengan baik, dimana dekat dengan TPMB, Klinik, Apotek, maupun RS karena berada dekat dengan jalan utama Kota Surabaya. Tenaga kesehatan dan sumber daya manusia sudah memadai. Jarak antar rumah hampir seluruhnya sangat dekat, hanya terhalang dinding pagar bahkan banyak juga dinding rumah saling berimpitan. Secara umum tingkat pemahaman akan kesehatan sudah cukup baik, namun kadang tingkat pemahaman yang cukup baik ini, tidak cukup untuk mengimplementasikan pada kehidupan sehari - hari. Peran kader sebagian besar baik, namun masih ada beberapa yang masih belum maksimal. Berdasarkan data awal, banyak ibu pasca nifas yang sudah siap untuk melakukan aktivitas seksual merasa takut, khawatir, dan enggan untuk segera berhubungan seksual sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan psikologis pasangan suami

istri. Perasaan takut akan luka bekas jahitan menjadi sakit lagi, nyeri saat berhubungan (dispareunia), belum siap secara mental, dan fokus lebih ke bayi daripada kebutuhan ibu sendiri membuat ibu sering mengabaikan kebutuhan dasar ini.

Kesehatan seorang ibu menjadi salah satu faktor penting dalam upaya membangun suatu keluarga yang sejahtera. Peran ibu sangat penting dalam sebuah keluarga, sudah selayaknya mendapat perhatian yang lebih. Ibu pasca nifas sudah melalui masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Masa yang tidak singkat dan membutuhkan adaptasi yang sangat tinggi untuk bisa menjalaninya. Kesehatan fisik dan psikologis harus diperhatikan secara seimbang. Salah satu masalah psikologis ini adalah dispareunia. Dispareunia adalah nyeri persisten atau berulang saat berhubungan seksual yang menyebabkan rasa sakit (Lisda Maria and SARI 2023; Mitchell et al. 2017). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan peran kader dan pemahaman ibu nifas dalam memanfaatkan jahe sebagai salah satu alternatif pencegah dan pereda nyeri saat berhubungan seksual setelah melahirkan (dispareunia).

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di RW IV Kelurahan Wonokromo Surabaya. Peserta kegiatan adalah kader dan ibu nifas dengan jumlah 23 orang. Metode yang digunakan melalui edukasi nifas dan demonstrasi tentang jahe untuk Kesehatan ibu pasca nifas. Tiga tahap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dibagi menjadi 3, yaitu pra, pelaksanaan dan pasca kegiatan.

Tahap pertama Pra Kegiatan meliputi: Rapat strategi pelaksanaan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan dan strategi capainya. Selain itu juga dilakukan survey lapangan untuk mengetahui gambaran wilayah dan budaya masyarakat sekitar dan perijinan ke RW IV Kelurahan Wonokromo.

Tahap Kedua Pelaksanaan Kegiatan: Merupakan tahap utama dari kegiatan pengabdian pada masyarakat. Peserta kegiatan pada tahap pelaksanaan ini adalah kader dan ibu pasca melahirkan. Distribusi pelaksanaan pengabdian meliputi edukasi dan demonstrasi tentang jahe sebagai terapi komplementer nonfarmakologis.

Tahap Ketiga Pasca kegiatan: merupakan tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum edukasi dengan capaian yang di inginkan pasca edukasi dengan menggunakan instrumen evaluasi berupa questioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi pre test dan post test pada 23 peserta pengabdian masyarakat yang mengisi penuh questioner yang diberikan adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi nilai pre dan post test jahe

Jahe	Jumlah	Presentase (%)
Nilai Pre-test	23	39,13
Nilai Post-test	23	95,65

Pada tabel 1 menunjukkan pemahaman akan kemanfaatan jahe pasca nifas meningkat dari 39,13% naik menjadi 95,65%.

Tabel di atas menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang jahe sangat signifikan setelah diberikan edukasi yaitu mencapai 56,52%. Berdasarkan hasil rekapitulasi questioner, sebelum diberikan edukasi tentang jahe hampir seluruh peserta (86,95%) hanya mengetahui jahe sebagai bumbu masakan dan minuman biasa tanpa tahu manfaat untuk ibu pasca nifas. Secara umum, memang sebagian besar masyarakat memanfaatkan jahe sebagai tambahan bumbu

masakan. Selain itu sering juga digunakan untuk minuman saat menderita sakit batuk atau untuk menghangatkan badan.

Penelitian membuktikan bahwa jahe penuh dengan manfaat untuk kesehatan tubuh. Jahe mampu menurunkan nyeri menstruasi 37,1% setelah mengkonsumsi jahe merah (Intiyaswati 2022). Jahe terbukti bisa menurunkan hipertensi dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  (Nadia 2020). Jahe juga berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri dyspareunia  $p\text{-value} = 0,001$  (Windarti, Y., & Amalia 2024). Selain itu, jahe terbukti dapat mengatasi mual dan muntah dengan nilai  $p = 0,000$  (AMRAN 2021). Nyeri pasca melahirkan dapat membuat ibu menjadi stress sehingga bisa menghambat ibu dalam perawatan diri dan bayainya (Mozafari et al. 2021).

Sosialisasi dan edukasi tentang manfaat jahe berdasarkan *evidence based* penelitian akan sangat berpengaruh terhadap pola kebiasaan masyarakat dalam hal pemanfaatan jahe dalam kehidupan sehari-hari. Jahe merupakan salah satu tanaman rimpang *Famili Zingiberaceae* dengan aromatic yang kuat. Jahe mempunyai sifat pedas atau pungent berasal dari senyawa kimia zingeron, gingerol, dan shogaol. Aroma khas jahe berasal dari konstituen flavor dari minyak atsiri seperti sineol, geraniol, borneol, farmasen, dan linalool. Jahe dapat meredakan stress psikologis akibat rasa khawatir yang dialami, rasa khawatir ini sama dengan zat berbahaya dalam tubuh, sehingga kandungan gingerol jahe dapat membersihkannya (Laelasari 2022; Syaputri 2021).

Pemanfaatan jahe secara umum memang masih terbatas sebagai bumbu dapur dan beberapa pencegah atau mengobati penyakit ringan, sehingga peran kader dalam hal educator dan support system yang dapat mendorong peningkatan kesehatan ibu pasca bersalin terutama persiapan pemenuhan kebutuhan dasar seksual melalui terapi nonfarmakologis akan berdampak positif. Jahe sebagai tanaman yang bisa tumbuh subur di Indonesia sangat memudahkan ibu untuk mendapatkannya. Jahe bisa tumbuh dengan baik di bawah naungan dengan intensitas cahaya yang rendah (Kurnianingsih et al. 2022). Pengolahan yang sangat mudah untuk di konsumsi dengan baik dengan seduhan air panas, bentuk serbuk, atau minuman tradisional bahkan tersedia juga dalam bentuk minyak esensial.

## KESIMPULAN

Nyeri dyspareunia dapat dikurangi dengan mengkonsumsi jahe sebagai terapi nonfarmakologis pada ibu pasca nifas sebelum melakukan aktivitas seksual.

## DAFTAR PUSTAKA

- AMRAN, Rovita et al. 2021. "Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester." *Midwifery Journal* 1(3): 140–43. doi:10.33024/mj.v1i3.5224.
- Intiyaswati, Intiyaswati. 2022. "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Kebidanan* 11(2): 1–7. doi:10.47560/keb.v11i2.375.
- Kurnianingsih, Astuti, Sudradjat, Sudirman Yahya, Suryo Wiyono, and Happy Widiastuti. 2022. "Optimalisasi Produksi Dan Pertumbuhan Tanaman Jahe Pada Beberapa Naungan." *Jurnal Hortikultura Indonesia* 13(3): 133–39. doi:10.29244/jhi.13.3.133-139.
- Laelasari, S. 2022. "Pendampingan Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas." *Jurnal Bakti Saintek* 6(2).
- Lisda Maria, and RATNA SARI. 2023. "The Effect Of Health Education On Dyspareunia In Menopause Women." *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* 13(25): 76–88. doi:10.52047/jkp.v13i25.200.
- Mitchell, KR, R Geary, CA Graham, J Datta, K Wellings, P Sonnenberg, N Field, et al. 2017. "Painful Sex (Dyspareunia) in Women: Prevalence and Associated Factors in a British Population Probability Survey." *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* 124(11):

1689–97. doi:10.1111/1471-0528.14518.

- Mozafari, Shabnam, Somayeh Esmaeili, Somayeh Momenyan, Shahrzad Zadeh Modarres, and Giti Ozgoli. 2021. "Effect of Zingiber Officinale Roscoe Rhizome (Ginger) Capsule on Postpartum Pain." *Journal of Research in Medical Sciences* 26(1): 105. doi:10.4103/jrms.JRMS\_544\_20.
- Nadia, E. A. N. 2020. "Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Medika Hutama* 2(1): 343–48. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/87>.
- Syaputri, Egi. 2021. "Benefits of the Ginger Plant (Zingiber Officinale) as Traditional Medicine." In *SEMNAS BIO*, 579–86. doi://doi.org/10.24036/prosemnasbio/vol1/71.
- Windarti, Y., & Amalia, R. 2024. "The Effect Of White Ginger Extract And Parity On Dyspareunia In Postpartum Women." *Frontiers in Health Informatics* 13(3): 7302–7.