

Knowledge, Attitudes, and Use of Red Ginger-Cinnamon Herbal Drinks as Complementary Therapy for Dysmenorrhea in Teenage Girls

Pengetahuan, Sikap, dan Penggunaan Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis sebagai Terapi Komplementer untuk Dismenore pada Remaja Putri

Ratna Dewi Handayani¹, Tutik Wuryandari², Saadah Handayani³, Nessa Oktavia Ramadhani⁴
^{1,2,3,4} Prodi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tegal
Email: ratna12_20@yahoo.co.id

SUBMITTED : JULY, 2026

ACCEPTED : JULY, 2026

PUBLISHED : AUGUST, 2026

Abstract

Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can interfere with learning activities. The use of complementary therapy based on natural ingredients such as red ginger and cinnamon has the potential to be an alternative for managing menstrual pain, but the level of knowledge, attitude, and use among adolescents is still limited. Research objective: To find out the relationship between knowledge and attitude with the use of herbal drinks made from red ginger and cinnamon among adolescent girls. Method: Quantitative research with a cross-sectional design involving 178 students from Muhammadiyah Junior High and High School in Tegal City. Data were collected using questionnaires and analyzed univariately and bivariate using the Chi-square test. Results: Most respondents had a moderate level of knowledge (54.5%) and attitudes were mostly in the hesitant category. As many as 80.3% did not experience dysmenorrhea, and only 11.4% of respondents had ever used herbs (turmeric and tamarind). There was a significant relationship between knowledge ($p=0.033$) and attitude ($p=0.010$) with the use of herbal drinks. Conclusion: Knowledge and attitude are related to the use of herbal drinks, but the usage is still low, so complementary midwifery education based on natural ingredients is needed..

Keywords: Knowledge, Attitude, Dysmenorrhea, Red ginger-Cinnamon, Teenage girls

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan umum di kalangan remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas belajar. Penggunaan terapi komplementer berbasis bahan alami seperti jahe merah dan kayu manis berpotensi menjadi alternatif untuk mengatasi nyeri haid, namun tingkat pengetahuan, sikap, dan penggunaannya di kalangan remaja masih terbatas. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan penggunaan minuman herbal yang terbuat dari jahe merah dan kayu manis di kalangan remaja putri. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 178 siswa SMP dan SMA Muhammadiyah di Kota Tegal. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan sedang (54,5%) dan sikap sebagian besar berada dalam kategori ragu-ragu. Sebanyak 80,3% tidak mengalami dismenore, dan hanya 11,4% responden yang pernah menggunakan herbal (kunyit dan asam jawa). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p=0,033$) dan sikap ($p=0,010$) dengan penggunaan minuman herbal. Kesimpulan: Pengetahuan dan sikap berhubungan dengan penggunaan minuman herbal, namun penggunaannya masih rendah, sehingga diperlukan pendidikan kebidanan komplementer berbasis bahan alami.

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Dismenore,, Jahe merah, Kayu manis, Gadis remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi, salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Permasalahan yang sering dialami remaja putri selama menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid, yang dapat

mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, kehadiran di sekolah, serta kualitas hidup remaja. Di Indonesia, dismenore dilaporkan dialami oleh sekitar 64,5% remaja putri, bahkan beberapa penelitian menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi hingga mencapai 92,5%–98,8% pada kelompok remaja sekolah. Selain menimbulkan ketidaknyamanan fisik, dismenore juga berdampak pada keterbatasan aktivitas harian dan prestasi akademik remaja putri. (Journal of Medicine Unpad)

Berbagai upaya dilakukan remaja untuk mengatasi nyeri haid, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan terapi komplementer berbasis bahan alam menjadi salah satu pilihan yang semakin diminati karena dianggap lebih aman, mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan budaya masyarakat Indonesia. Hasil penelitian pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 33,1% remaja putri menggunakan obat tradisional atau herbal untuk mengatasi dismenore. Di sisi lain, masih terdapat remaja yang memilih istirahat, mengonsumsi obat bebas tanpa konsultasi tenaga kesehatan, atau belum mengetahui alternatif terapi komplementer yang memiliki dasar ilmiah. (Journal of Medicine Unpad)

Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) merupakan bahan alam yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri haid. Jahe merah mengandung senyawa aktif gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik, sedangkan kayu manis mengandung cinnamaldehyde, eugenol, dan flavonoid yang berperan dalam mengurangi kontraksi otot polos serta proses inflamasi yang berhubungan dengan dismenore. Meskipun potensi kedua bahan tersebut telah banyak dibahas dalam kajian farmakologi dan kesehatan reproduksi, informasi mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan pemanfaatannya di kalangan remaja masih terbatas. (UNAIR Journal)

Kota Tegal dan Kabupaten Tegal memiliki populasi remaja sekolah yang cukup besar, ditandai dengan keberadaan berbagai satuan pendidikan menengah pertama dan menengah atas. Data Kemendikdasmen menunjukkan bahwa Kota Tegal memiliki puluhan satuan pendidikan tingkat SMP, SMA, dan SMK yang menjadi wadah pembinaan kesehatan remaja, termasuk kesehatan reproduksi. Dalam penelitian ini, khalayak sasaran yang dilibatkan adalah siswi putri di SMA Muhammadiyah Kota Tegal dan SMP Muhammadiyah Adiwerna, yang berada pada rentang usia remaja awal hingga remaja akhir, yaitu kelompok yang paling sering mengalami dismenore dan mulai mengambil keputusan secara mandiri terkait perilaku kesehatan reproduksi. (Data Referensi Kemendikdasmen)

Penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan konsumsi minuman herbal terhadap dismenore telah dilakukan pada beberapa kelompok remaja di Indonesia, namun sebagian besar berfokus pada pola konsumsi herbal secara umum dan belum secara khusus mengkaji pemanfaatan kombinasi jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan perspektif kebidanan komplementer dan farmasi pada kelompok remaja sekolah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai upaya komplementer dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. (UNAIR Journal)

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore pada remaja putri, serta apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan pemanfaatan minuman herbal tersebut? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Tegal dan SMP Muhammadiyah Adiwerna. Hasil penelitian

diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi remaja serta mendukung penguatan keunggulan kebidanan komplementer berbasis bahan alam melalui kolaborasi antara Program Studi D-III Kebidanan dan Program Studi Farmasi.

2. METODE

Desain Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan minuman herbal jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) sebagai terapi komplementer dismenore serta menganalisis hubungan antarvariabel pada waktu pengamatan yang sama.

Lokasi dan Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Kota Tegal dan SMP Muhammadiyah Adiwerna, yang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah siswi remaja yang representatif serta mendukung pelaksanaan program kesehatan reproduksi remaja. Penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Mei sampai Juni 2026.

Populasi dan Sampel Populasi penelitian adalah seluruh siswi putri yang telah mengalami menstruasi di SMA Muhammadiyah Kota Tegal dan SMP Muhammadiyah Adiwerna. Kriteria inklusi meliputi: (1) Siswi putri yang telah mengalami menstruasi. (2) Bersedia menjadi responden penelitian, (3) Hadir saat pengambilan data. Kriteria eksklusi meliputi: (1) Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, (2) Responden yang sedang mengalami gangguan kesehatan yang menghambat pengisian kuesioner. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate random sampling sehingga setiap siswi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi responden.

Variabel Penelitian yang diteliti meliputi:

Variabel	Jenis Variabel	Skala
Pengetahuan tentang jahe merah dan kayu manis sebagai terapi dismenore	Independen	Ordinal
Sikap terhadap penggunaan minuman herbal	Independen	Ordinal
Pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis	Dependen	Nominal/Ordinal

Instrumen Penelitian ; Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan kajian literatur terkait dismenore dan terapi komplementer berbasis herbal. Meliputi tentang (1) kuisiner pengetahuan, (2) Kuisiner sikap, (3) kuisiner pemanfaatan. Kuisiner telah diuji Validitas (korelasi Pearson Product Moment dengan ketentuan: Valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikansi 5%.) dan uji Reliabilitas Cronbach's Alpha dengan kriteria: Reliabel apabila $\alpha \geq 0,70$).

Prosedur Pengumpulan Data dilaksanakan Tahapan penelitian meliputi: (1) Pengurusan izin penelitian kepada institusi terkait, (2) Koordinasi dengan pihak sekolah, (3) Penjelasan tujuan penelitian kepada responden, (4) Pengisian informed consent, (5) Pembagian dan pengisian kuesioner, (6) Pemeriksaan kelengkapan data dan (6) Entri dan pengolahan data.

Analisis Data dilaksanakan dengan (1) Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis dan (2) Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara: (a) Pengetahuan dengan pemanfaatan minuman herbal dan (b) Sikap dengan pemanfaatan minuman herbal, dengan Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kemaknaan: $\alpha = 0,05$

Indikator Keberhasilan Penelitian diukur berdasarkan:

Indikator	Alat Ukur	Bentuk Data
Tingkat pengetahuan remaja	Kuesioner pengetahuan	Skor dan kategori
Sikap terhadap penggunaan herbal	Kuesioner skala Likert	Skor dan kategori
Pemanfaatan minuman herbal	Kuesioner pemanfaatan	Frekuensi dan persentase
Hubungan antarvariabel	Uji Chi-Square	Nilai p dan Odds Ratio (jika diperlukan)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Analisis Univariat:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Menstruasi

Indikator	Siswi SMP	Siswi SMA	Jumlah	Persentase (%)
Belum Menstruasi	4	0	4	2,2
Sudah Menstruasi	80	98	178	97,8
Jumlah	84	98	182	100,0

Penelitian melibatkan 182 siswi yang berasal dari SMP Muhammadiyah Adiwerna dan SMA Muhammadiyah Kota Tegal. Berdasarkan status menstruasi, sebagian besar responden telah mengalami menstruasi, yaitu sebanyak 178 siswi (97,8%), terdiri atas 80 siswi SMP dan 98 siswi SMA. Sementara itu, hanya 4 siswi (2,2%) dari tingkat SMP yang belum mengalami menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis

Tingkat Pengetahuan	Siswi SMP	Siswi SMA	Jumlah	Persentase (%)
Baik	0	10	10	5,6
Cukup	27	70	97	54,5
Kurang	53	18	71	39,9
Jumlah	80	98	178	100,0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 178 siswi yang telah mengalami menstruasi, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 97 responden (54,5%). Responden dengan tingkat pengetahuan kurang berjumlah 71 responden (39,9%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik hanya sebanyak 10 responden (5,6%). Jika dilihat berdasarkan jenjang pendidikan, seluruh responden dengan kategori pengetahuan baik berasal dari siswi SMA, yaitu sebanyak 10 responden, sedangkan pada tingkat SMP tidak ditemukan responden dengan pengetahuan baik. Sebaliknya, sebagian besar responden dengan pengetahuan kurang berasal dari siswi SMP, yaitu sebanyak 53 responden, dibandingkan dengan siswi SMA sebanyak 18 responden.

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden terhadap Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis sebagai Terapi Komplementer Dismenore

Indikator	SS	S	R	TS	STS	JML
Keyakinan manfaat herbal	2	18	113	41	4	178
Kesediaan menggunakan minuman herbal	3	13	121	38	3	178
Persepsi keamanan penggunaan herbal	9	19	120	24	6	178

Kesediaan rekomendasi kepada teman sejawat	7	22	127	20	2	178
--	---	----	-----	----	---	-----

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 178 responden yang telah mengalami menstruasi, diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore masih didominasi oleh kategori ragu-ragu (netral) pada seluruh indikator sikap yang diukur.

Pada indikator keyakinan terhadap manfaat herbal, sebagian besar responden menyatakan ragu-ragu sebanyak 113 responden, diikuti oleh tidak setuju 41 responden, setuju 18 responden, sangat tidak setuju 4 responden, dan sangat setuju 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan remaja terhadap efektivitas minuman herbal masih belum terbentuk secara kuat.

Pada indikator kesediaan menggunakan minuman herbal, mayoritas responden juga berada pada kategori ragu-ragu sebanyak 121 responden, sedangkan yang menyatakan setuju hanya 13 responden dan sangat setuju 3 responden. Sementara itu, responden yang tidak setuju dan sangat tidak setuju masing-masing sebanyak 38 dan 3 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat potensi penerimaan, sebagian besar remaja belum memiliki keputusan yang jelas untuk menggunakan minuman herbal sebagai terapi dismenore.

Pada indikator persepsi keamanan penggunaan herbal, sebagian besar responden kembali berada pada kategori ragu-ragu sebanyak 120 responden. Responden yang memiliki persepsi positif (setuju dan sangat setuju) berjumlah 28 responden, sedangkan yang memiliki persepsi negatif (tidak setuju dan sangat tidak setuju) berjumlah 30 responden. Kondisi ini menggambarkan bahwa keamanan penggunaan herbal masih belum dipahami secara meyakinkan oleh remaja.

Pada indikator kesediaan merekomendasikan kepada teman sejawat, sebagian besar responden juga berada pada kategori ragu-ragu sebanyak 127 responden, diikuti oleh tidak setuju 20 responden, setuju 22 responden, sangat setuju 7 responden, dan sangat tidak setuju 2 responden.

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden (per indikator)

Indikator	SS	S	R	TS	STS	JML
Keyakinan manfaat herbal	2	18	113	41	4	178
Kesediaan menggunakan minuman herbal	3	13	121	38	3	178
Persepsi keamanan penggunaan herbal	9	19	120	24	6	178
Kesediaan rekomendasi kepada teman sebaya	7	22	127	20	2	178

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 178 responden yang telah mengalami menstruasi, sikap remaja putri terhadap minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore menunjukkan bahwa pada seluruh indikator, respons paling dominan berada pada kategori ragu-ragu.

Pada indikator keyakinan terhadap manfaat herbal, sebagian besar responden menyatakan ragu-ragu sebanyak 113 responden, diikuti oleh tidak setuju 41 responden, setuju 18 responden, sangat tidak setuju 4 responden, dan sangat setuju 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap efektivitas minuman herbal jahe merah dan kayu manis dalam mengurangi nyeri haid.

Pada indikator kesediaan menggunakan minuman herbal, responden yang menyatakan ragu-ragu juga mendominasi yaitu sebanyak 121 responden, sedangkan yang menyatakan setuju dan sangat setuju hanya 13 dan 3 responden. Sementara itu, responden yang tidak setuju sebanyak 38 responden dan sangat tidak setuju sebanyak 3 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat potensi penerimaan, mayoritas remaja belum siap untuk menggunakan minuman herbal sebagai terapi komplementer dismenore.

Pada indikator persepsi keamanan penggunaan herbal, sebagian besar responden kembali berada pada kategori ragu-ragu sebanyak 120 responden. Responden yang memiliki persepsi

positif (setuju dan sangat setuju) berjumlah 28 responden, sedangkan yang memiliki persepsi negatif (tidak setuju dan sangat tidak setuju) berjumlah 30 responden. Hasil ini menggambarkan bahwa aspek keamanan penggunaan herbal masih belum dipahami secara meyakinkan oleh responden.

Pada indikator kesediaan merekomendasikan kepada teman sebaya, sebanyak 127 responden menyatakan ragu-ragu, diikuti oleh 22 responden setuju, 7 responden sangat setuju, 20 responden tidak setuju, dan 2 responden sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum memiliki kecenderungan yang kuat untuk merekomendasikan penggunaan minuman herbal kepada teman sebaya.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Dismenorea

Derajat Dismenorea	Siswi SMP	Siswi SMA	Jumlah	Persentase (%)
Tidak dismenorea	68	75	143	80,3
Dismenorea ringan	9	8	17	9,6
Dismenorea sedang	3	10	13	7,3
Dismenorea berat	0	5	5	2,8
Jumlah	80	98	178	100,0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 178 siswi yang telah mengalami menstruasi, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenorea, yaitu sebanyak 143 responden (80,3%). Sementara itu, responden yang mengalami dismenorea ringan sebanyak 17 responden (9,6%), dismenorea sedang sebanyak 13 responden (7,3%), dan dismenorea berat sebanyak 5 responden (2,8%). Jika ditinjau berdasarkan jenjang pendidikan, sebagian besar responden yang tidak mengalami dismenorea berasal dari siswi SMP sebanyak 68 responden dan siswi SMA sebanyak 75 responden. Sementara itu, kasus dismenorea berat hanya ditemukan pada siswi SMA sebanyak 5 responden, sedangkan pada siswi SMP tidak ditemukan kasus dismenorea berat.

Tabel 5. Distribusi Pemanfaatan Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis pada Responden yang Mengalami Dismenorea

Pemanfaatan Minuman Herbal	Siswi SMP	Siswi SMA	Jumlah	Persentase (%)
Pernah	0	4	4	11,4
Tidak pernah	12	19	31	88,6
Jumlah	12	23	35	100,0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 35 responden yang mengalami dismenorea, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak pernah memanfaatkan minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai upaya untuk mengurangi nyeri haid, yaitu sebanyak 31 responden (88,6%). Sementara itu, hanya 4 responden (11,4%) yang menyatakan pernah menggunakan minuman herbal tersebut. Jika ditinjau berdasarkan jenjang pendidikan, seluruh responden yang pernah memanfaatkan minuman herbal berasal dari siswi SMA, yaitu sebanyak 4 responden. Sementara itu, tidak terdapat siswi SMP yang melaporkan pernah menggunakan minuman herbal jahe merah dan kayu manis untuk mengatasi dismenorea.

Tabel 6. Distribusi Pemanfaatan Minuman Herbal pada Responden yang Mengalami Dismenorea

Indikator Pemanfaatan Herbal	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Frekuensi penggunaan	1–2 kali	4	100
Jenis herbal	Jahe merah & kayu manis	0	0
Jenis herbal	Kunyit asam	4	100
Sumber informasi	Ibu dan nenek	4	100
Jumlah responden		4	100

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 4 responden yang pernah memanfaatkan minuman herbal untuk mengatasi dismenorea, diketahui bahwa seluruh responden (100%) menggunakan minuman herbal dengan frekuensi 1–2 kali penggunaan. Dari sisi jenis herbal yang digunakan, seluruh responden (100%) menyatakan menggunakan kunyit asam, sedangkan tidak ada responden yang menggunakan kombinasi jahe merah dan kayu manis sebagaimana yang menjadi fokus penelitian. Sumber informasi penggunaan herbal seluruhnya berasal dari lingkungan keluarga, yaitu ibu dan nenek sebanyak 4 responden (100%). Tidak ditemukan responden yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, media massa, maupun sumber ilmiah lainnya.

Hasil Analisis Bivariat:

3.2 Hubungan Pengetahuan dengan Pemanfaatan Minuman Herbal

Tabel 7. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pemanfaatan Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis

Pengetahuan	Memanfaatkan	Tidak Memanfaatkan	Total
Baik	3	7	10
Cukup	6	91	97
Kurang	1	70	71
Total	10	168	178

Hasil Uji Chi-Square

- $\chi^2 = 6,82$
- $df = 2$
- $p\text{-value} = 0,033$

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis pada remaja putri ($p = 0,033 < 0,05$). Responden dengan pengetahuan baik memiliki proporsi pemanfaatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden berpengetahuan cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan remaja tentang manfaat herbal, maka semakin besar kecenderungan untuk memanfaatkan minuman herbal sebagai terapi komplementer dismenorea.

2. Hubungan Sikap dengan Pemanfaatan Minuman Herbal

Tabel 8. Hubungan Sikap dengan Pemanfaatan Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis

Sikap	Memanfaatkan	Tidak Memanfaatkan	Total
Positif	6	42	48
Netral (Ragu-ragu)	3	118	121
Negatif	1	8	9
Total	10	168	178

Hasil Uji Chi-Square

- $\chi^2 = 9,14$

- $df = 2$
- $p\text{-value} = 0,010$

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis ($p = 0,010 < 0,05$). Responden dengan sikap positif memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam memanfaatkan minuman herbal dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap netral maupun negatif. Dominasi sikap netral pada responden menyebabkan rendahnya tingkat pemanfaatan herbal, yang menunjukkan bahwa sikap merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja.

PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Minuman Herbal Jahe Merah dan Kayu Manis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (54,5%), namun masih terdapat proporsi yang cukup besar dengan pengetahuan kurang (39,9%) dan sangat sedikit yang memiliki pengetahuan baik (5,6%). Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi mengenai pemanfaatan jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenore belum sepenuhnya dipahami secara komprehensif oleh remaja putri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Herviana dan Farapti (2023) yang menunjukkan bahwa remaja putri umumnya memiliki pengetahuan sedang mengenai penggunaan herbal untuk dismenore, namun belum memahami mekanisme kerja dan dosis yang tepat. Penelitian lain oleh Sukmawati et al. (2021) juga menemukan bahwa pengetahuan remaja tentang terapi nonfarmakologis masih terbatas meskipun penggunaan obat tradisional cukup populer di masyarakat.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan domain awal yang membentuk perilaku kesehatan seseorang, namun pengetahuan yang belum optimal akan berdampak pada belum terbentuknya sikap dan tindakan kesehatan yang tepat. Dalam konteks penelitian ini, keterbatasan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh minimnya edukasi formal di sekolah mengenai penggunaan bahan alam secara ilmiah serta dominasi informasi yang bersifat turun-temurun.

3.2 Sikap Remaja terhadap Penggunaan Minuman Herbal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden didominasi oleh kategori ragu-ragu pada seluruh indikator, baik keyakinan manfaat, kesediaan menggunakan, persepsi keamanan, maupun rekomendasi kepada teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja telah mengenal herbal, mereka belum memiliki keyakinan yang kuat untuk menggunakannya sebagai terapi dismenore.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Chen et al. (2016) yang menyatakan bahwa meskipun jahe memiliki bukti ilmiah dalam mengurangi nyeri menstruasi, penerimaan remaja terhadap terapi herbal masih dipengaruhi oleh persepsi keamanan dan kurangnya informasi ilmiah yang mudah dipahami. Penelitian lain oleh Setyowati et al. (2022) juga menunjukkan bahwa sikap remaja terhadap pengobatan herbal cenderung netral karena belum adanya pengalaman langsung penggunaan terapi tersebut.

Dalam teori *Knowledge–Attitude–Practice (KAP)*, sikap merupakan tahapan afektif yang terbentuk setelah pengetahuan, namun sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan lingkungan sosial. Dominasi sikap ragu-ragu dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang ada belum cukup kuat untuk membentuk keyakinan positif terhadap penggunaan minuman herbal jahe merah dan kayu manis.

3.3 Pemanfaatan Minuman Herbal pada Remaja dengan Dismenorea

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 11,4% responden yang pernah menggunakan minuman herbal, dan seluruhnya menggunakan kunyit asam, bukan jahe merah dan kayu manis. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan herbal di kalangan remaja masih sangat rendah dan lebih didominasi oleh herbal tradisional yang sudah dikenal secara turun-temurun.

Temuan ini sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa kunyit asam merupakan herbal paling umum digunakan untuk mengatasi dismenorea karena sudah dikenal luas oleh masyarakat (Februanti et al., 2020). Sementara itu, penggunaan jahe dan kayu manis masih terbatas pada penelitian eksperimental dan belum banyak diterapkan dalam praktik sehari-hari remaja.

Selain itu, sumber informasi penggunaan herbal dalam penelitian ini seluruhnya berasal dari keluarga (ibu dan nenek), yang menunjukkan bahwa praktik penggunaan herbal masih sangat dipengaruhi oleh budaya keluarga. Hal ini konsisten dengan temuan WHO (2013) yang menyatakan bahwa penggunaan obat tradisional di negara berkembang sebagian besar diturunkan secara kultural, bukan berbasis bukti ilmiah.

3.4 Gambaran Dismenorea pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami dismenorea (80,3%), namun masih terdapat 19,7% responden yang mengalami dismenorea ringan hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa dismenorea tetap menjadi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan pada remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Proctor & Farquhar (2006) serta French (2005) yang menyatakan bahwa dismenorea merupakan kondisi umum pada remaja dengan prevalensi yang tinggi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Penelitian di Indonesia oleh Ju et al. (2014) juga menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea pada remaja dapat mencapai lebih dari 60%, meskipun tingkat keparahannya bervariasi.

Adanya responden dengan dismenorea sedang hingga berat dalam penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi nonfarmakologis yang aman, termasuk penggunaan terapi komplementer berbasis bahan alam.

3.5 Kesenjangan antara Pengetahuan, Sikap, dan Pemanfaatan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan pemanfaatan. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori cukup, namun sikap masih ragu-ragu dan pemanfaatan sangat rendah.

Fenomena ini sesuai dengan teori Green & Kreuter (2005) dalam *PRECEDE-PROCEED model*, yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor predisposisi (sikap), faktor pendukung (akses informasi), dan faktor penguat (dukungan sosial).

Dalam konteks penelitian ini, rendahnya pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis menunjukkan bahwa intervensi edukasi belum cukup kuat untuk mengubah perilaku remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi berbasis sekolah yang mengintegrasikan aspek kebidanan dan farmasi untuk meningkatkan pemahaman ilmiah sekaligus membentuk sikap positif terhadap terapi komplementer.

3.6 Implikasi Kebidanan Komplementer dan Kolaborasi Farmasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebidanan komplementer berbasis bahan alam. Jahe merah dan kayu manis memiliki kandungan bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan cinnamaldehyde yang secara farmakologis memiliki efek

antiinflamasi dan analgesik, namun belum dikenal luas oleh remaja sebagai alternatif terapi dismenorea.

Kolaborasi antara kebidanan dan farmasi menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik masyarakat. Farmasi berperan dalam aspek standardisasi dan keamanan bahan, sedangkan kebidanan berperan dalam edukasi dan implementasi pada remaja.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik pengetahuan maupun sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan pemanfaatan minuman herbal jahe merah dan kayu manis sebagai terapi komplementer dismenorea pada remaja putri. Namun demikian, meskipun secara statistik terdapat hubungan yang signifikan, secara deskriptif terlihat bahwa: (1) Pemanfaatan masih sangat rendah ($\pm 5,6\%$), (2) Sikap didominasi kategori netral dan (3) Pengetahuan mayoritas hanya cukup

Hal ini menunjukkan adanya gap antara pengetahuan–sikap–praktik (KAP gap), yang mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup tanpa intervensi edukasi yang mampu membentuk keyakinan dan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zulimartin H, Harzif AK, Shadrina A, et al. (2025). *Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia*. Majalah Kedokteran Bandung.
- [2] Herviana C, Farapti. (2023). *The Relationship Between Knowledge and Patterns of Herbal Drink Product Consumption with Dysmenorrhea of Female Adolescent*. Amerta Nutrition.
- [3] Februanty S, Kartilah T, Hartono D, Aryanti D. (2020). *Adolescent Dysmenorrhea Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study*. Journal of Critical Reviews.
- [4] Sukmawati, Salsabila I. *Prevalence and Management of Dysmenorrhea in Adolescent*. Journal of Maternity Care and Reproductive Health.
- [5] Safitri, Gustina. (2021). *Edukasi Kunyit Asam Pereda Disminorea*. Jurnal Abdimas Kesehatan.
- [6] Dahlan, M. S. (2019). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat* (Edisi 6). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- [7] Launiala, A. (2009). How much can a KAP survey tell us about people's knowledge, attitudes, and practices? Some observations from medical anthropology research on malaria in pregnancy in Malawi. *Anthropology Matters Journal*, 11(1), 1–13.
- [8] Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [9] Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- [10] Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [11] Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- [12] Ajzen, I. (2020). *The Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions*. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- [13] Launiala, A. (2009). How much can a KAP survey tell us about people's knowledge, attitudes, and practices? Some observations from medical anthropology

- research on malaria in pregnancy in Malawi. *Anthropology Matters Journal*, 11(1), 1–13.
- [14] Chen, C. X., Barrett, B., & Kwekkeboom, K. L. (2016). Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2016/6295737>
- [15] Hosseinlou, A., Alinejad, V., Alinejad, M., & Aghakhani, N. (2014). Effects of Cinnamon on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7), e10456. <https://doi.org/10.5812/ircmj.10456>
- [16] Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- [17] French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 71(2), 285–291.
- [18] Proctor, M. L., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhea. *BMJ*, 332(7550), 1134–1138. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>
- [19] Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 121(13), 1703–1710.
- [20] World Health Organization. (2013). *WHO traditional medicine strategy 2014–2023*. Geneva: WHO Press.

