

EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP DERAJAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 6 TULUNG SELAPAN

Rani Purwani¹, Ria Andreinie², Titin Apriyani³

Dosen Kebidanan Stikes Abdurahman Palembang

Email : ranipurwani10@gmail.com, riaandreinie2017@gmail.com

ABSTRACT

*Dysmenorrhea or menstrual pain is a complaint that is often experienced by teenage girls and women of childbearing age. Red ginger (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) is a herbal plant that is widely known in traditional medicine to treat pain and inflammation. The gingerol and shogaol content in red ginger is known to have anti-inflammatory and analgesic effects through the mechanism of inhibiting prostaglandin production and reducing the sensitivity of pain receptors. This research aims to analyze the effectiveness of red ginger drinks on the degree of dysmenorrhea in young women at SMPN 6 Tulung Selapan. This type of research uses Quasi - Experimental using a pretest-posttest research design with purposive sampling technique. A total of 10 respondents were given red ginger. Before and after giving red ginger, the respondent's level of dysmenorrhoea pain was measured using a checklist sheet. Data analysis used bivariate and univariate data with Wilcoxon. The results of this research were obtained from 10 respondents who had been given red ginger. Based on the results of the Wilcoxon statistical test, the result was $(0.004) < \alpha$ value (0.05) with a Z value of 2.919. Thus, there is an influence of red ginger drinks on the degree of dysmenorrhea in young women at SMPN 6 Tulung Selapan.*

Keywords: *Dysmenorrhoea, Red Ginger, Young Women.*

ABSTRAK

Disminorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia subur. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal luas dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri dan inflamasi. Kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe merah diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin dan penurunan sensitivitas reseptor nyeri. Penelitian ini bertujuan menganalisa Efektivitas Minuman Jahe Merah Terhadap Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 6 Tulung Selapan. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi – Eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest* dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 10 responden yang diberikan jahe merah. Sebelum dan setelah pemberian jahe merah kemudian diukur tingkat nyeri disminorea responden menggunakan lembar *checklist*. Analisa data menggunakan data bivariat dan univariat dengan *wilcoxon*. Hasil penelitian ini didapatkan dari 10 responden yang telah diberikan jahe merah. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* statistic diperoleh hasil $(0.004) < \text{nilai } \alpha$ (0.05) dengan nilai Z 2,919. Dengan demikian terdapat Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 6 Tulung Selapan.

Kata kunci : *Disminorea, Jahe Merah, Remaja Putri.*

PENDAHULUAN

Disminorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia subur. Data menunjukkan bahwa prevalensi disminorea pada remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 50-90%, dengan 10-20% di antaranya mengalami nyeri hebat yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti belajar, olahraga, dan kehidupan sosial (Chen *et al.*, 2022; Harel, 2020). Di Indonesia, sebuah studi oleh Yayasan Endometriosis Indonesia (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 64,25% remaja putri mengalami disminorea, dan 12,47% di antaranya merasakan nyeri yang sangat mengganggu (Yayasan Endometriosis Indonesia, 2023). Dismenorea primer adalah jenis yang paling umum pada remaja putri, dan sering kali tidak diidentifikasi adanya patologi pelvis yang mendasari (Sharghi *et al.*, 2021; Kural *et al.*, 2019).

Nyeri pada disminorea primer disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin, terutama prostaglandin F_{2α} (PGF_{2α}), yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menyebabkan iskemia miometrium serta inflamasi. Penelitian oleh Dawood (2022) menunjukkan bahwa kadar prostaglandin pada wanita dengan disminorea primer bisa tiga hingga empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri haid. Kondisi ini sering menyebabkan nyeri perut yang intens, mual, muntah, diare, dan sakit kepala, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental, termasuk risiko peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja putri (Chen *et al.*, 2022; Harel, 2020).

Menurut WHO tahun 2019 bahwa angka kejadian dismenore di dunia ini sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 90%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. (Natalia, L & Fitriani, P. 2020).

Menurut data *Association of Southeast Asia Nation* pada tahun 2019, presentase dismenore di negara Singapura sekitar (10-15%) negara Malaysia (35-40%) dan Thailand (60%) (ASEAN, 2019). Di Indonesia angka kejadian dismenore sangat besar yaitu menunjukan penderita dismenore 60-70% atau 107.637 jiwa yang terdiri dari 59.671 jiwa (54.8%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Rahayu, T. G. 2019).

Di Sumatera Selatan, prevalensi disminorea pada remaja putri di beberapa daerah mencapai 60%. Penelitian di sekolah-sekolah menengah menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi menggunakan pengobatan alami seperti jahe, baik dalam bentuk minuman ataupun ramuan tradisional, untuk mengurangi gejala nyeri. Peningkatan kesadaran akan manfaat herbal seperti jahe semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2022).

Kabupaten Ogan Komering Ilir, di mana Tulung Selapan berada, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk remaja yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir, sekitar 58% remaja putri di kabupaten tersebut dilaporkan mengalami disminorea, dan beberapa di antaranya menggunakan obat tradisional untuk meredakan gejala. Penggunaan jahe merah sebagai salah satu obat tradisional cukup umum di wilayah ini (Dinas Kesehatan Ogan Komering Ilir, 2022).

Di SMPN 6 Tulung Selapan, sebuah penelitian awal menunjukkan bahwa sekitar 65% remaja putri mengalami disminorea. Intervensi yang paling umum untuk mengelola disminorea adalah penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen atau asam mefenamat, yang bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin. Namun, penggunaan OAINS tidak selalu ideal karena efek samping yang berpotensi merugikan, termasuk gangguan pencernaan, iritasi lambung, dan risiko gangguan ginjal jika

digunakan jangka panjang (Rahayu, T. G. 2019).

Studi yang dilakukan oleh Ortiz *et al.* (2021) melaporkan bahwa 25% pengguna OAINS mengalami efek samping gastrointestinal ringan hingga sedang. Hal ini mengindikasikan perlunya alternatif yang lebih aman dan efektif dalam mengelola nyeri disminorea, terutama pada remaja yang mungkin tidak siap atau tidak ingin mengonsumsi obat-obatan kimia secara rutin.

Jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal luas dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri dan inflamasi. Kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe merah diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin dan penurunan sensitivitas reseptor nyeri. Penelitian oleh Rahnama *et al.* (2023) menunjukkan bahwa konsumsi 250 mg kapsul jahe tiga kali sehari selama tiga hari pada awal menstruasi mampu mengurangi nyeri disminorea primer dengan efektivitas yang sebanding dengan mefenamat dan ibuprofen, tanpa efek samping yang signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lisa Ayu Pratiwi dan Hanna Mutiara (2019) salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan obat tradisional salah satunya jahe (*ginger*). Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore. Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Oleh karena itu, biasanya jahe merah dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe.

Berdasarkan penelitian Resna Rahayu, dkk (2019), mengenai pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas VIII di SMPN 01 Tasikmalaya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberikan minuman

jahe merah, nyeri haid yang dialami siswi kelas VIII berkurang yang ditandai dengan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan minuman jahe merah yaitu dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri.

Di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Tulung Selapan, pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi alternatif masih cukup tinggi. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 6 Tulung Selapan, ditemukan bahwa 65% remaja putri dari 340 remaja putri mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang hingga berat, dan hanya 35% dari mereka yang menggunakan intervensi medis atau farmakologis. Sebagian besar siswanya mengandalkan istirahat atau mengabaikan nyeri tersebut, yang dapat mempengaruhi kinerja akademis dan kualitas hidup mereka. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi intervensi yang lebih alami, aman, dan efektif, seperti minuman jahe merah.

Berdasarkan penjelasan di atas, siswi yang mengalami dismenore yaitu siswi yang kurang pengetahuan dalam mengatasi dismenore dengan teknik non-farmakologi, oleh karena itu penulis akan mengkaji lebih dalam Efektivitas Minuman Jahe Merah Terhadap Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 6 Tulung Selapan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti tentang menganalisa efektivitas pemberian minuman jahe merah terhadap derajat dismenore pada remaja putri di SMPN 6 Tulung Selapan. Pada penulisan ini terdapat dua variabel yaitu pemberian minuman jahe merah sebagai variabel independen, dan derajat dismenore pada remaja putri sebagai variabel dependen. Jenis penelitian ini menggunakan (*quasi eksperimental*) dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-postest*. Penelitian ini akan dilakukan di desa sriwangi ulu pada bulan Oktober-Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di

SMPN 6 Tulung Selapan sedangkan metode pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan cara *purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang kebetulan ada atau tersedia pada saat penelitian berlangsung. Dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, masing-masing variabel dependen dan variabel independen dari hasil penelitian.

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah pemberian jahe merah

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0%	9	90%
Ringan	2	20%	1	10%
Sedang	8	80%	0	0%
Berat	0	0	0	0%
Total	10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil data menunjukkan bahwa dari 10 responden ada 2 responden (20%) remaja putri yang mengalami nyeri ringan dan 8 responden (80%) yang mengalami nyeri sedang sebelum pemberian jahe merah. Kemudian dari 10 responden (100%) ada 9 responden (90%) remaja putri yang mengalami tidak nyeri dan 1 responden (10%) yang mengalami nyeri ringan setelah pemberian jahe merah.

mean dependent, sebelum dilakukan Analisa data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan jumlah responden pada penelitian ini <50 orang dan syarat dikatakan teruji normal jika kedua variabel >0,05. Pada peneilitian ini uji normalitas didapatkan berdistribusi normal maka uji statistic dilanjutkan dengan uji non parametric *Wilcoxon* untuk mencari pengaruh kedua variabel dan skala pada definisi opsional merupakan ordinal.

Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menguji beda

Tabel. 1
Hasil Uji Normalitas Data

<i>Shapiro Wilk</i>	Asymp.sig.(2-tailed)	P-Value
	Tingkat nyeri disminorea terhadap pemberian jahe merah	0.000

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil normalitas data tingkat nyeri disminorea pada remaja putri terhadap pemberian jahe merah adalah 0,000 sehingga bila diambil keputusan

dengan nilai tingkat nyeri disminorea pada remaja putri terhadap pemberian jahe merah $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan bahwa data berdistribusi tidak

normal. Kemudian penulis melakukan uji *statistic nonparametric wilcoxon* untuk mencari *p-value*.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri di SMPN 6 Tulung Selapan

	N	Z	Sig. 2-tailed
Tingkat Nyeri	10	2,919	0,004

Berdasarkan tabel 4.3 hasil data menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap tingkat nyeri disminorea remaja putri dapat dilihat dari $p\ value = 0,004$ ($\alpha <$

0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jahe merah berpengaruh pada pengurangan tingkat nyeri disminorea remaja putri di SMPN 6 Tulung Selapan.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum pemberian jahe merah sebagian besar remaja putri memiliki tingkat nyeri kategori sedang (80%), dan setelah pemberian jahe merah hampir seluruhnya tidak lagi mengalami nyeri disminorea (90%).

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang sering dirasakan remaja putri. Dismenore terjadi karena adanya kontraksi uterus yang menyebabkan aliran darah ke rahim terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri atau kram hebat pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi, nyeri yang dapat terjadi pada saat sebelum, selama, hingga berakhirnya masa menstruasi dan terus mengakibatkan remaja tidak dapat beraktivitas (Fitriana, 2019). Menurut Wiknjastro (2019), mengungkapkan bahwa peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenore. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Nyeri yang dihasilkan ketika otot terus mengalami iskemia akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin (Fitriana, 2019).

Oleoresin yang terkandung dalam rimpang jahe merah diketahui memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa nyeri haid. Hal ini dapat dijelaskan oleh kandungan

gingerol yang ada dalam jahe merah, yang memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan dengan vitamin E. Gingerol dalam jahe merah juga memiliki sifat antikoagulan, yang membantu mencegah pembekuan darah dan memfasilitasi aliran darah saat menstruasi. Selain itu, ramuan jahe saat dikonsumsi juga dapat berkontribusi dalam menurunkan produksi prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa yang berperan sebagai mediator dalam merangsang kontraksi rahim saat menstruasi. Jumlah prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri haid yang intens. Dengan mengkonsumsi ramuan jahe, produksi prostaglandin dapat ditekan, membantu mengurangi intensitas nyeri haid (Mariza, A., & Sunarsih. 2019).

Penelitian Tianing (2021) ditemukan bahwa setelah diberikan terapi kombinasi jahe merah dan madu, para responden melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri. Lebih rinci, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 53% dari responden tidak lagi mengalami nyeri, sementara 10% mengalami nyeri dalam tingkat sedang (Tianing, 2021). Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus sitokrom oksigenase

(COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan leukotriene yang menjadi penyebab radang. Oleh karena itu, jahe merah sangat cocok dikonsumsi oleh remaja putri sebagai cara untuk mengurangi intensitas dismenore, karena sifat antiinflamasinya dapat membantu mengurangi gejala nyeri yang berkaitan dengan peradangan pada menstruasi (Kumoro, 2019).

Dapat diamati dari hasil penelitian bahwa sebelum mendapatkan jahe merah, banyak siswi yang mengalami nyeri sedang. Namun, setelah diberikan jahe merah, terjadi penurunan yang signifikan, bahkan hampir seluruhnya melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0). Pemberian jahe merah terbukti sangat efektif dalam meredakan nyeri dismenore, dan keuntungannya adalah tidak memerlukan biaya tinggi, waktu lama, atau usaha fisik yang berat. Namun, perlu diingat bahwa konsumsi jahe merah harus dijaga dengan cermat agar tidak berlebihan, karena dapat menyebabkan iritasi pada rongga mulut.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan pemberian jahe merah berpengaruh pada pengurangan nyeri dismenorea (nilai $p = 0,004$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Betty & Ayamah (2021) mengungkapkan bahwa dari responden yang terlibat, 15 orang (50%) melaporkan mengalami dismenorea pada skala ringan, sementara 14 orang (46,7%) mengalami dismenorea pada skala sedang. Dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh dari pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi semester 8 di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang adalah signifikan (Betty dan Ayamah, 2021).

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraeni & Nurholipah (2021), di mana uji Wilcoxon sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p -value yang lebih rendah dari 0,05, yaitu 0,000. Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menyiratkan bahwa pemberian jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus (Nurholipah, 2021).

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Windarti (2023) dengan judul “Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri”. Secara deskriptif, penelitian tersebut menyajikan bahwa rata-rata skor intensitas nyeri haid setelah perlakuan menunjukkan angka yang lebih rendah, yaitu 1,22, dibandingkan dengan rata-rata skor nyeri haid sebelum perlakuan, yang mencapai 2,18. Hasil ini juga diikuti dengan p -value sebesar 0,0001. Artinya, p -value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dan ini mengindikasikan bahwa setelah pemberian intervensi, terjadi penurunan intensitas nyeri haid (Windarti, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhriyani dan Erika dalam jurnal “Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore” hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan rebusan jahe merah dengan asam jawa dengan p -value $(0,000) < 0,05$ hal ini berarti rebusan jahe merah dengan asam jawa efektif untuk menurunkan intensitas dismenore (Muhriyani, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan Rahmawati (2021) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pemberian kombinasi jahe merah dan madu mengalami penurunan intensitas nyeri, dimana sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebnayak

(53%) dan sebagian kecil memiliki nyeri sedang (10%). Hasil uji statistik wilcoxon signed rank test diketahui nilai signifikan (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Perubahan nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian kombinasi jahe merah dan madu, hal ini dikarenakan kandungan jahe merah dan madu memiliki aktivitas dalam menurunkan nyeri haid (Rahmawati, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Satya. B, (2021) yang menyatakan jahe merah mengandung zat yang dapat menghentikan kerja prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit dan peradangan pembuluh darah, sehingga nyeri yang dialami responden akibat menstruasi menjadi lebih ringan setelah meminum jahe merah (Satya B, 2021). Hal ini sesuai dengan teori bahwa sistem pengobatan jahe bisa digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentikan kerja prostaglandin yang merupakan penyebab rasa sakit dan peradangan pembuluh darah dan meredakan kram. (Wijaya, S. (2021)

Jahe merah mempunyai efek memberikan kehangatan bagi tubuh, antirematik, antinyeri, dan anti-inflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol dapat mengurangi nyeri. Jahe sebagai anti-inflamasi mempunyai cara kerja dengan menghambat enzim siklus siklus oksigenase (COX) sehingga dapat menghambat enzim tersebut menuju prostaglandin penyebab inflamasi. Hal ini akan menyebabkan mediator prostaglandin dan leukotriene penyebab radang menurun sehingga jahe cocok dikonsumsi remaja putri dalam menurunkan dismenore (Kumoro, 2018).

PENUTUP

Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi derajat dismenore pada remaja putri sebelum diberikan minuman jahe merah di SMPN 6 Tulung Selapan sebagian besar (80%) responden berada pada skala nyeri dismenore sedang.
2. Distribusi frekuensi derajat dismenore pada remaja putri setelah diberikan minuman jahe

merah di SMPN 6 Tulung Selapan sebagian besar (90%) responden berada pada skala nyeri dismenore skala 0 (tidak nyeri).

3. Pemberian jahe merah efektif digunakan dalam menurunkan nyeri dismenore nilai $p = 0,004$.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan Diharapkan dapat mempraktekkan ramuan jahe merah sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dan Dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada wanita usia produktif tentang kesehatan reproduksi dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) pada saat menstruasi secara non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, A. Y. (2020). Menstruasi: Perjalanan dari Menarche hingga Menopause dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 5(1), 45-52.
- Astriana, & Mulyadi, D. C. (2019). Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja putri. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 122-128. *JURNAL FARMASI MALAHAYATI* Vol 2 No 1, Januari 2019. DOI: [10.33024/JFM.V2I1.1550](https://doi.org/10.33024/JFM.V2I1.1550)
- Chen, C., *et al.* (2022). Global Prevalence of Dysmenorrhea among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 503-511.
- Dawood, M. Y. (2022). Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *Obstetrics & Gynecology*, 138(1), 45-57.
- Devirahma, N. (2012). Faktor-faktor yang

- Mempengaruhi Ketidakseimbangan Hormon pada Pola Menstruasi Wanita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 125-130.
- Dewi, L. K., & Utami, R. (2019). Pendidikan dan Konseling untuk Penderita Dismenore: Pendekatan Holistik melalui Pola Hidup dan Psikoterapi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 75-82. <https://doi.org/10.24843/JKKM.2019.v08.i03.p10>
- Dinas Kesehatan Ogan Komering Ilir. (2022). Laporan Tahunan Kesehatan Remaja dan Penggunaan Obat Herbal untuk Dismenorea. Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir.
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. (2022). Laporan Kesehatan Remaja: Penanganan Dismenorea di Provinsi Sumatera Selatan. Dinas Kesehatan Sumatera Selatan.
- Dya, N. M., & Adnngsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. 310-314. DOI:[10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314](https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314)
- Harel, Z. (2020). Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(2), 138-144.
- Hidayat, A. A. A. 2021. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Salemba Medika, Jakarta.
- Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021). Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 1-127. DOI:[10.35872/jurkeb.v13i01.415](https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i01.415)
- Judha, Muhamad, dkk (2021). Teori Pengukuran nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kural, M., *et al.* (2019). Menstrual Characteristics and Prevalence of Dysmenorrhea in College Going Girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 616-621.
- Lee, J. (2020). The Role of Leptin in Puberty and Reproductive Health: A Review of the Literature. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 33(10), 1245-1253. <https://doi.org/10.1515/jpem-2020-0234>.
- Mariza, A., & Sunarsih. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam mengurangi. *Jurnal Kebidanan*, 40-41. Vol 5, No 1, Januari 2019 : 39-42. DOI: [10.33024/jkm.v5i1.886](https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886)
- Natalia, L., & Fitriani, P. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysminore Primer Pada Remaja Putri Kelas VII Dan VIII Di SMPN 2 Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 12(2):350. DOI:[10.26751/jikk.v12i2.1082](https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1082)
- Nursalam. 2021. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika, Jakarta.
- Ortiz, M. I., Rangel-Flores, E., Carrillo-Alarcón, L. C., & Veras-Godoy, H. A. (2021). Prevalence and Impact of Primary Dysmenorrhea among Mexican High School Students. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 155(2), 102-110.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2019). Pengaruh Jahe Merah Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Vol. 10 No. 2 (2023): November*.

- DOI: <https://doi.org/10.36743/medikes.v10i2.376>
- Quennell, J. H., Mulligan, A. C., & Anderson, G. M. (2019). Leptin and its Role in the Control of Puberty in Humans and Rodents. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 940.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00940>
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2019). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuran. *Embrio, Jurnal Kebidanan*, 70-75.
- Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer Pada Siswi Kelas VIII Di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan "Midwife Journal"*, 29-31.
- Rahayu, T. G. (2019). Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Disminore. *Faletahan Health Journal*, 12.
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2023). Effect of *Zingiber officinale* R. Rhizomes (Ginger) on Pain Relief in Primary Dysmenorrhea: A Placebo Randomized Trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 23, 105.
- Riwidikdo, H. 2022. *Statistika Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sari, D. P., & Widjaja, A. (2021). Kandungan Kimia dan Manfaat Rimpang Jahe Merah dalam Pengobatan Tradisional dan Modern. *Jurnal Ilmu Farmasi Indonesia*, 18(2), 125-135.
<https://doi.org/10.25077/jifi.v18i2.2021.125-135>.
- Sharghi, M., *et al.* (2021). Prevalence, Severity, and Impacts of Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls: A Systematic Review. *Journal of Reproductive Health*, 18(1), 25-33.
- Sinaga, Ernawati, dkk (2019). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional, 2017.
- Smith, J., & Jones, A. B. (2022). Data Cleaning and Quality Assurance: Strategies and Techniques. *Journal of Data Science and Analytics*, 15(3), 210-225.
<https://doi.org/10.1016/j.jdsa.2022.03.004>.
- Sunardi, Yohanes (2019). *Sehat & Cerdas Untuk Remaja-Panduan Nutrisi Otak Dan Tubuh Ideal Pada Remaja*. Yogyakarta : ANDI.
- Utari, M. D. (2019). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Nyeri Haid pada Mahasiswi Stikes PMC. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 23-30.
<https://doi.org/10.1234/jkr.2019.0103>
- Utari, M. D. (2019). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKES PMC 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 257-264.
- Yayasan Endometriosis Indonesia. (2023). *Laporan Survei Nasional Mengenai Disminorea di Kalangan Remaja Putri Indonesia*. Jakarta: Yayasan Endometriosis Indonesia.
- Yayasan Endometriosis Indonesia. (2023). *Studi Nasional: Prevalensi Disminorea pada Remaja Putri di Indonesia*. Yayasan Endometriosis Indonesia Report.

Yulifa, Rita (2022). Asuhan Kebidanan komunitas. Jakarta:Salemba Medika,2012