ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

The Effect Of Giving Red Ginger Boiled Water On Intensity Of Dysmenorhore Pain In Adolescent Women

A.A. Istri Rahma Wilandari[1], Ni Kadek Muliawati[2], Sang Ayu Ketut Candrawati[3]
Email: gekrahma01@gmail.com (081338019112)[1]
Email: muliawati@stikeswiramedika.ac.id (08787860045491)[2]
Email: candrawati@stikeswiramedika.ac.id (081338111107)[3]
*Corresponding Author
Tanggal *Submission* : 07 Februari 2025, Tanggal diterima : 28 Juni 2025

Abstrak

Nyeri haid atau dismenorea sangat umum terjadi pada wanita usia subur dan sangat umum terjadi di seluruh dunia. Beberapa wanita mengalami nyeri luar biasa saat menstruasi sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Dampak yang terjadi apabila dismenore tidak diatasi yakni akan menimbulkan ketidaknyamanan pada remaja putri, konsentrasi yang terganggu karena dismorene dan aktivitas sehari-hari yang terganggu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Ubud. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-experimental menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design*. Populasi sebanyak 584 siswi dengan sampel sebanyak 34 remaja putri. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan air rebusan jahe merah didapatkan nilai mean 6,09 atau rata-rata dengan dismenore sedang. Setelah diberikan air rebusan jahe merah nilai mean yaitu 1,09 atau rata-rata dengan dismenore ringan. Nilai p yaitu 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan air rebusan jahe merah dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan sosialiasi kesehatan tentang tatalaksana atau metode mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.
Kata Kunci: Dismenore, Jahe Merah, Remaja Putri, Nyeri

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhoea is very common in women of childbearing age and is very common throughout the world. Some women experience excruciating pain during menstruation that can interfere with daily life. The impact that occurs if dysmorenorrhea is not resolved is that it will cause discomfort in young women, disrupted concentration due to dysmoreregulation and disrupted daily activities. The aim of this study was to determine the effect of giving boiled red ginger water on the intensity of dysmenorrhea pain in young women at SMA N 1 Ubud. This research uses descriptive analysis with a quantitative approach. This research is a type of quantitative research with a pre-experimental approach using a one group pre-test post-test design. The population is 584 female students the sample was 34 young women. Data analysis used univariate and bivariate using the Wilcoxon test. The results of the study showed that most of the levels of dysmenorrhea pain before being given red ginger boiled water obtained a mean value of 6.09 or the average with moderate dysmenorrhea. After being given red ginger boiled water, the mean value was 1.09 or the average with mild dysmenorrhea. The p value is 0.000 < 0.05, it can be concluded that red ginger boiled water can reduce the level of dysmenorrhoea pain in young women. Health workers can provide health education and outreach regarding management or methods to reduce the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls.
***Keywords**: Dysmenorrhea, Red Ginger, Teenage Girls, Painful*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda biologis pubertas adalah remaja mulai menstruasi antara usia 10 dan 16 tahun. Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang terjadi pada semua wanita. Namun kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi seperti nyeri haid dan dismenore (Sri et al., 2013). Pada saat menstruasi masalah yang sering dialami adalah rasa nyeri serta tidak nyaman yang biasanya disebut dengan *dismenorea.*

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020, angka kejadian *dismenorea* sebanyak 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore dan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* sangat tinggi di seluruh dunia. Menurut Kartini et al. (2024) angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25%, dimana 54,89% merupakan *dismenorea* primer dan 9,36% merupakan *dismenorea* sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita mengalami masalah menstruasi. Gejala *dismenorea* primer paling sering terjadi pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah mengalami kehamilan (Kartini et al., 2024).

Dismenorea dibagi menjadi dua kategori diantaranya dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi yang terjadi pada wanita usia subur, tidak ada hubungan dengan kelainan pada organ reproduksi. Dampak yang terjadi apabila dismorenore tidak diatasi yakni akan menimbulkan ketidaknyamanan pada remaja putri, konsentrasi yang terganggu karena dismorene dan aktivitas sehari-hari yang terganggu (Pramardika & Fitriana, 2019). Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon bernama *prostaglandin* yang diproduksi di *endometrium* sehingga menyebabkan kontraksi rahim yang kuat dan nyeri. Rasa sakit ini biasanya berlangsung satu hingga dua hari, namun bisa berkurang seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan (Guimaraes and Povoa, 2020). Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang dijumpai karena gangguan ekstrinsik pada organ reproduksi (Wilujeng, 2013). Penderita dismenore sekunder mengalami kram yang berlangsung lebih lama dan lebih parah dibandingkan penderita dismenore primer. *Dismenorea* dapat menyebabkan nyeri perut yang dapat menjalar ke punggung bawah, pinggul, dan paha. Nyeri haid atau *dismenore*a sangat umum terjadi pada wanita usia subur dan sangat umum terjadi di seluruh dunia. Beberapa wanita mengalami nyeri luar biasa saat menstruasi sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022).

Menurut Manarang et al.(2021), ada dua cara untuk meringankan dismenore yaitu terapi obat dan terapi non-obat. Metode farmakologi meliputi pemberian analgesik dan metode non farmakologi yaitu pemberian obat herbal seperti jamu, teknik relaksasi, manajemen kontak, pengendalian lingkungan, reaksi, imajinasi, tapal, pemberian minuman herbal yang direbus. Terapi ramuan herbal bisa dilakukan menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe. Salah satu tanaman yang mudah diperoleh dan banyak dipasaran adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc*.). Salah satu jahe yang dapat mengurangi dismenore adalah jahe merah yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi.

Jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Varietas Rubrum*) adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainya karena itu biasanya jahe merah *(Zingiber Officinale Roscoe*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Varietas Rubrum). Takaran pemberian jahe merah untuk menurunkan dismenore yaitu menggunakan 10 gram jahe merah yang sudah dikupas dan dicuci bersih kemudian tambahkan 2 sendok gula merah, didihkan 400 ml air dalam panci kecil kemudian masukkan semua bahan, kemudian diberikan 200 ml pada pagi hari sebelum makan pagi dan sisanya diberikan pada sore hari sebelum makan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kuminah et al. (2023) di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Berdasarkan hasil analisis distribusi diperoleh hasil nilai sebelum *(pretest)* yaitu mean sebesar 5,22; dan skala nyeri dismenore sesudah *(posttest)* yaitu mean sebesar 2,78 dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam menurunkan nyeri dismonorea pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh (Intiyaswati, n.d.) di SMPN I Sidoarjo didapatkan hasil yang menunjukkan rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan yaitu 2,53, setelah perlakuan rata-rata skor nyeri 1,59 dari hasil uraian tersebut maka dapat diketahui terjadi penurunan skor nyeri sebesar 0.94 atau sebesar 37,1%. Sehingga intervensi yang dilakukan dapat mengurangi nyeri dismenore yang terjadi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Ubud pada tanggal 26 Agustus 2024 dengan hasil wawancara dengan 10 orang kelas X bahwa 2 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri, 8 orang siswi mengatasi dengan beristirahat, dari 10 orang tersebut tidak pernah mendapatkan sosialisasi tentang dismenore. Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah jika ada siswi yang mengalami dismenore adalah hanya memberikan waktu beristirahat di UKS Sekolah. Perbandingan SMA di Denpasar dan di Gianyar menunjukkan bahwa di kota denpasar sudah sering dilakukan untuk penelitian sedangkan di kota gianyar tepatnya di daerah ubud belum pernah untuk dilakukannya penelitian. Menurut petugas UKS SMA 1 Ubud, penanganan disemnore yang sering dilakukan adalah dibiarkan saja, dan hanya memberikan waktu mahasiswanya untuk istirahat di UKS.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengungkapkan manfaat jahe merah untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Ubud. Pemahaman ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada literatur tentang kesehatan pada remaja tetapi juga memberikan wawasan untuk SMA N 1 Ubud untuk terus mensosialisasikan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan. Dengan fenomena tersebut menjadi latar belakang peneliti dalam mengangkat sebuah topik penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA N 1 Ubud".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra-experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design,* dimana dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dan sudah diobservasi sebelumnya (*pretest*), dan selanjutnya diobservasi hasilnya setelah diberi perlakuan (*post test*). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKES Wira Medika Bali dengan no surat 0073.15/P1.STIKESWIKA/EC/X/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah sebanyak 584 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik *Non probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak sebanyak 34 orang remaja putri. Peneliti menggunakan instrumen yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen (alat ukur) yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisikan identitas responden dan alat pengukur nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS).* Pengumpulan data dilakukan menjadi dua bagian yaitu pengukuran skala nyeri sebelum diberikan rebusan air jahe merah saat responden mengalami mesntruasi hari pertama dan sedang mengalami dismenore dan pengukuran skala nyeri setelah diberikan air rebusan jahe

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

merah. Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing* (penyunting), *coding*, *scoring, tabulating, processing, cleaning* data dengan bantuan *Microsoft excel* dan IBM SPSS 27. Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap varibael dan analisis bivariat yaitu uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk mencari pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase %
Usia (tahun)		
15	12	35,3
16	9	26,5
17	13	38,2
Siklus Menstruasi		
Teratur	16	47,1
Tidak teratur	18	52,9
Lama Siklus Menstruasi		
> 28 hari	9	26,5
28 hari	13	38,2
< 28 hari	12	35,3

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa, dari 34 responden yang diteliti didapatkan responden berusia 15 tahun sebanyak 12 responden (35,3%), usia 17 tahun sebanyak 13 responden (38,2%). Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 18 responden (52,9%). Dari 34 responden didapatkan sebanyak 13 responden (38,2%) dengan lama siklus menstruasi 28 hari, sebanyak 12 responden (35,3%) dengan lama siklus menstruasi < 28 hari.

Tabel 2. Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Air Rebusan Jahe Merah

Tingkat Nyeri			Skor			
	F	(%)	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Disminore ringan	1	2,9				
Disminore sedang	20	58,8	6,09	1,712	3	9
Disminore hebat	13	38,2				
Total	34	100				

Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan air rebusan jahe merah didapatkan nilai mean yaitu 6,09 atau rata-rata dengan tingkat nyeri remaja putri adalah dismenore sedang. Diketahui nilai median yaitu 6,00 atau dismenore sedang. Tingkat nyeri terendah adalah 3 atau dengan dismenore ringan, Tingkat nyeri tertinggi adalah 9 atau dengan dismenore berat. Hasil yang didapat pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2024), penelitian oleh (Wijayanti et al., 2023a), penelitian oleh (Susanti et al., 2024) dan penelitian (Sari & Listiarini, 2021) dimana didapatkan sebelum diberikan minuman jahe merah diperoleh hasil rata-rata skala nyeri pada responden adalah nyeri sedang dan berat. Penelitian oleh Kuminah et al., (2023) juga sejalan dengan hasil skala nyeri dismenorea primer responden yaitu nyeri sedang. Sementara, hasil yang didapat pada penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Betty & Ayamah, (2021b) yang diperoleh skala nyeri dismenore pada responden sebelum diberikan air rebusan jahe merah dalam kategori nyeri berat sebanyak 17 responden (56,7%) pada mahasiswi semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Hasil

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

ini juga tidak sejalan dengan penelitian oleh (Indrayani et al., 2021) dimana didapatkan skala nyeri sebelum pemberian intervensi adalah nyeri ringan. Hasil penelitian tidak sejalan dengan (Betty & Ayamah, 2021a) kemungkinan disebabkan oleh kelompok usia responden yang berbeda pada penelitian ini dengan penelitian oleh (Betty & Ayamah, 2021a), pada penelitian ini kelompok responden sebagai subjek adalah siswa SMA pada penelitian (Betty & Ayamah, 2021a) subjek penelitian adalah mahasiswi semester 8. Selain itu, dikarenakan periode remaja merupakan masa peralihan serta perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru. Hal tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berdampak siklus menstruasi yang tidak teratur (Villasari, 2021).

Rata-rata remaja putri mengalami siklus menstruasi 28 hari, hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Bingan (2021) dimana diperoleh hasil sebanyak 59 responden (80,8%) memiliki siklus haid yakni 21-35 hari. Siklus yang muncul pada haid merupakan jarak antara tanggal mulai menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya. Panjang siklus haid normal dianggap siklus menstruasi yang klasik selama 28 hari ditambah atau dikurangi 2–3 hari. Siklus haid pada rentang hari sejak pertama haid sampai hari pertama haid berikutnya. Beberapa tahun pertama haid terasa nyeri, dan membuat wanita merasakan sakit. Siklus menstruasi yang tidak teratur diartikan bahwa siklus haid yang lebih pendek dari 21 hari atau lebih panjang dari 35 hari. Siklus juga dapat dikatakan tidak teratur apabila diketahui jarak antar siklus bervariasi. Seperti yang dijelaskan dalam teori faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu faktor psikogenik yaitu faktor kejiwaan yang menyangkut kondisi kejiwaan seperti stres. Terdapat bukti kuat yang menghubungkan nyeri haid dengan kontraksi uterus memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium. Hal ini menyebabkan terjadinya kram pada otot rahim sehingga menyebabkan terjadinya nyeri haid pada saat menstruasi berlangsung

Tabel 3 Tingkat Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Air Rebusan Jahe Merah

Tingkat Nyeri	Skor					
	F	(%)	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Tidak nyeri	12	35,3				
Nyeri ringan	21	61,8	1,09	1,083	0	4
Nyeri sedang	1	2,9				
Total	34	100				

Hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan tingkat nyeri dismenore remaja putri setelah diberikan air rebusan jahe merah didapatkan nilai mean yaitu 1,09 atau rata-rata dengan dismenore ringan. Didapatkan standar deviasi yaitu 1,083 serta tingkat nyeri terendah adalah 0 atau tidak ada nyeri, tingkat nyeri tertinggi adalah 4 atau dengan dismenore sedang. Hasil penelian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2024), juga sejalan dengan penelitian (Kuminah et al., 2023), Penelitian oleh (Sari & Listiarini, 2021) juga menunjukkan hal yang sama dimana, Hasil penelitian oleh (Wijayanti et al., 2023a) juga sejalan dengan penelitian yang didapatkan rata-rata skor nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen sesudah dilakukan intervensi adalah nyeri ringan. Hasil penelian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Betty & Ayamah, 2021b) yang menemukan hasil tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

menunjukkan hampir setengah responden merasakan nyeri sedang sebanyak 15 responden (46,7%) lalu hasil setengahnya merasakan nyeri ringan sebanyak 12 responden (50,0%) pada mahasiswi semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Jahe merah memiliki sifat analgesik yang dapat mengurangi nyeri, seperti nyeri haid. Jahe memiliki efek yang sama dalam membunuh rasa sakit seperti asam mefenamat atau ibuprofen. Jahe merah merupakan bahan ramuan lebih dari 50% obat tradisional yang mampu mengatasi kondisi seperti mual, kram perut, demam, infeksi, dan lain-lain menurut (Wijayanti et al., 2023b). Jahe merah dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat dating bulan (Siagian et al., 2023). Peneliti berpendapat hasil tingkat nyeri berbeda dengan penelitian oleh (Betty & Ayamah, 2021a) sebab disebabkan oleh kelompok usia responden yang berbeda pada penelitian ini dengan penelitian oleh (Betty & Ayamah, 2021a), pada penelitian ini kelompok responden sebagai subjek adalah siswa SMA pada penelitian (Betty & Ayamah, 2021a) subjek penelitian adalah mahasiswi semester 8.

Tabel 4 Pengaruh Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore

Tingkat Nyeri Dismenore	n	Mean (rata-rata)	Selisih Mean	*p value*
Sebelum diberikan	34	6,09	5,00	0,000
Sesudah diberikan	34	1,09		

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai *p value* 0,000. Karena nilai p < α (0,05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, dapat disimpulkan bahwa air rebusan jahe merah dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Ubud. Hasil ini sesuai penelitian oleh Utami, (2024) yang mendapatkan hasil p-value = 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah dalam mengurangi skala nyeri pada siswi dismenore di SMAN 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2019. Penelitian oleh Bingan, (2021) juga mendapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0,001 (p <0,05), yang berarti ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi Sarjana Terapan Kebidanan Angkatan IV Poltekkes Palangka Raya. Hasil penelitian oleh (Wijayanti et al., 2023b) juga sejalan dengan hasil penelitian ini dimana didapatkan nilai *p value 0,000 < 0,05* maka dapat disimpulkan bahwa pemberian wedang jahe merah efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di asrama putri SMAN 1 Surakarta.

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri haid sebelum dan setelah diberikan intervensi pemberian air rebusan jahe merah. Jahe dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah, sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Peningkatan kontraksi miometrium bersama dengan aliran darah uterus menyebabkan iskemia. Nyeri berasal dari aktivitas uterus yang abnormal, iskemia uterus, dan sensitisasi ujung- ujung saraf oleh prostaglandin. Stress emosional dan ketegangan yang dihubungkan dengan sekolah atau pekerjaan memperjelas beratnya nyeri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan air rebusan jahe merah sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini dikarenakan minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia shogaol dan gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin.

Hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi pemberian air rebusan jahe merah, hasil menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

haid setelah diberikan intervensi pemberian air rebusan jahe merah. Responden menunjukkan tingkatan nyeri haid yang dirasakan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil disimpulkan pemberian air jahe merah menjadi salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea primer pada Wanita.

Peneliti berpendapat tingkat nyeri dismenore remaja putri dapat menurun disebabkan karena air rebusan jahe merah diketahui dapat mengatasi rasa nyeri saat dating bulan, karena jahe merah bersifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan analgesik yang bisa menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase sehingga menghambat pelepasan enzim menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Ubud. Sebelum pemberian air rebusan jahe merah, tingkat nyeri dismenore rata-rata berada pada angka 6,09 (dismenore sedang), dengan nilai median 6,00 dan rentang nyeri dari 3 (ringan) hingga 9 (berat). Setelah pemberian air rebusan jahe merah, tingkat nyeri menurun signifikan dengan nilai rata-rata 1,09 (dismenore ringan) dan nilai median 1,00, dengan rentang nyeri antara 0 (tanpa nyeri) hingga 4 (dismenore sedang). Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan bahwa pemberian air rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, memberikan penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Masyarakat, terutama remaja putri di SMA N 1 Ubud, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara menangani dan mengurangi nyeri dismenore selama menstruasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan metode serupa dengan menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan hasil antara dua kelompok yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Betty, & Ayamah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 61–76. http://openjournal.wdh.ac.id/index. php/edudharma

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Kemkes.go.id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid

Kartini, N., Hanifa, F., & Lisca, S. M. (n.d.). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *16*(1). https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2155

Kesehatan, J. I., Prasetyowati, U., & Triani, Y. (n.d.). *Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Desa Semangau*. *5*(2), 25–31. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, *1*(2), 314–325. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111

Manarang, J. K., Charla, E., Bingan, S., Kebidanan, J., Kemenkes, P., & Raya, P. (n.d.-a). *Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid* (Vol. 7, Issue 1). http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m

Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penangan Disminore*. 53.

Sari, A. P., & Usman, A. (n.d.). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK

Siagian, H. S., & Ritonga, M. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. In *Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)* (Vol. 5, Issue 1). Online. https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnal Farmasi ρ11Journalhomepage:https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnal Farmasi

Sri, N. M., Lestari, D., Penjaskesrek, J., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. In *Seminar Nasional FMipa Undhiksa III Tahun*.