

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MINUMAN JAHE MERAH DAN JAHE EMPRIT TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA REMAJA PUTRI DI SMPI AL FALAH BABELAN BEKASI

Anis Novia Anggari^{1*}, Dewi Rostianingsih², Tetty Rina Aritonang³

¹⁻³Program Kebidanan (S1) Stikes Medistra Indonesia

Email Korespondensi: anisnovia.anggari@gmail.com

Disubmit: 07 Februari 2024

Diterima: 29 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.14218>

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a gynecological disease caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing menstrual cramps that often occur in women. Women who experience menstrual cramps produce 10 times more prostaglandins than women without menstrual cramps. Purpose to determine the effectiveness of using red ginger drinks and emprit ginger to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMPI Al-Falah Babelan Bekasi in 2023. In this research the researcher used a pre-experimental approach. This research was carried out with one group pretest-posttest and the sampling technique used purposive sampling with a sample size of 48 respondents divided into two groups. Each group was given ginger drink in the morning and evening during the first to third day of menstruation. Respondents were assessed for pain before and after being given the intervention. Based on the results of the levene test analysis, it is known that the P value is 0.46 (alpha 0.05), meaning that the reduction in menstrual pain in young women when using red ginger and emprit ginger has the same variant. Meanwhile, the results of the Independent T test analysis show that the P value is 0.017, meaning there is a significant difference between the reduction in menstrual pain due to the use of red ginger and emprit ginger. Red ginger and emprit ginger drinks have been proven to be effective in reducing menstrual pain in adolescent girls at SMPI Al Falah Babelan Bekasi in 2023.

Keywords: *Dysmenorrhea, Red Ginger Drink and Emprit Ginger*

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid merupakan penyakit ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menyebabkan kram menstruasi yang sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami kram menstruasi menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan wanita tanpa kram menstruasi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan minuman jahe merah dan jahe emprit terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPI Al-Falah Babelan Bekasi Tahun 2023. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan pre eksperimental Penelitian ini dilakukan dengan one group pretest-posttest dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 48

responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan minuman jahe pada pagi dan sore hari saat menstruasi hari pertama hingga hari ketiga. Responden dinilai dari nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil analisis uji levene diketahui nilai P sebesar 0,46 (α 0,05) artinya penurunan nyeri haid remaja putri pada penggunaan jahe merah dan jahe emprit memiliki varian yang sama. Sementara itu hasil analisis uji T Independent diketahui nilai P sebesar 0,017 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan nyeri haid akibat penggunaan jahe merah dan jahe emprit. Minuman jahe merah dan jahe emprit terbukti efektif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

Kata Kunci: Dysmenorrhea, Minuman Jahe Merah dan Jahe Emprit

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Menurut WHO, tahun 2014 ini merupakan tahap persiapan menuju masa dewasa dan akan melalui banyak tahapan perkembangan penting dalam kehidupan. Selain pematangan fisik dan seksual, remaja putri akan mengalami siklus menstruasi yang terjadi secara berkala setiap 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata 28 hari. Menstruasi biasanya berlangsung selama 3 sampai 5 hari (Infodatin, 2017 pada Wiknjastro, 2012).

Dismenore atau nyeri haid merupakan penyakit ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menyebabkan kram menstruasi yang sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami kram menstruasi menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan wanita tanpa kram menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan kontraksi rahim. Dismenore merupakan suatu kondisi

nyeri pada perut bagian bawah dengan angka kejadian yang sangat tinggi dan menjadi penyebab utama ketidakhadiran sekolah pada remaja putri (Muchlishatun Ummiyati, dkk, 2023).

Berdasarkan data (Organisasi Kesehatan Dunia), WHO melaporkan bahwa 90% wanita di seluruh dunia menderita dismenore. Tingkat dismenore berkisar antara 1,7% hingga 97%. Di Inggris, dilaporkan bahwa sekitar 45% orang menderita kram menstruasi yang parah; di negara-negara Eropa lainnya angkanya adalah 25% dan angka terendah yang dilaporkan di Bulgaria adalah 8,8%. Dalam 20 penelitian berkualitas tinggi dengan sampel yang representatif, prevalensi dismenore berkisar antara 16,8 hingga 81% (Latthe et al, 2006). Menurut penelitian Lestari dkk (2018), angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Prevalensi dismenore di Jawa Barat sebesar 54,9% (Renatha, 2022).

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri. Penelitian (Tadese et al., 2021) menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore antara lain remaja sering

mengalami menstruasi tidak teratur, remaja melewati sarapan pagi, riwayat keluarga dengan dismenore, remaja sering mengonsumsi coklat dengan kandungan glukosa tinggi. Tingkat pendidikan ayah yang tinggi dan rendah (Sumiaty, dkk, 2021).

Penggunaan obat untuk dismenore kurang populer di kalangan sebagian besar wanita karena dianggap kurang efektif dan mereka percaya bahwa dismenore hanyalah gangguan menstruasi dan bukan suatu penyakit sehingga tidak perlu digunakan untuk pengobatan (Soderman et al., 2019). Di antara remaja putri yang mengalami dismenore, 84,21% menjalani (pengobatan nonfarmakologis) dan hanya 15,79% yang mendapat pengobatan dan obat pereda nyeri dari tenaga medis (Sumiaty, dkk. al, 2021).

Cara non farmakologi atau herbal yang digunakan untuk mengatasi kram menstruasi adalah jahe. Jahe digunakan sebagai penghambat enzim cyclooxygenase dan lipoxigenase, serta menghambat sintesis prostaglandin (Mufliah & Rizky, 2022). Jahe memiliki banyak kegunaan: Selain untuk keperluan rumah tangga, jahe juga digunakan dalam pengobatan. Berdasarkan tinjauan US National Library of Medicine, National Institutes of Health mengenai manfaat jahe, ditemukan bahwa jahe memiliki kemampuan untuk mengobati sejumlah penyakit, termasuk gangguan degeneratif (Maslan Harahap, 2022).

Secara keseluruhan jahe mengandung nutrisi dan senyawa kimia aktif yang memiliki fungsi preventif dan kuratif. Secara nutrisi jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, natrium, zat besi, kalium, magnesium, fosfor, seng, folat, vitamin C, vitamin A, riboflavin dan niasin (Redi, 2019).

Wanita penderita dismenore dapat meminum jahe 2 sampai 3 hari sebelum haid dengan dosis satu sendok teh bubuk jahe atau 2 cm jahe yang dihaluskan dan dilarutkan dalam 200 cc air hangat dan dapat diminum tiga kali sehari. Mengonsumsi jahe dapat mengurangi kram menstruasi. Jahe mempunyai keefektifan yang sama dengan konsumsi ibuprofen atau asam mefenamat pada kasus dismenore primer (Mufliah & Rizky, 2022).

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah dan beberapa siswi SMPI Al-Falah Babelan Bekasi, dipilih 15 siswi secara acak, sehingga diperoleh 13 siswi mengalami kram menstruasi dan tidak mau minum obat. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengembangkan kegiatan inovatif di SMPI Al-Fallah Babelan Bekasi dengan tujuan untuk mengurangi keluhan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri khususnya siswa SMPI Al-Falah. Gunakan tanaman lokal yang tersedia di masyarakat, terutama jahe (*Zingiber officinale*) karena mengandung nutrisi dan vitamin pereda nyeri. Sebagai bagian dari penelitian, jahe akan diubah menjadi minuman sehingga remaja putri dapat merasakan langsung manfaatnya.

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, bagaimana efektivitas penggunaan minuman jahe merah dan jahe empit terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPI Al-Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja disebut masa pubertas, masa remaja, dan masa muda. Dalam bahasa latin remaja disebut *adolescere* dan dalam bahasa Inggris remaja berarti

perkembangan menuju kedewasaan. Kedewasaan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja namun juga kematangan sosial dan psikis (wirenviona, 2020). Kusmiran (2012) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan kognitif (pengetahuan), emosi (emosi), sosial (interaksi), dan moral (etika). Masa remaja dikenal juga sebagai masa peralihan atau masa penghubung antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Wirenviona, Cinthya Riris, 2020).

Dalam konteks Bahasa Indonesia, dismenorea mengacu pada nyeri yang terjadi selama menstruasi. Secara klinis, dismenorea dapat diartikan sebagai sensasi sakit yang signifikan dan muncul saat menstruasi, mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea adalah kondisi nyeri yang terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari sebelum atau selama menstruasi.

Secara klinis, dismenorea dapat diartikan sebagai sensasi sakit yang signifikan dan muncul saat menstruasi, mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea adalah kondisi nyeri yang terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari sebelum atau selama menstruasi. Dismenorea merupakan salah satu isu dalam bidang ginekologi yang dihadapi oleh wanita mulai dari masa remaja hingga dewasa. Dampak kram menstruasi sangat merugikan banyak wanita karena dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan, sehingga menyebabkan penurunan produktivitas. Kondisi ini menyebabkan wanita kesulitan melakukan aktivitas normal akibat rasa sakit yang dirasakannya (Aldinda, dkk, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan pre eksperimental. Penelitian ini dilakukan dengan one group pre-post test design, yaitu desain penelitian yang menggunakan kelompok observasi sebelum perlakuan dan pasca perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding. Dengan cara ini efektivitas perlakuan dapat diketahui secara pasti dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Adiputra, 2021).

Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang diteliti (Carsel, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri kelas 1, kelas 2, dan kelas 3 yang sudah mengalami menstruasi di SMPI Al-Falah Babelan Bekasi tahun 2023. Jumlah siswa putri kelas 1, kelas 2, dan kelas 3 yaitu sebanyak 55 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mempunyai kesamaan karakteristik dengan objek yang dijadikan sumber data. Secara sederhana dapat dikatakan sampel adalah sebagian dari suatu populasi yang dipilih dan mewakili populasi tersebut (Rahim, 2020). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 1, kelas 2, kelas 3 SMPI Al Fallah Babelan Bekasi tahun 2023 yang mengalami nyeri saat haid (Dismenore) dari bulan Mei - Juli yaitu sebanyak 48 responden, dan dibagi dua kelompok menjadi 24 responden dalam setiap kelompok perlakuan. Penelitian ini menggunakan rumus menurut Slovin (Sugiyono, 2017).

$$n = \frac{N}{1 + (N \cdot e^2)}$$

3. Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang menggunakan metode pengambilan sampel berbasis populasi sesuai dengan keinginan peneliti (Imelda dkk, 2022). Berarti dengan sengaja atau memilih kasus atau responden yang ada di SMPI Al Falah Babelan Bekasi pada bulan Mei - Juli 2023. Sampel yang digunakan ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi responden yang memenuhi kriteria sampel, dan setiap responden yang memenuhi kriteria sampel diminta menyetujui apakah kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi subjek untuk diikutsertakan dalam penelitian (Sunyoto, 2016).

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang sering mengalami nyeri haid (dismenorea) setiap

menstruasi pada hari pertama sampai ketiga

- 3) Tidak mengonsumsi obat pereda nyeri haid

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang tidak mengalami dismenorea
- 3) Mempunyai penyakit yang berhubungan dengan nyeri haid seperti: endometriosis, mioma uteri, kista ovarium, radang panggul.
- 4) Mempunyai riwayat penyakit lambung kronik.

c. Kriteria Drop out

- 1) Terjadi efek samping setelah mengonsumsi minuman jahe.
- 2) Menolak melanjutkan mengonsumsi minuman jahe.

HASIL PENELITIAN

1. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri kelompok Intervensi Jahe Merah

Hasil penelitian nyeri haid pada 24 remaja putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023 sebelum penggunaan Jahe Merah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri kelompok Intervensi Jahe Merah di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023

Nyeri Haid	Mean ± SD	Minimum	Maksimum
Sebelum	2,58 ± 1,7	0	7
Sesudah	1,38 ± 1,2	0	5

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum penggunaan Jahe Merah yaitu berada pada skala 2,58 ± 1,7 SD dengan skala nyeri maksimum 7

dan minimum 0. Setelah penggunaan Jahe Merah, diketahui bahwa nyeri haid remaja putri berada pada skala 1,38 ± 1,2 SD dengan skala maksimum 5 dan minimum 0.

Analisis kemudian dilanjutkan dengan Uji T Dependent untuk melihat penurunan nyeri akibat penggunaan Jahe Merah. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

2. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri kelompok Intervensi Jahe Emprit

Hasil penelitian nyeri haid pada 24 remaja putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023 sebelum penggunaan Jahe Emprit dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri kelompok Intervensi Jahe Emprit di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023

Nyeri Haid	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum
Sebelum	2,75 $\pm$ 1,4	6	0
Sesudah	2,21 $\pm$ 1,3	6	0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum penggunaan Jahe Emprit yaitu berada pada skala 2,75 $\pm$ 1,4 SD dengan skala nyeri maksimum 6 dan minimum 0. Setelah penggunaan Jahe Emprit, diketahui bahwa nyeri haid

remaja putri berada pada skala 2,21 $\pm$ 1,3 SD dengan skala maksimum 6 dan minimum 0. Analisis kemudian dilanjutkan dengan Uji T Dependent untuk melihat penurunan nyeri akibat penggunaan Jahe Emprit. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

3. Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri Akibat Penggunaan Jahe Merah.

Hasil penelitian penurunan nyeri haid pada 24 remaja putri

di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023 setelah penggunaan jahe merah dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri Akibat Penggunaan Jahe Merah di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023

Penurunan Nyeri Haid Jahe Merah	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum	P Value
	1,2 $\pm$ 0,97	0	3	< 0,001

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa rata-rata nyeri haid pada remaja putri menurun sebesar 1,2 $\pm$ 0,97 skala nyeri akibat penggunaan Jahe Merah dengan penurunan maksimal sebesar 3 skala nyeri.

Berdasarkan hasil analisis Uji T Dependent didapatkan nilai P sebesar < 0,001 atau nilai P < alpha 0,05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan setelah penggunaan Jahe Merah

pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

4. Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri Akibat Penggunaan Jahe Emprit

Hasil penelitian nyeri haid pada 24 remaja putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023 sesudah penggunaan Jahe Emprit dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri Akibat Penggunaan Jahe Emprit di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023

Penurunan Nyeri Haid Jahe Merah	Mean $\pm$ SD	Minimal	Maksimal	P Value
	0,54 $\pm$ 0,88	0	3	0,006

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa rata-rata nyeri haid pada remaja putri menurun sebesar 0,54 $\pm$ 0,88 SD skala nyeri akibat penggunaan Jahe Emprit dengan penurunan maksimal sebesar 3 skala nyeri. Berdasarkan hasil analisis Uji T Dependent didapatkan nilai P sebesar 0,006 atau nilai P < alpha 0,05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah penggunaan Jahe Emprit pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

5. Perbedaan Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Akibat Penggunaan Jahe Merah dan Jahe Emprit pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

Hasil penelitian perbedaan penurunan nyeri haid (Dysmenorrhea) akibat penggunaan minuman jahe merah dan jahe emprit pada remaja putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi tahun 2023, dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbedaan Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Akibat Penggunaan Jahe Merah dan Jahe Emprit Pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023

Penurunan Nyeri Haid	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum	Levene's Test For Equality Of Variance	Uji T Dependen
Jahe Merah	1,2 $\pm$ 0,97	0	3	0,46	0,017
Jahe Emprit	0,54 $\pm$ 0,88	0	3		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil analisis Uji Levene diketahui nilai P sebesar 0,46 ($< \alpha$ 0,05) artinya penurunan nyeri haid remaja putri pada penggunaan Jahe Merah dan Jahe Emprit memiliki varian yang sama. Sementara itu, hasil analisis Uji

T Independent diketahui nilai P sebesar 0,017 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan nyeri haid akibat penggunaan Jahe Merah dan Jahe Emprit pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri Kelompok Intervensi Jahe Merah

Menurut teori Aroma jahe merah sangat tajam, dan rasanya sangat pedas karena kandungan minyak atsiri di dalamnya lebih besar daripada varietas jahe lainnya. Kandungan ini berkisar antara 2,6% hingga 3,7% dari berat kering rimpangnya, setara dengan sekitar 3 ml per 100 gr rimpang. Karena itulah, jahe merah lebih sesuai digunakan sebagai bahan dalam ramuan obat-obatan (Hamidah, 2020).

Rutin mengkonsumsi air jahe bisa membantu mengurangi nyeri yang terjadi saat menstruasi. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa jahe yang dikonsumsi dapat meredakan nyeri menstruasi pada wanita. Bahkan, khasiat jahe disebut tak berbeda jauh dengan obat ibuprofen dan asam mefenamat (Maslan, 2022).

Menurut penelitian Ana Mariza dan Sunarsih, (2019) yang berjudul "Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer", yaitu didapatkan hasil penelitian menunjukkan hasil uji T bahwa $p\text{-value } 0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe merah bermanfaat dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja. Bagi remaja diharapkan untuk dapat mengkonsumsi jahe merah dalam menangani dismenorea.

Menurut peneliti dari hasil penelitian dan hasil riset penelitian jurnal serta teori terdapat keterkaitan keberhasilan upaya penurunan nyeri haid pada remaja dengan minuman jahe merah. Hal ini membuktikan bahwa minuman jahe merah sangat efektif untuk penurunan nyeri haid pada remaja.

Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Remaja Putri kelompok Intervensi Jahe Emprit

Menurut teori Kandungan minyak atsiri dalam jahe emprit lebih melimpah dibandingkan dengan jahe gajah. Inilah yang menyebabkan rasanya menjadi jauh lebih pedas. Kandungan seratnya juga cukup tinggi. Jahe emprit lebih cocok digunakan sebagai bahan dalam ramuan obat atau bisa diambil ekstraknya untuk mendapatkan oleoresin dan minyak atsirinya (Hamidah, 2020).

Serta sama dengan jahe merah manfaatnya secara teori jika rutin mengkonsumsi air jahe bisa membantu mengurangi nyeri yang terjadi saat menstruasi. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa jahe yang dikonsumsi dapat meredakan nyeri menstruasi pada wanita. Bahkan, khasiat jahe disebut tak berbeda jauh dengan obat ibuprofen dan asam mefenamat (Maslan, 2022).

Menurut penelitian Ridha Hayati, (2020) yang berjudul "Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman

Jahe Emprit”, yaitu didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan minuman jahe emprit adalah 6.87 dengan standar deviasi 1.302, rata-rata nyeri siswi setelah diberikan minuman jahe emprit adalah 3.27 dengan standar deviasi 1.668, terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan minuman jahe emprit dengan $p\text{-value} = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Dianjurkan dapat menggunakan jahe emprit dalam mengatasi nyeri haid.

Menurut peneliti dari hasil penelitian dan hasil riset penelitian jurnal serta teori terdapat keterkaitan keberhasilan upaya penurunan nyeri haid pada remaja dengan minuman jahe emprit. Hal ini membuktikan bahwa minuman jahe emprit sangat efektif untuk penurunan nyeri haid pada remaja.

Perbedaan Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Akibat Penggunaan Jahe Merah dan Jahe Emprit pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.

Menurut teori jahe mengandung sekitar 80% kadar air, 2% protein, 2% serat, 1% mineral, dan 12% karbohidrat. Jahe juga mengandung gingerol konsentrasi tinggi, suatu senyawa yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat. Gingerol merupakan senyawa bioaktif utama yang ada dalam jahe. Berikut adalah komposisi zat gizi dalam 100gram jahe segar (Mifta, 2022).

Jahe telah lama digunakan secara luas untuk mengatasi masalah seperti diare, gangguan perut, gangguan pencernaan, dan mual. Sifat anti-inflamasi dan antioksidan dari jahe telah diakui (Al Awwadi, 2017 dalam Mifta, 2022).

Menurut penelitian Mona Dewi Utari (2017) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa

Stikes PMC Tahun 2015”, yaitu didapatkan hasil uji statistik diperoleh ada perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan $p\text{-value} = 0.000$. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami nyeri haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jadi, ramuan jahe dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Menurut peneliti dari teori dan hasil penelitian terdahulu dapat dibuktikan bahwa adanya pengaruh jahe terhadap tingkat nyeri saat menstruasi karena jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (mefenamic acid) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid (Maslan, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman jahe merah sebanyak 24 responden yaitu berada pada skala $2,58 \pm 1,7$ SD dengan skala nyeri maksimum 7 dan minimum 0.
2. Nilai rata-rata intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman jahe emprit sebanyak 24 responden yaitu berada pada skala $2,75 \pm 1,4$ SD dengan skala nyeri maksimum 6 dan minimum 0.
3. Nilai rata-rata intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sudah mengkonsumsi minuman jahe merah diketahui bahwa nyeri haid remaja putri

- berada pada skala $1,38 \pm 1,2$ SD dengan skala maksimum 5 dan minimum 0.
4. Nilai rata-rata intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sesudah mengkonsumsi minuman jahe empirit diketahui bahwa nyeri haid remaja putri berada pada skala $2,21 \pm 1,3$ SD dengan skala maksimum 6 dan minimum 0.
 5. Hasil analisis perbedaan tingkat pengurangan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman jahe merah dan jahe empirit yaitu berdasarkan hasil analisis Uji Levene diketahui nilai P sebesar 0,46 ($< \alpha$ 0,05) artinya penurunan nyeri haid remaja putri pada penggunaan Jahe Merah dan Jahe Empirit memiliki varian yang sama. Sementara itu, hasil analisis Uji T Independent diketahui nilai P sebesar 0,017 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan nyeri haid akibat penggunaan Jahe Merah dan Jahe Empirit pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi Tahun 2023.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Adiputra, M.e. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita
- Adriani, Merryana & Wirjatmadi, Bambang. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Andolina, Nuari. dkk. (2023). *Buku Ajar Remaja S1 Kebidanan*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama
- Anggun, Puji.D.P. Selasih, Putri.I.H. dan Yustina Ananti. (2022). *Rahasia Si Orange (Wortel Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Jakarta. Nem
- Ana, Mariza, dan Sunarsih. (2019). *Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer*. Jurnal Kebidanan Malahayati. Vol 5 no 1. doi:1033024/jkm.v5i1.886. diperoleh 18 Mei 2023
- Anis, Prabowo, dkk. (2022). *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan GSH. vol 11 no 2. diperoleh 18 Mei 2023
- Akhfar Kurniati, Arfiani Arfiani, dan Nadiatul Khaera. (2022). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenore Di Kabupaten Bulukumba*, vol 4 (1). diperoleh pada 18 Mei 2023
- Aldinda, Tharra, Widadari., Sri Sumarni., dan Donny Kristanto. (2022). *Rancang Bangun Dan Implementasi Aplikasi Pure App Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Primer*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Avia Imelda, dkk. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Padang: PT.Global Eksekutif Teknologi
- Bramantoro, T. (2018). *Pengantar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press
- Carsel, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka
- Darwis, A.Muflihah., Chaeraty Syam, Rizky. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*: Cetakan Pertama. Praya, NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia
- Dewi. Citrawathi. Dan Savitri. (2019). *Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenorea siswi*

- SMPN 2 Sawan. Vol 6 no 2. <https://doi.org/10.23887/jjpb.v6i2.21933>. diperoleh 19 Mei 2023
- Dewi Elok Sari, Emi Wulandari, dan Muchlisatun ummiyati. (2023). *Terapi Komplementer Dismenore* : Cetakan I. Malang. Rena Cipta Mandiri
- Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV
- Dhito, Dwi Pramadika., Fitriani.(2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta :Deepublish
- Dwi, Hesti.S. Cahyo, Saparinto. (2013). *Jahe*. Jakarta. Penebar Swadaya
- Format Referensi Elektronik. *Gambar Jahe Emprit.* : <https://sesa.id/jahe-emprit-natural-300-gr-herbal>. diperoleh 20 Mei 2023
- Format Referensi Elektronik. *Gambar Jahe Badak atau Gajah*. www.isroi.com. diperoleh 20 Mei 2023
- Format Referensi Elektronik. *Gambar Patofisiologi Dismenorea Primer*. www.pdfcookie.com. diperoleh 20 Mei 2023
- Harahap, Maslan. 2022. *Mengenal 10 Tanaman Obat Keluarga* : Cetakan I. Ponorogo. Uwais Inspirasi Indonesia
- Harisman. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Goysen Publishing
- Harjatmo, T.P., Par'I, H.M. dan Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan PPSPDM
- Harmanto, Ning. (2007). *Jus Herbal Segar Dan Menyehatkan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia
- Hastono. S. P. 2017. *Analisis Data*. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Hulu, V. T. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*. Medan: Yayasan Kita Menuli
- Jauhary, Hamidah. (2020). *Dengan Khasiat Tersembunyi Dari Jahe*. Yogyakarta: cetakan 1. Andi Offset
- Kementerian Kesehatan (Kemenkes). (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. diperoleh 30 Mei 2023
- Kiki, Natassia. (2022). *Monograf : Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore*. Bandung. CV Media Sains Indonesia
- Manuaba, I.G.B. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Mangan Yellia, dkk. (2009). *Solusi Sehat Mencegah dan Mengatasi Kanker*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka
- Mardona, Yeni. dkk. (2023). *Manajemen Nyeri Pada Anak*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka
- Maulana Mirza. 2019. *Panduan Lengkap Kehamilan* : Cetakan II. Jogjakarta. Kata Hati
- Mifta, Novikasari. (2022). *Makanan dan Minuman Dalam Al-quran*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke
- Nuranifah Dewi & Taufika S R. (2022). *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. Urban green: E-book
- Nurlaili Ramli & Putri Santy. (2017). *Efektifitas Pemberian Ramuan*

- Jahe (Zingerbers Officinale) Dan The Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid.* Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal, Mei 2017; 2 (1) 61-66. diperoleh 26 Juli 2023
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pieter, H.Z., Lubis, N, L. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Putri Mulia Sari, Hanawati, dan Sumiati. (2022). *Atasi Dismenore Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*: Cetakan I. Lombok Tengah, NTB. Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia
- Putri, Maria.K. (2019). *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah*. Semarang: Alprin
- Rahim, Abd. Rahman. (2020). *Cara Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Zahir Publishing
- Ramadhyanti, E., Rohmin, A. (2016). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenorhea Primer Pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 15 Palembang*. Jurnal Kesehatan VII (2): diperoleh 18 Mei 2023
- Ramli, Nurlaili & Santi Putri. (2017). *Efektivitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingerber officinale) dan The Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Perubahan Intensitas Haid*. Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal, Mei 2017, 2(1):61-66. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>. diperoleh 28 Juli 2023
- Renatha, Virsha, Nova. (2022). *Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas 3 SMP Fullday School Al Muhajirin Kab. Purwakarta tahun 2021*.vol 2. <https://repository.upnvj.ac.id> . diperoleh 17 Mei 2023
- Redi Aryanta, I. W. (2019). *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*. Widya Kesehatan,vol 1(2). 39-40. https://doi.org/10.32795/Widya_kesehatan.v1i2.463. diperoleh 18 Mei 2023
- Ridha, Hidayati. (2020). *Penurunan Nyeri Haid (dismenorea) Melalui Pemberian Minuman jahe emprit*. Jurnal Amanah Kesehatan, 2(1), 19-27. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>. (diperoleh 16 Mei 2023)
- Sabatina Bingan, Eline Charla. (2021). *Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid*. Jurnal Kesehatan Manarang, Vol 7 (1). <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159> . diperoleh 19 Mei 2023
- Sarwono, sarlito W. (2013). *psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiharti. dkk. (2018). *Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer*. Vol 16 (2). <https://garuda.kemendikbud.go.id> . diperoleh 17 Mei 2023
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumiaty, dkk. (2021). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia
- Sunyoto, D. (2016). *Metodologi Penelitian Akuntansi*. Jakarta: PT Refika Aditama Anggota IKAPI
- Suryadi, dkk. (2014). *Pendidikan Indonesia 2025*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Statistik, B.P. (2020). *Batasan Remaja*. Jawa Barat: www.bps.go.id, diperoleh 17 Mei 2023
- Swandari, Atik. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. Surabaya. Umpublishing
- Utari Mona Dewi. (2017). *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Stikes PMC Tahun 2015*. Riau: https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.681. diperoleh 25 Agustus 2023
- Wellina Sebayang, dkk. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: Deepublish
- Wirenviona, Rima., & Riris.C.A.A.I.D. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya. Airlangga University Press
- Wiknjosastro, H. (2012). *Ilmu Kandungan*. Jakarta. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo