

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN WEDANG JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORHOE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL - KHOIRIAH CIBALIUNG PANDEGLANG****Hikmatulusolihah^{1*}, Titin Eka Sugiatini²**¹⁻²Department Midwifery, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: hikmatulusolihah006@gmail.com

Disubmit: 06 Februari 2025

Diterima: 30 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19511>**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is generally not dangerous, but it is felt to be disturbing for women who experience it, so that the impact on sufferers of menstrual pain that will occur is that adolescents choose to withdraw from social, academic activities, sports, difficulty sleeping, sensitivity and activity limitations due to the discomfort they feel. Moreover, their quality of life also decreases. This study aims to determine the effectiveness of giving red ginger tea on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. The type of research used in this study is quantitative research. Quantitative research uses a pre-experimental research type with pre-test and post-test in one group (One-group pre-posttest). The sample is 35 adolescent girls who are menstruating. Univariate data analysis is displayed in the form of a frequency distribution table. Bivariate analysis uses the Wilcoxon statistical test with the help of SPSS. Based on dysmenorrhea pain before being given red ginger tea, it was found that most of the respondents had moderate dysmenorrhea pain, namely 19 people (54%) and after being given red ginger tea, it was found that most of the respondents had mild dysmenorrhea pain, namely 34 people (97%). Based on the Wilcoxon signed Rank Test, the results of Asymp.sig (2-tailed) $0.000 < \alpha = 0.05$ were significant, so H_0 was accepted and H_a was rejected. It can be concluded that there is effectiveness in giving red ginger tea in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. Islamic Boarding Schools are expected to cooperate with related agencies or health workers to provide information on adolescent health.

Keywords: Red Ginger Tea, Adolescents, Dysmenorrhea**ABSTRAK**

Dismenorea pada umumnya tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, sehingga dampak bagi penderita nyeri haid yang akan terjadi yaitu remaja memilih menarik diri dari kegiatan sosial akademik, olah raga, kesulitan tidur, sensitif dan limitasi aktivitas karena ketidak nyamanan yang dirasakan. Lebih dari itu, kualitas hidup mereka juga mengalami penurunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian wedang jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian pra-experimental dengan pre test dan post test dalam satu kelompok (One-group pre-posttest). Sampel adalah remaja yang sedang mengalami menstruasi sebanyak 35

remaja putri. Analisis data univariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Berdasarkan nyeri dismenorea sebelum diberikan wedang jahe maerah didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan nyeri dismenorea sedang yaitu sebanyak 19 orang (54 %) dan setelah diberikan wedang jahe maerah didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 34 orang (97 %). Berdasarkan uji Wilcoxon signed Rank Test didapatkan hasil Asymp.sig (2-tailed) $0,000 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_a diterima H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian wedang jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Pondok Pesantren diharapkan melakukan kerja sama dengan instansi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai kesehatan remaja.

Kata Kunci: Wedang Jahe Merah, Remaja, Dismenorea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental emosional dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, yang dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pubertas ditandai dengan munculnya pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. (Sulasmi, 2019)

Terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenorea*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari dan

terganggunya siklus menstruasi. (Rahayu, 2019)

Disminorea yaitu rasa nyeri yang dirasakan oleh perempuan ketika mengalami menstruasi, dimana hal tersebut merupakan akibat dari kontraksi otot rahim yang berlebihan sehingga menyebabkan rendahnya kadar oksigen yang terdapat dalam sel-sel miometrium yang akhirnya menimbulkan terjadinya dismenorea. Disminorea pada umumnya tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, sehingga dampak bagi penderita nyeri haid yang akan terjadi yaitu remaja memilih menarik diri dari kegiatan sosial akademik, olah raga, kesulitan tidur, sensitif dan limitasi aktivitas karena ketidaknyamanan yang dirasakan. Lebih dari itu, kualitas hidup mereka juga mengalami penurunan. Misalnya, seorang siswi yang merasakan dismenore akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar dan motivasinya untuk belajar juga akan menurun karena gangguan yang dirasakan akibat dismenore selama proses pembelajaran. (Hidayati, 2020)

Berdasarkan badan Kesehatan dunia World Health Organization (WHO 2021) angka dismenorea didunia sangar besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap warga negara mengalami dismenorea. Menurut WHO angka kejadian dismenore diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif diIndonesia dan sekitar 54.89% nya adalah jenis dismenore primer. (Lia, 2023)

Di Indonesia sendiri dari jumlah penduduk sebesar 237.641.326 jiwa, dengan 63,4 juta atau sebanyak 27% diantaranya merupakan remaja perempuan umur 10-24 tahun yang belum berkeluarga didapatkan angka kejadian dismenorea primer yaitu sekitar 54,89% perempuan sedangkan 55,11% perempuan sisanya menderita dismenorea sekunder. (Oktorika, 2020).

Berdasarkan penelitian di Provinsi Banten hasil penelitian pada tahun 2022 ditemukan 67% mengalami dismenorea terdiri dari 21,3% mengalami dismenorea ringan, 36,3% mengalami dismenorea sedang dan 9,4% mengalami dismenorea berat. (Profil Dinkes Banten, 2022). Angka kejadian reamaja putri di Puskesmas Cibaliung tahun 2023 ditemukan 69 remaja mengalami dismenorea diantaranya yang mengalami dismenore ringan 45 (65%), dismenorea sedang 21 (30%) dan dismenorea berat 3 (4%). (Profil Puskesmas, 2023).

Di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang masih banyak Remaja yang mengalami dimenorhoe mereka sering kali membatasi aktifitas kesehariannya khususnya aktifitas belajar di pesantren menjadi terganggu, konsentrasi menurun sehingga materi yang didapat tidak bisa dicerna dengan baik,yang dapat mengakibatkan

ketidakhadiran berulang disekolah bahkan sering bolos, malas, lemas serta hilang semangat

Pada pengobatan non farmakologi untuk mengatasi dismenorea adalah dengan menggunakan obat tradisional jahe (*ginger*). Pentingnya Wedang Jahe merah (*Zingiber officinale*) yaitu dapat mengatasi rasa nyeri saat menstruasi. Minumanan jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, anti inflamasi dan analgesik. Senyawa shogaol dan gingerol efektif dapat mengurangi rasa sakit. (Suwanto, 2021)

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ bagaimana Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang 2024” ?. Tujuan penelitian diketahuinya efektivitas pemberian wedang jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri Di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang 2024.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan masa peralihan dari anak anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Mentruiasi adalah rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya merupakan pengertian dari siklus menstruasi (Bull et al. 2019). Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita umumnya dalam waktu 28 hari (antara 21-35 hari) .(Fadillah, 2022).

Nyeri dapat didefinisikan sebagai pengalaman sensorik

multidimensi. Indikasi yang dialami harus berbeda intensitasnya, apakah ringan, sedang atau berat, dan kualitas yang dirasakan, apakah terbakar, tumpul atau tajam. Berdasarkan lamanya nyeri juga dapat dibagi menjadi transien, intermiten, persisten. Serta penyebaran nyeri yang superfisial atau dalam, terlokalisir atau menyebar. Meskipun nyeri adalah sensasi, nyeri memiliki komponen kognitif dan emosional yang digambarkan dalam bentuk penderitaan, mulai dari jangka pendek atau jangka panjang. (Mawaddah, 2021)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian *pra-experimental (One-group pre-posttest)*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri yang sudah mentruasi di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang sebanyak 120 orang, diambil secara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Pengukuran Skala Nyeri Menggunakan *Face Pain Rating* (FPRS). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase %
13 - 14 Tahun	9	26
15 - 16 Tahun	15	43
17 - 18 Tahun	11	31
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabell 1. Karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan bahwa selbagian

belsar relspolndeln delngan umur 15 - 16 tahun yaitu selbanyak 15 orang (43 %)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Umur Menarche	Frekuensi	Presentase %
Usia 11 Tahun	8	23
Usia 12 Tahun	23	66
Usia 13 Tahun	4	11
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia menarche didapatkan bahwa

selbagian belsar relspolndeln delngan usia 12 tahun yaitu selbanyak 23 orang (66 %).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenorea Sebelum Diberikan Wedang Jahe Merah

Nyeri Dismenorea	Frekuensi	Presentase %
Nyeri Ringan	15	43
Nyeri Sedang	19	54
Nyeri Berat	1	3
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan nyeri dismenorea sebelum diberikan wedang jahe merah didapatkan

bahwa selbagian belsar relspolndeln delngan nyeri dismenorea sedang yaitu selbanyak 19 orang (54 %).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenorea Setelah Diberikan Wedang Jahe Merah

Nyeri Dismenorea	Frekuensi	Presentase %
Nyeri Ringan	34	97
Nyeri Sedang	1	3
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan nyeri dismenorea setelah diberikan wedang jahe merah didapatkan

bahwa selbagian belsar relspolndeln delngan nyeri dismenorea ringan yaitu selbanyak 34 orang (97 %).

Tabel 5. Uji Wilcoxon Dampak Pemberian Wedang Jahe Merah Pada Remaja Putri

Post Test - Pre Test	
Z	-4.025 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel di atas dari 35 remaja putri yang diberikan wedang jahe merah dapat diketahui bahwa dengan uji Wilcoxon signed Rank Test didapatkan hasil Asymp.sig (2-tailed) $0,000 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0

diterima H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian wedang jahe merah terdapat dampak dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang.

Tabel 6. Uji T Independen Dampak Pemberian Wedang Jahe Merah Pada Remaja Putri

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Test	-	.562	.095	-.707	-.321	-	3	.000
	-	.514					5.41	4	
	Post_Test						3		

Dari tabel uji t pre-test dan post-test kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel diatas, dapat diketahui nilai probabilitas (signifikansi) 2-tailed adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat

disimpulkan bahwa dengan pemberian wedang jahe merah terdapat dampak dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan bahwa selbagian belsar relspolndeln delngan umur 15 - 16 tahun yaitu selbanyak 15 orang (43 %).

Dysmenorhea primer paling sering terjadi pada usia antara 15 hingga 16 tahun. Pada rentang usia ini, prostaglandin dilepaskan, menyebabkan kontraksi rahim. Pelepasan prostaglandin terjadi ketika sel-sel endometrium memecah diri selama menstruasi, yang diyakini menyebabkan otot rahim mengalami hiperkontraksi, iskemia, dan hipoksia, yang kemudian menimbulkan rasa sakit (Carmelia, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Fauziah (2021) menyatakan bahwa usia terbanyak yang mengalami nyeri menstruasi adalah remaja putri yang berusia 15-16 tahun sebanyak 61 orang (73,5%). Bahwa terdapat hubungan

antara usia dengan kejadian dismenorea, usia merupakan salah satu faktor berpengaruh pada dismenorea pada umumnya, remaja dan wanita muda lebih mungkin mengalami dismenorea dibandingkan dengan wanita yang lebih tua. Hal ini karena siklus menstruasi masih tidak teratur dalam tahun-tahun awal setelah menarche (menstruasi pertama), dan kemudian cenderung menjadi lebih teratur seiring bertambahnya usia.

Usia

Berdasarkan usia menarche didapatkan bahwa selbagian belsar relspolndeln berusia 12 tahun yaitu selbanyak 23 orang (66 %). Menarche adalah haid pertama pada masa pubertas seorang wanita.

Usia ideal menarche adalah 12 sampai 14 tahun dan dikatakan dini jika kurang dari 12 tahun (Anwar, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil

penelitian oleh Syafriani (2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja. Usia menarche dini dapat dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer. Hal ini disebabkan oleh paparan hormon prostaglandin yang lebih lama sehingga menyebabkan dismenore pada seseorang yang mengalami usia menarche dini.

Nyeri Dismenorea

Berdasarkan nyeri dismenorea sebelum diberikan wedang jahe merah didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan nyeri dismenorea sedang yaitu sebanyak 19 orang (54 %).

Dismenore digambarkan dengan perasaan nyeri di perut bagian bawah, pegal-pegal, mual, muntah, lemas, pusing, hingga bisa sampai menyebabkan pingsan. Nyeri terjadi sesaat sebelum atau selama menstruasi. (Widianti, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil Penelitian oleh Elvariani (2023) juga memiliki hasil yang sama yaitu sebagian responden berada pada kategori nyeri yang ringan sebanyak 51,7%, nyeri sedang sebanyak 40% dan berat 8,3%.

Nyeri dismenorea bisa mengganggu aktivitas sehari-hari seperti konsentrasi, perasaan emosional yang tidak stabil, kecemasan, dan mengganggu proses belajar. Selain itu, ini juga bisa menimbulkan ketidaknyamanan, penurunan partisipasi dalam pembelajaran, tidur di kelas, pembatasan gerakan, dan absensi dari kegiatan belajar.

Berdasarkan nyeri dismenorea setelah diberikan wedang jahe merah didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 34 orang (97 %).

Salah satu penanganan dismenore secara non-

farmakologi ialah dengan mengonsumsi wedang jahe merah yang dipercaya memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe merah secara alami. Jahe merah mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, gingerol, shogaol dan kurkumin alami yang efektif mengurangi intensitas dismenore (Oktarina, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan Suwanto dan Rita rahmawati (2021) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pemberian wedang jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri, dimana sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak (83%) dan sebagian kecil memiliki nyeri sedang (10%). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa wedang jahe merah bermanfaat mengurangi dismenorea dikarenakan kandungan yang terdapat di dalam jahe membantu merangsang tubuh untuk mengendalikan rasa nyeri karena kandungan minyak atsiri yang diterima tubuh menetralkan kram terutama saat menstruasi.

Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, pada data *pre test* sebelum diberikan wedang jahe merah pada remaja putri didapat nilai $p = 0,01 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dismenore diberikan wedang jahe merah pada remaja putri data tidak berdistribusi normal.

Pada data *post test* setelah diberikan wedang jahe merah pada remaja putri didapat nilai $p = 0,01 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dismenore setelah diberikan wedang jahe merah pada remaja putri data tidak berdistribusi normal. Karena dengan uji normalitas hasil data tidak berdistribusi normal maka

melakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui hasil dari dampak wedang jahe merah pada remaja putri. (Rahmi, 2021).

Berdasarkan uji Wilcoxon signed Rank Test didapatkan hasil Asymp.sig (2-tailed) $0,000 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 gagal ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas pemberian wedang jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan Suwanto (2021) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pemberian wedang jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Hal ini bahwa sistem pengobatan wedang jahe merah bisa digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentikan kerja prostaglandin yang merupakan penyebab rasa sakit dan peradangan pembuluh darah dan meredakan kram. Berdasarkan Uji T independen pre-test dan post-test kelompok eksperimen dapat diketahui nilai probabilitas (signifikansi) 2-tailed adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 gagal ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas pemberian wedang jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang.

Penelitian ini sejalan dengan Wiwin (2023) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemberian wedang jahe merah terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja. Nyeri dismenorea dapat dikurangi dengan pengobatan secara non-farmakologi yaitu dengan pemberian wedang jahe merah karena jahe mudah didapat, murah serta terjangkau.

KESIMPULAN

1. Remaja putri yang sudah menstruasi di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang 2024 yang mengalami nyeri dismenorea sebelum diberikan wedang jahe merah yang terbanyak adalah dengan nyeri ringan sebanyak 15 orang (43%), nyeri sedang sebanyak 19 orang (54%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (3%).
2. Remaja putri yang sudah menstruasi di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang 2024 yang mengalami nyeri dismenorea sesudah diberikan wedang jahe merah yang terbanyak adalah dengan nyeri ringan sebanyak 34 orang (97%), nyeri sedang sebanyak 1 orang (1%) dan nyeri berat sebanyak orang (0%).
3. Dari hasil uji T independen bahwa diketahui nilai probabilitas (signifikansi) 2-tailed adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 gagal ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas pemberian wedang jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Khoiriah Cibaliung Pandeglang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. W., & Wahyuni, I. S. (2023). Efektivitas Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw 33 Kelurahan Sako Kota Palembang. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 1(2), 35-40.
- Aziza, W., Tatisina, C. M., & Pudyastuti, R. R. (2021). Seduhan Jahe Merah Dan Terapi Imajinasi Termbimbing Efektif Dalam Menurunkan

- Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Poltekkes Maluku. *Global Health Science*, 6(3), 124-129.
- Dinkes Banten (2022). Profil Dinas Kesehatan Propinsi Banten Tahun 2022.
- Herlinadiyaningsih, H. (2016). Efektivitas Wedang Jahe (Zingibers Officinale) Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1).
- Lia (2023) Lia, K., Napu, A., Taqiyah, Y., Ode, W., Asnaniar, S., Keperawatan, & Masyarakat, K. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Padaremaj. In *Window Of Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 1).
- Lusi Andriani, S.S.T., M. K. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Perencanaan Masa Depan (Moh. Nasrudin (Ed.); Cetakan 1). Pt Nasyah Ekspanding Manajemen
- Muliawati, D. (2023). Efektivitas Rebusan Jahe Sereh Kurma Dalam Menurunkan Derajat Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (Jkmm)*, 14(2), 230-235.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2022). Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat Ii. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247-
<https://jurnal.unsil.ac.id/Index.php/Jkki/Article/Viewfile/3604/1850>
- Oktorika, P., Indrawati, I., Sudiarti, E., 2020. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenoreapada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners* 4, 122-129.
- Puskesmas Labuan (2023). Profil Puskesmas Labuan Tahun 2022.
- Sari, D, & Nasuha, A 2021, 'Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, Dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe (Zingiber Officinale Rosc.)' *Tropical Bioscience: Journal Of Biological Science*, Vol. 1, No. 2, Hh. 11-18.
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101-108
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung :Alphabet
- Who. (2020). Who Recommendations: Exploring Dysmenorrhea And Menstrual. Geneva: Who.
- Widyanthi, M., N, Resiyanthi, A., K., N, & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar.
- Wijayanti, W., Ikhsaputri, I. M., & Widyastuti, D. E. (2023). Efektivitas Pemberian Edan Jarah (Wedang Jahe Merah) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Man 1 Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 26-33.