

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE MERAH 30 MENIT DAN 20 MENIT PADA DISMINORE REMAJA PUTRI DI KLINIK BKM TANGERANG 2022

Diana Rifka Yulia Wahyuni¹

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the most frequently complained about by women. Dysmenorrhea is generally not dangerous but often interferes with the activities of people who experience it. Young women who experience dysmenorrhea and are participating in learning activities can have an impact on their learning activities because they become disrupted, disinterested, have decreased concentration, or even have difficulty concentrating, so that the material presented during learning is not well accepted. The purpose of this study was to determine the effect of giving red ginger on reducing dysmenorrheal pain in adolescents at Klinik BKM Tangerang. The research design used was a quasi-experimental study with a group pretest and posttest design. The tools or instruments used in this study were standard operating procedures (SOP) for making red ginger drinks and NRS (Numeric Rating Score) observation sheets. The results of the study found that of the 63 respondents at Klinik BKM Tangerang before being given red ginger, those who were on a pain scale of 0 (no pain) were 20.6%, mild pain was 23.8%, and moderate pain was as many as 34 respondents. 9%, and severe pain as much as 17.5%. So it can be concluded that most of the respondents experienced a moderate pain scale of 34.9% before being given red ginger and the dysmenorrhea pain scale for students of Klinik BKM Tangerang after being given red ginger, which are on a pain scale of 0 (no pain) 74.6% and have mild pain as much as 7.9% of respondents. The conclusion is that giving red ginger is effective in reducing dysmenorrhea pain. With the test value of the Wilcoxon signed Rank Test, the results obtained are Asymp.sig (2-tailed) $0.000 < \alpha = 0.05$.

Keywords: Dysmenorrhea, Red Ginger, Pain, Giving.

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi sangat pesat baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang cepat ditandai dengan penambahan berat badan, dan dalamnya suara. Salah satu tanda pubertas untuk seorang wanita adalah terjadinya menstruasi yang biasanya terjadi pada usia 10-17 tahun (Wikipedia, 2014). Pada fase ini remaja sering kali menghadapi berbagai permasalahan khususnya pada remaja putri yaitu mengenai kurangnya informasi kesehatan reproduksi, pergeseran perilaku seksual remaja, serta pelayanan kesehatan yang buruk (Ningsih, dkk 2021).

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri pada perut selama menstruasi diakibatkan adanya peningkatan uterus (Utari, 2017). Dismenore terbagi 2, dismenore primer dan sekunder. Disebut dismenore primer ditandai tidak ada hubungan dengan patologi pelvis makroskopis dan dismenore sekunder disebabkan oleh patologi pelvis makroskopis (Suwanto dkk, 2018)

Menstruasi adalah meluruhnya endometrium yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulan. Pada saat menstruasi wanita kadang mengalami dismenorea. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat (Hayati dkk, 2020). Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi dengan tingkatan yang berbeda mulai dari sekedar pegal di pinggul dari sisi dalam rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terjadi terasa dibawah perut itu terjadi

pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Proverawati dkk, 2019)

Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan sebesar

1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer di setiap negara dilaporkan lebih dari 50% (WHO 2019).

Menurut data dari *Association Of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2018 presentase dismenore di negara Singapura sekitar 10-15. Negara Malaysia 35-40% dan

Thailand 65%. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%). Yang terdiri dari 599.67 jiwa (54,89) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Di Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1.31% (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Prevalensi dismenore di Indonesia diperkirakan 55% perempuan dengan usia reproduktif kesulitan beraktivitas karena mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 42- 95% dari kalangan wanita usia produktif. (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi dismenore di Aceh cukup besar, penderita dismenore mencapai

50-60% angka kejadian primer berkisar 54,89 % sedangkan sisanya 45,11 % adalah dismenore sekunder (Profil Kesehatan Provinsi Aceh, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 14,9 % mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi, diantara penelitian dengan presentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miratorrofi'ah, 2020).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, setiap remaja mempunyai pengalaman nyeri yang berbeda-beda, dimana hal ini muncul rasa tidak nyaman, letih, sakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Suparmi dkk, 2016). Seorang remaja putri mengalami dismenorea aktivitas belajar mereka disekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun sebagai contoh seorang remaja putri yang mengalami dismenorea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan saat proses mengajar (Susanti dkk, 2018).

Efek negatif pada masalah terkait kesehatan dapat dikelola dengan mengikuti langkah-langkah non-farmakologis secara teratur (Unnisa, 2022). Perdarahan menstruasi berat

(HMB) dan dismenore adalah gejala menstruasi umum yang secara dramatis dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari dan produktivitas kerja (Harada dkk, 2022).

Permasalahan dismenore menjadi hal yang paling sering dikeluhkan oleh perempuan. Dismenore umumnya tidak membahayakan tetapi sering mengganggu aktivitas orang yang mengalaminya, remaja putri yang mengalami dismenorea dan sedang mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat berdampak pada aktivitas belajarnya yang menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun, bahkan sulit konsentrasi sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak diterima dengan baik. (Saputra dkk, 2020). Menurut pedoman dari Nur Najmi Laila, bahwa banyak cara untuk meringankan nyeri dismenore. Beberapa cara yang paling sederhana seperti mengompres, relaksasi, istirahat, mengonsumsi obat hingga minum-minuman herbal (Budi Hariono, 2021)

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian obat-obatan anagelsik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang biasanya digunakan yaitu dengan pengobatan herbal, relaksasi, dan akupunktur. Beberapa tanaman yang dapat digunakan yaitu jahe (ginger), kayu manis, kunyit (Anurogo dkk, 2020)

Jahe merah merupakan salah satu minuman herbal yang dapat mengatasi nyeri saat menstruasi sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim di dalam siklus cyclooxygenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin

yang menyebabkan inflamasi (Pratiwi, 2017). Jahe merah mengandung minyak atsiri dan aleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan dalam bentuk minuman jahe (Pujiana dkk, 2021).

Menurut penelitian Bingan (2021) yang berjudul eektivitas air rebusan jahe

merah terhadap intensitas nyeri haid. Dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang mengalami nyeri dismenorea, terdapat 80,8% yang mengalami nyeri ringan, 17,8% yang mengalami nyeri sedang dan hanya 1,4% yang mengalami nyeri berat setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan $Z = -7,047$ yang artinya pemberian minuman ramuan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada haid. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari Ruri Maiseptya & Nuril Abasri pada tahun (2019) tentang pengaruh pemberian ramuan jahe merah (*zingiber officinale rosco*) dan gula merah terhadap perubahan nyeri haid remaja putri kelas VIII SMPN Bengkulu Tengah. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri haid pada remaja putri VIII SMPN Bengkulu Tengah yang ditunjukkan dengan hasil uji *wilcoxon signed rank-test* dengan menunjukkan nilai $Asymp.sig(2-tailed) = 0,000 < 0,05$.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2021) menunjukkan hasil uji *wilcoxon test* variabel sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi dengan nilai p value $< 0,05$ yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, jadi terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus.

Hasil penelitian Nurdhahlia dan Fitriani (2021) yang berjudul "Eektivitas pemberian jus wortel dan jahe merah terkait dengan dismenore primer pada remaja" didapatkan hasil ada perbedaan intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian jus wortel ($p = 0,007$) dan juga melalui pemberian jus jahe merah ($p = 0,005$). Jus jahe merah mempunyai eektivitas yang lebih baik dalam menurunkan (dismenore primer) dibandingkan jus wortel.

Peneliti melakukan survey awal pada tanggal 28 Februari 2023 di Klinik BKM Tangerang. Terdapat 362 remaja putri dan keseluruhan remaja putri dan remaja putri terdapat 580 remaja putri dan remaja putri. Tetapi peneliti hanya mengambil 12 kelas yang berjumlah

257 remaja putri dikarenakan remaja putri kelas 3 sudah libur sekolah. Pada survey awal dari 10 remaja putri putri yang diwawancarai tentang cara menangani nyeri dismenore 5 di antaranya menahan rasa sakit, 2 diantaranya minum obat analgetik, 1 diantaranya melakukan terapi kompres hangat dan 2 lainnya tidak merasakan nyeri pada saat haid.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai teknik yang digunakan remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenore dengan judul "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Klinik BKM Tangerang".

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Adalah desain *quasi experiment* dengan melakukan *pretest* sebelum memberikan perlakuan dan melakukan *posttest* setelah memberikan perlakuan. Desain penelitian ini mempunyai satu kelompok eksperimen tanpa perbandingan serta penetapan sampel yang tidak acak. (Pattiha dkk, 2021).

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik BKM Tangerang Kec.Syiah Kuala,Kota Banda Aceh pada tanggal 06 Maret s/d 10 Maret dan peneliti melanjutkan penelitian pada tanggal 03 April s/d 14 April. Responden yang diteliti adalah remaja putri kelas X-IA 1, X-IA 2, X-IA 3, X-IS 1, X-IS 2, X-IS 3, X1 IA 1, X1 IA 2, X1 IA 3, X1 IS 1, X1 IS 2, X1 IS 3 sebanyak 63 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan diberikan perlakuan berupa pemberian jahe merah pada saat menstruasi.

1. Analisa Univariat

1. Data Responden

a. Usia

Tabel. 4.1

Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden (n = 63)

No	Umur/Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	15 tahun	24	38,1

2	16 tahun	18	28,6
3	17 tahun	13	20,6
4	18 tahun	8	12,7
	Jumlah	63	100

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diperoleh bahwa jumlah responden yang diteliti berdasar kan usia yaitu usia 15 tahun sebanyak 24 responden (3,8%), umur 16 tahun sebanyak 18 responden (28,6%), umur 17 tahun sebanyak 13

responden (20,6%), dan umur 18 tahun sebanyak 8 responden (12,7%). Dapat disimpulkan bahwa usia responden dominan berada pada usia 15 tahun.

b. Siklus Menstruasi

Tabel. 4.2

Distribusi frekuensi berdasarkan Siklus Menstruasi responden (n = 63)

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Teratur	53	84,1
2	Tidak Teratur	10	15,9
	Jumlah	63	100

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diperoleh bahwa jumlah responden yang diteliti berdasarkan siklus menstruasi diperoleh hasil yaitu siklus menstruasi teratur sebanyak 53 responden (84,1%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 10 responden (15,9 %). Dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi responden berada pada kategori teratur.

d. Hari Datang Nyeri Dismenore

Tabel. 4.3

Distribusi frekuensi berdasarkan Hari Datangnya Nyeri Dismenore

No	Hari datang Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
1	Hari ke-1	32	50,8
2	Hari ke-2	11	17,5
3	Hari ke-3	5	7,9
4	Tidak nyeri	15	23,8

Jumlah	63	100
--------	----	-----

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh bahwa jumlah responden dengan hari datang nyeri dismenore pada hari ke-1 sebanyak 32 responden (50,8%), pada hari ke-2 sebanyak 11 responden (17,5%) dan pada hari ke-3 sebanyak 5 responden (7,9%). Dan yang tidak merasakan nyeri sebanyak 15 responden

(23,8%) Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden datangnya nyeri dismenore yaitu pada hari pertama menstruasi.

2. Skala Nyeri Dismenore Remaja putri Klinik BKM Tangerang

a. Sebelum pemberian jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 remaja putri Klinik BKM Tangerang, skala nyeri sebelum pemberian jahe merah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 4.4

Distribusi Skala Nyeri Sebelum diberikan jahe merah (n = 63)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	15	20,6
Nyeri Ringan (1-3)	15	23,8
Nyeri Sedang (4-6)	22	34,9
Nyeri Berat (7-9)	11	17,5
Jumlah	63	100

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa skala nyeri dismenore responden sebelum pemberian jahe merah yang berada pada skala nyeri 0 atau tidak nyeri sebanyak 15 responden (20,6 %), nyeri ringan sebanyak 15 responden (23,8%), nyeri sedang sebanyak 22 responden (34,9%) dan nyeri berat sebanyak 11 responden (17,5%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang atau 34,9 % sebelum diberikan jahe merah.

b. Setelah diberikan jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 Klinik BKM Tangerang, skala nyeri setelah diberikan jahe merah dapat dilihat pada tabel

di bawah ini :

Tabel. 4.5

Distribusi Skala Nyeri Setelah diberikan jahe merah (n = 63)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	47	74,6
Nyeri Ringan (1-3)	5	7,9
Nyeri Sedang (4-6)	7	11,1
Nyeri Berat (7-9)	3	4,8
Jumlah	63	100

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa skala nyeri dismenore responden setelah diberikan jahe merah yang berada pada skala nyeri 0 atau tidak nyeri sebanyak 47 responden (74,6%), dan memiliki nyeri ringan sebanyak 5 responden (7,9%),Nyeri sedang sebanyak 7 responden (11,1) dan yang masih mengalami nyeri berat atau Yang tidak efektif yaitu 3 responden (4,8). Dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan jahe merah sebagian besar remaja putri mengalami penurunan skala nyeri haid.

Tabel 4.6

Rata-rata sebelum dan sesudah pemberian jahe merah

No		Mean	Minimum	Maximum
1	Sebelum pemberian jahe merah	2,51	0	5,0
2	Sesudah pemberian jahe merah	1,43	0	4,0

Sumber data : data diolah tahun (2023)

Berdasarkan tabel 4.6 rata-rata nyeri haid remaja putri sebelum diberikan jahe merah 2,51 . Sedangkan rata-rata nyeri haid remaja putri setelah diberikan jahe merah yaitu 1,43.

Tabel 4-7

Hasil uji normalitas sebelum dan sesudah pemberian jahe merah

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
--	---------------------------------	--------------

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum pemberian jahe merah	.212	63	.000	.914	63	.000
Sesudah pemberian jahe merah	.446	63	.000	.611	63	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan bahwa hasil uji normalitas dengan 0,000 dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

3. Analisa Bivariat

Tabel. 4.7

Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Test Statistics^a

	sesudahp.jahemerah sebelump.jahemerah
Z	-5.887 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber data : data diolah tahun (2023).

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti terima h_a tolak h_0 , artinya pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore efektif dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri

Klinik BKM Tangerang.

2. Pembahasan

Pembahasan ini meliputi interpretasi skala nyeri dismenore sebelum diberiksn jahe merah dan interpretasi skala nyeri dismenore setelah diberikan jahe merah serta pengaruh dari pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore.

1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Jahe Merah Di Klinik BKM Tangerang

Hasil penelitian dari 63 responden di Klinik BKM Tangerang sebelum diberikan jahe merah didapatkan bahwa yang berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri) sebanyak 20,6%, nyeri ringan sebanyak 23,8%, nyeri sedang sebanyak responden 34,9% dan nyeri berat sebanyak 17,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri sedang yaitu 34,9% sebelum diberikan jahe merah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karomah Putri isti Yuliani & Diah Atmarina yang berjudul efektivitas pemberian air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, secara deskriptif dijelaskan bahwa rata-rata skor nyeri haid setelah diperlakukan memiliki rata-rata yang lebih rendah yaitu 1,22 dibandingkan dengan rata-rata skor nyeri haid sebelum diberikan perlakuan yaitu 2,18 dengan nilai *p value* = 0,0001, berarti *p value* $< 0,05$ yang artinya hasil tersebut terdapat penurunan nyeri haid setelah diberikan intervensi.

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.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Kusumawati (2021) menunjukkan hasil uji *wilcoxon* test variabel sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi dengan nilai *p value* $< 0,05$ yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, jadi terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus.

Hasil ini diperkuat dengan penelitian Betty dan Ayamah, (2021) yang mendapatkan bahwa dismenorea pada skala ringan 15 responden (50%) sedangkan pada skala sedang 14 responden (46,7%). Hasil uji *wilcoxon* dengan nilai *p* sebesar 0,000 yang berarti ada

pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada maharemaja putri semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Disemenore merupakan nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi (Sampara dkk,2020). Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid, yang biasanya terjadi setelah 12 bulan atau lebih, dimulai sejak haid yang pertama.

Bahkan, ada sebagian perempuan yang merasakan nyeri setiap menstruasi datang. (Nursafa dkk,2018).

Peneliti berasumsi sebelum pemberian jahe merah dengan pembagian kuesioner, tingkat nyeri meliputi tidak ada, ringan, sedang, berat, sangat berat. sebagian remaja putri mengalami nyeri ringan yang dimana sebagian remaja putri membiarkan rasa nyeri yang terjadi akibat dismenore sehingga mengganggu aktivitas sekolah seperti belajar. Diharapkan setelah pemberian jahe merah terjadi penurunan nyeri dismenore.

2. Skala Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Jahe Merah Di Klinik BKM Tangerang

Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa skala nyeri dismenore remaja putri Klinik BKM Tangerang setelah dilakukan diberikan jahe merah, yang berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri) 74,6%, dan memiliki nyeri ringan sebanyak 7,9% responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Ruri Maiseptya & Nuril Abasri pada tahun (2019) tentang pengaruh pemberian ramuan jahe merah (*zingiber officinale rosco*) dan gula merah terhadap perubahan nyeri haid remaja putri kelas VIII SMPN Bengkulu Tengah. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri haid pada remaja putri VIII SMPN Bengkulu Tengah yang ditunjukkan dengan hasil uji *wilcoxon signed rank-test* dengan menunjukkan nilai $Asymp.sig(2-tailed) = 0,000 < 0,05$. Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian Sari dan Listiari, (2021) didapatkan nilai $p=0,001$, maka disimpulkan bahwa ada efektivitas minuman jahe merah terhadap pengurangan intensitas nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuminah dan Nilam Norma (2023). Hasil analisis diperoleh bahwa

dari 18 responden, seluruh responden (100%) mengalami penurunan nyeri dismenore sesudah pemberian seduhan jahe merah dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Tidak ada responden yang dismenore sesudah pemberian intervensi meningkat atau sama dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* nilai $p=0,000$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di madrasah aliyah negeri tanjung selor bulungan

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisrestuti Chrisna dan Aprilia Sinta yang menunjukkan hasil uji analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok perlakuan sebelum diberikan jahe merah (*pre-test*) mempunyai nilai *t*-hitung sebesar $0,727 < t\text{-tabel } 2,042$ dengan signifikan $0,473 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan tidak ada pengaruh yang dirasakan responden sebelum diberikan rebusan jahe merah. Sesudah pemberian jahe merah (*post-test*), didapatkan *t*-hitung sebesar $9,504 > t\text{-tabel } 2,042$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang dirasakan responden sesudah pemberian rebusan jahe merah.

Hal ini didukung oleh teori yang mengatakan penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok jahe merah karena kandungan aleoresin pada rimpang jahe merah memiliki seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan di atas vitamin E. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Mariza, A., & Sunarsih. 2019).

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Masa remaja disebut juga masa penghubung antara masa anak-anak menuju masa dewasa (Sumiati dkk,2020). Definisi lain menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi anak-anak menjadi dewasa dimana terjadi percepatan perubahan atau *growth spurt* (Sumiati dkk,2020)

Peneliti berasumsi bahwa jahe merah sangat mempengaruhi tingkat penurunan nyeri dismenore pada remaja putri Klinik BKM

Tangerang, dibuktikan dengan tingkat nyeri yang menurun sebesar 74,6% remaja putri yang tidak nyeri setelah diberikan jahe merah. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir prostaglandin dan menstimulasi peredaran darah sehingga dapat memberikan efek yang dapat menurunkan nyeri dismenore.

3. Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil analisis data membuktikan bahwa pemberian jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenore. Dimana uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti pemberian jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri Klinik BKM Tangerang.

Penelitian ini sejalan dengan Suwanto dan Rita 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 sebanyak (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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suwanto dan Islamiyah (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe merah dapat menurunkan nyeri akibat dismenore. Hasil penelitian yang diperoleh dari analisa dengan uji statistik *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai signifikan = $0,000$ berarti $p < 0,05$ artinya ada pengaruh pengaruh teknik *effleurage* kombinasi *olive oil* jahe merah terhadap nyeri dismenorea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati di Wilayah Kerja Kota Makassar Tentang Pengaruh Pemberian Minyak Jahe Merah Terhadap Perubahan Skala NRS *dismenorrhea* tahun (2022) menunjukkan penurunan nyeri haid sebanyak 93,3% dan yang tetap sebanyak 6,66 dari 30 jumlah responden. Hasil analisis menunjukkan nilai p dari uji *wilcoxon* adalah $0,000$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan

tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian minyak jahe merah.

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. 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 *cyklooksigenase* (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, 2016)

Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan jahe merah banyak remaja putri yang berada pada skala nyeri sedang dan sesudah diberikan jahe merah terjadi penurunan yang banyak berada pada skala 0 (tidak nyeri). Pemberian jahe merah sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap

hati-hati karena mengonsumsi jahe merah secara berlebihan dapat menyebabkan iritasi pada rongga mulut.

Menurut asumsi peneliti hasil uji *wilcoxon* dengan nilai p value $0,000$ hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian jahe merah. Jahe merah memiliki kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah pengumpulan darah haid.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan jahe merah, sebagian besar (34,9%) responden berada pada skala nyeri dismenore sedang.
2. Setelah pemberian jahe merah, sebagian besar (80%) responden berada pada skala nyeri dismenore skala 0 (tidak nyeri).
3. Pemberian jahe merah efektif digunakan dalam menurunkan nyeri dismenore.

Dengan nilai uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2- tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

Achmad, S. A., & dkk. (2018). *TumbuhTumbuhan Obat Indonesia*. Bandung:Penerbit ITB.

Afrahuil padilah siregar, Yulida Effendi Nsution, Erawati Lubis (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di MAS Al-Manar Hampanan Perak. *Maieftiki journals*. Vol 1, nomor 2

Ani Murti Dkk (2022) Dalam Buku *Manajemen Kesehatan Mestruasi*,Sumatra Barat,PT Global Eksekutif Teknologi Anggota IKAPI No.033/SBA/2022

Anurogo, D., & Wulandari, A. (2020). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Jogjakarta: Penerbit Andi.

Argehani N.B (2022) Dalam Buku *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Yayasan Kita Menulis

Ayu. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Maharemaja putri Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma*

Journal: *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61.

<https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>

Bingan,E.C.S. (2021). Efektifitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal kesehatan manarang*,7(1),60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7il.159>

Budi Hariono, D. (2021). Perbedaan nilai gizi susu sapi setelah pasteurisasi non termal dengan HPEF (High Pulsed Electric Field). *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(7). <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.531>

Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). Dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101186. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101186>

Harada, T., Ota, I., Kitawaki, J., Momoeda, M., Maeda, N., Akira, S., Umeyama, M., Sunaya, T., & Hirano, K. (2022). Real-world outcomes of levonorgestrel-releasing intrauterine system for heavy menstrual bleeding or dysmenorrhea in Japanese patients: A prospective observational study (J- MIRAI). *Contraception*. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2022.08.006>

Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142.

<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262/209>

Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142.

<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262/209>

Icemi Sukarni K. Margarethzh. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.Yogyakarta Nuha Medika

Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021). Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan* , 1-127.

Judha, Muhamad, dkk (2014). *Teori Pengukuran nyeri & Nyeri Persalinan*.

Karomah.,Putri isti :Yuliani & Diah Atmarina (2022). Eektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri.jurnal

- ilmiah kesehatan husada
2022;11(2):360.366.(7p).
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kuminah., Nilam N & Indah N., (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of health journal* 2023;1(2):314-325.
- Kusmiran, E, 2016, Kesehatan Reproduksi Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumawati diah adriani., Dewi H., & Dita wulan P, (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan* 2021;12(1):171:178.(8).
- Laila, N. N. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta: Buku Biru.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040/83_5
- Mariza, A., & Sunarsih. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam mengurangi. *Jurnal Kebidanan*, 40-41.
- Minarni (2017). Gambaran Gangguan Menstruasi Akseptor Kontrasepsi Suntik 1 Bulan Dan 3 BULAN Di BPM Sundari Palembang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*, 77-84.
- Miraturrofiah, M. 2020. Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja, *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 5(2), 31–42
- Muhriyani., Erika & Jumaini. Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore. *Jurnal medika hutama* 2022;03(4):2898:2904.
- Ningsih, Eka Sarofah., E.Ai. (2021) Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Notoatmodjo (2014). Metodologi penelitian kesehatan Jakarta: Rineka cipta
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan Jakarta: Rineka cipta
- Nugroho. (2017). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: PT. Nuha Medika.
- Nurdahlia & Fitriani., (2021). Efektivitas Pemberian Wortel Dan Jahe Merah Terkait Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal SAGO gizi dan kesehatan* 2021;2(2)199-205.
- Nurqalbi. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Remaja putri Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanudin. *Jurnal*,
- Nursafa A, Adnyani SAM. Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorhe. *Univ Pembang Nas Veteran jakarta*. 2018;(21):1–8.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Pratiwi, L., A. dan Mutiara, H. 2017. Pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi. *Jurnal Majority*, Volume 6, Nomor 1. Hal 51, 54.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Jogjakarta: Nuha Medika
- Pujiana, D. P., & Andayu, B. (2021). Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi. *Khidmah*, 3(1), 243-247.
<http://www.mendeley.com/catalogue/023a5520-3f5a-3589-bc3e-2dbddf625e9>
- Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer Pada Remaja putri Kelas VIII Di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kebidnan "Midwife Journal"*, 29-31.
- Rahmawati., Haswinrasari H., & Ani T, (2022). Pengaruh Pemberian Minyak Jahe Merah Terhadap Perubahan Skala NRS Dismenorea Remaja Di Wilayah Kerja Kota Makassar. *jurnal penelitian suara forikes* 2022;13(2):495.498.(4)
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127.
<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Sampara N, Nurhidayat Triananinsi, Rosita Passe, Jumrah Sudirman. Reducing visual descriptor scale (VDS) in dysminorrhoea on adolescence by giving wood secang boiled water (Caesalpinia sappan L) in Megarezky University. *Int J Sci Technol Manag.* 2020;1(4):448–52.
- Saputra, Y.A., Kurnia, A. D. And Aini, N. (2020) "Pengaruh pendidikan kesehatan

terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer), *jurnal kesehatan reproduksi*, 7, Pp.1-6.

Sari Ruri Maiseptya & Nuril Abasri.,(2019). Pengaruh pemberian ramuan jahe merah (*zingiber officinale rosco*) dan gula merah terhadap perubahan nyeri haid remaja putri kelas VIII SMPN Bengkulu Tengah. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*. 2019:2(3)63-70.

Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore remaja putri SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2),93–102.

<https://www.mendeley.com/catalogue/c3d87141-f13f-30fb-8ce3a998ca2b881a>

Sinaga, Ernawati, dkk (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional, 2017.

Siyanto dan sodik (2015). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta : Literasi media publishing.

Sumiaty, Dkk. (2022). Dalam Buku Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementar. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian

Sunardi, Yohanes, (2017). *Sehat Dan Cerdas Untuk Remaja – Panduan Nutrisi Otak Dan Tubuh Ideal Untuk Remaja*. Yogyakarta : Andi Offsef

Suparmi, Raden, A., & Mawarti, R. (2016). Upaya Mengurangi Dismenore Primer Dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Maharemaja putri Kebidanan STIKES AISYIYAH SURAKARTA. *GASTER*, 78-86.

Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/arti cle/view/760>

Suwanto, islamiyah M(2018). Pengaruh teknik effleurage kombinasi olive oil jahe (*zingiber officinale*) terhadap dismenorea

pada remaja putri. *Journal of nera community*.9(1:1-7)

Suwanto.,Rita R.,& Khairah U.,Eka M. Penurunan Dismenore Primer Dengan Pemberian Kombinasi Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var.Rubrum*) Dan Madu.*journal ners community 2021*:12(2):268-275.

Trisrestuti Chrisna.,& Aprilya S.,(2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Jurnal bomed science 2023*:11(1):7:13(7p).

Unnisa, H., Annam, P., Gubba, N. C., Begum, A., & Thatikonda, K. (2022). Assessment of quality of life and effect of non-pharmacological management in dysmenorrhea. *Annals of Medicine and Surgery*, 81, 104407. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104407>

Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah Terhadap Nyeri Haid Maharemaja putri STIKES pmc 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 257-264.

Wardani, d. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja putri kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1-10.

Wikipedia. (2014). *Wikipedia Remaja*. Dipetik 12 11, 2015, dari Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas: <https://id.wikipedia.org/wiki/Remaja> Yogyakarta : Nuha Medika.

World Health Organization. 2018. *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*.

WHO. (2022). *Manajemen Nyeri*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/mana_jemen-nyeri

Yulifa, Rita (2012). *Asuhan Kebidanan komunitas*. Jakarta : selemba Medika

Yusuf S.(2013). *Metodelogi Penelitian Kualitatif. Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan (Pertama)*. Jakarta: Renika Cipta.