

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMONORE PADA SISWI KELAS XI YANG MENGALAMI DISMINORE DI SMAN 1 TUREN

Diny Destantia Suyitno Putri^{1*}, Rani Safitri²

^{1*}S1 Kebidanan

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang

Email : ¹dinydestantia13@gmail.com, ²rani@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Sebagian besar remaja putri menderita dismenore, suatu kondisi reproduksi yang secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Sebagian besar remaja putri menderita dismenore, kondisi ginekologis yang secara konsisten mengganggu produktivitas dan konsentrasi belajar mereka, namun studi berbasis intervensi non-farmakologis dengan dosis dan frekuensi pemberian yang terukur pada populasi siswi sekolah menengah di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak konsumsi rebusan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubra*) dalam mengurangi tingkat keparahan ketidaknyamanan dismenore pada siswi kelas sebelas di SMAN 1 Turen. Sebanyak 72 individu dipilih menggunakan metode purposive sampling untuk penelitian kuantitatif pra-eksperimental, satu kelompok *pretest-posttest* ini. Skala Peringkat Numerik (NRS) digunakan untuk menilai intensitas nyeri, dan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. Sebelum intervensi, kategori nyeri berat mencapai 47,2% dari skor nyeri rata-rata 6,8. Intervensi berupa 200 mL air rebusan jahe merah (dari 10 gram jahe merah dan 10 gram gula merah yang direbus dalam 400 mL air hingga volume menyusut separuh), diberikan satu kali sehari selama periode menstruasi berlangsung. Setelah rebusan jahe merah diberikan, 52,8% responden melaporkan tidak nyeri, dan skala nyeri rata-rata menurun menjadi 3,2. Efek intervensi yang signifikan secara statistik didefinisikan sebagai nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Rebusan jahe merah direkomendasikan sebagai terapi tambahan non-farmakologis untuk remaja putri karena terbukti bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore.

Kata kunci: *Dismenorea*; Jahe Merah; Nyeri Haid; Remaja Putri; Terapi Non-Farmakologis

THE EFFECT OF RED GINGER DECOCTION ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN AMONG ELEVENTH-GRADE FEMALE STUDENTS EXPERIENCING DYSMENORRHEA AT SMAN 1 TUREN

^{1*}S1 Kebidanan

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang

Email : ¹dinydestantia13@gmail.com, ²rani@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

*Most adolescent girls suffer from dysmenorrhea, a reproductive condition that significantly disrupts their daily activities. Most adolescent girls experience dysmenorrhea, a gynecological condition that consistently interferes with their productivity and learning concentration; however, intervention-based studies using non-pharmacological approaches with measurable dosage and frequency of administration among senior high school student populations in Indonesia remain limited. This study aimed to examine the effect of consuming red ginger (*Zingiber officinale* var. *Rubra*) decoction in reducing the severity of dysmenorrhea discomfort among eleventh-grade female students at SMAN 1 Turen. A total of 72 individuals were selected using a purposive sampling method for this quantitative pre-experimental, one-group pretest-posttest study. The Numerical Rating Scale (NRS) was used to assess pain intensity, and the Wilcoxon Signed-Rank Test was used to analyze the data. Before the intervention, the severe pain category accounted for 47.2% of respondents, with a mean pain score of 6.8. The intervention consisted of 200 mL of red ginger decoction (made from 10 grams of red ginger and 10 grams of brown sugar boiled in 400 mL of water until the volume was reduced by half), administered once daily during the menstrual period. After the red ginger decoction was administered, 52.8% of respondents reported no pain, and the mean pain scale decreased to 3.2. A statistically significant intervention effect was defined as a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Red ginger decoction is recommended as a non-pharmacological adjunct therapy for adolescent girls, as it has proven beneficial in reducing discomfort associated with dysmenorrhea.*

Keywords: *Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Non-Pharmacological Therapy, Red Ginger*

Pendahuluan

Menstruasi adalah salah satu aspek kematangan fisik, psikologis, dan reproduktif yang menjadi ciri khas masa remaja. Data terbaru menunjukkan prevalensi dismenorea pada usia produktif di Indonesia mencapai sekitar 73%, dengan 54,8% di antaranya tergolong dismenorea primer, dan kondisi ini terbukti berdampak signifikan terhadap kinerja akademik siswi di lingkungan sekolah (Destariyani & Widiyanti, 2024).

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita adalah dismenore. Menurut WHO, “10–15% wanita menderita ketidaknyamanan yang signifikan sehingga menghambat aktivitas sehari-hari mereka, sementara sekitar 90% wanita pernah mengalami dismenore”. Data terkini menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea pada wanita usia produktif di Indonesia mencapai sekitar 73%, dengan mayoritas kasus (54,8%) tergolong dismenorea primer angka yang menegaskan bahwa kondisi ini tetap menjadi masalah kesehatan

reproduksi yang signifikan, mengingat dampaknya yang nyata terhadap kinerja akademik remaja putri (Destariyani & Widiyanti, 2024).

Dismenorea primer terjadi akibat peningkatan sekresi prostanoid, terutama prostaglandin F2 α dan E2, yang memicu hiperkontraktilitas serta iskemia miometrium sehingga menimbulkan nyeri kram tanpa disertai kelainan patologis pada organ reproduksi (Anggraini et al., 2022). Penggunaan jangka panjang pengobatan farmasi seperti ibuprofen dan asam mefenamat berpotensi menimbulkan konsekuensi buruk, meskipun efektif dalam meredakan nyeri. Oleh karena itu, harus ada alternatif selain obat-obatan yang aman dan mudah diterapkan. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubra*) adalah obat alami yang membantu meringankan gejala dismenore. Gingerol, shogaol, dan zingerone yang ditemukan dalam jahe merah bertindak sebagai analgesik dan antiinflamasi alami dengan mencegah sintesis prostaglandin. Air rebusan jahe merah terbukti secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid, sebagaimana ditemukan pada mahasiswa keperawatan yang menerima intervensi serupa, sehingga mendukung konsistensi bukti ilmiah mengenai efektivitas jahe merah sebagai terapi non-farmakologis lintas populasi remaja dan dewasa muda (Munte et al., 2025).

Meskipun sejumlah studi eksperimental telah menguji efek jahe merah terhadap nyeri dismenorea, tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa kualitas metodologis penelitian yang ada masih beragam dan detail dosis-frekuensi pemberian jarang dilaporkan secara konsisten, sehingga penelitian dengan protokol pemberian yang terstandardisasi pada populasi remaja sekolah menengah di Indonesia seperti pada penelitian ini masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah yang tersedia (Moshfeghinia et al., 2024).

Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana pemberian jahe merah rebus kepada siswi kelas 11 di SMAN 1 Turen dapat mengurangi penderitaan dismenore mereka. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif penanganan non-farmakologis yang aman serta mendukung pengembangan pelayanan kesehatan reproduksi remaja berbasis bukti.

Metode

Dengan menggunakan strategi pra-eksperimental dan desain pra-uji-pasca-uji kelompok tunggal, penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Pengujian diulang dua kali: sekali sebelum dan sekali setelah intervensi, dan tidak ada kelompok kontrol. Pemberian rebusan jahe merah merupakan variabel independen, dan tingkat ketidaknyamanan dismenore, yang ditentukan dengan skala numerik, merupakan variabel dependen. Variabel independen berupa

pemberian 200 mL air rebusan jahe merah segar yang dibuat langsung oleh peneliti dengan takaran baku (bukan produk herbal instan), diberikan satu kali per hari selama periode nyeri menstruasi berlangsung, sehingga besar paparan intervensi dapat dikontrol secara konsisten pada seluruh responden. Karena memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan pada partisipan yang sama baik sebelum maupun setelah terapi, strategi ini dipilih (Sugiono, 2019). Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2026 di SMAN 1 Turen, Kabupaten Malang. Terdapat 88 siswi kelas sebelas di SMAN 1 Turen yang menderita ketidaknyamanan menstruasi. 72 responden membentuk ukuran sampel, yang dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Metode yang digunakan adalah purposive sampling, yang didasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya, seperti kesediaan untuk menjadi sukarelawan sebagai responden, kesadaran penuh, dismenore primer pada siswa kelas sebelas, tidak sedang menjalani terapi farmasi, seperti analgesik, dan kemampuan untuk berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal (Nursalam, 2016).

Prosedur operasi standar (SOP) untuk memberikan rebusan jahe merah dan lembar observasi yang menggunakan Skala Peringkat Numerik (NRS) dengan rentang skor 0–10 untuk mengukur tingkat keparahan nyeri mencakup instrumen penelitian. Sepuluh gram jahe merah, sepuluh gram gula merah, dan empat ratus mililiter air dicampur untuk membuat rebusan 200 mililiter yang dimasak hingga volumenya berkurang setengahnya. Selama siklus menstruasi, rebusan ini kemudian diminum sekali sehari. Air rebusan jahe merah disiapkan secara terstandardisasi oleh peneliti pada setiap sesi pemberian untuk menjamin keseragaman dosis dan konsentrasi antar-responden, kemudian diminum satu kali sehari pada hari-hari responden mengalami nyeri menstruasi.

Pengaruh rebusan jahe merah terhadap nyeri dismenore diselidiki menggunakan analisis bivariat, sedangkan karakteristik responden dan tingkat nyeri sebelum dan selama intervensi dijelaskan menggunakan analisis univariat. Setelah uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$), penelitian dilanjutkan menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil dianggap signifikan jika nilai p kurang dari 0,05. Standar etika penelitian, yang meliputi izin yang diberikan secara sukarela, kerahasiaan identitas responden, dan hak responden untuk mengubah informasi yang salah kapan saja tanpa paksaan, diikuti sepanjang seluruh prosedur penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (n = 72)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	16 tahun	5	6,94
	17 tahun	31	43,06
	18 tahun	36	50,00
	Total	72	100
Keteraturan Siklus Menstruasi	Teratur	62	86,11
	Tidak teratur	10	13,89
	Total	72	100
Hari Onset Nyeri Dismenorea	Hari ke-1 menstruasi	42	58,3
	Hari ke-2 menstruasi	17	23,6
	Hari ke-3 menstruasi	13	18,1
	Total	72	100

Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia remaja akhir (17–18 tahun), sebuah fase perkembangan yang secara fisiologis ditandai dengan kematangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium yang relatif stabil, sehingga pola menstruasi cenderung lebih teratur dibandingkan pada masa remaja awal. Konsistensi ini tercermin pula dari tingginya proporsi responden dengan siklus menstruasi teratur, yang mengindikasikan bahwa keluhan dismenorea pada kelompok ini kemungkinan besar bersumber dari mekanisme prostaglandin siklik yang khas pada dismenorea primer, bukan akibat gangguan hormonal struktural yang biasanya menyertai siklus tidak teratur. Sementara itu, dominasi keluhan nyeri pada hari pertama menstruasi sejalan dengan pola fisiologis pelepasan prostaglandin yang mencapai puncaknya pada awal fase deskuamasi endometrium, saat kontraksi miometrium berlangsung paling intens untuk meluruhkan jaringan endometrium secara maksimal.

Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (n = 72)

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	0	0	38	52,8
Nyeri Ringan (1–3)	8	11,1	20	27,7
Nyeri Sedang (4–6)	30	41,7	11	15,3
Nyeri Berat (7–9)	34	47,2	3	4,2
Total	72	100	72	100

Sesuai Tabel 2, sebelum intervensi hampir separuh responden berada pada kategori nyeri berat, dengan tidak satu pun yang bebas dari keluhan nyeri pola ini konsisten dengan gambaran umum dismenorea primer yang belum tertangani. Setelah pemberian air rebusan jahe merah, terjadi

pergeseran distribusi yang cukup tajam ke arah kategori nyeri ringan hingga tidak nyeri, dengan proporsi responden bebas nyeri meningkat lebih dari lima kali lipat dibandingkan kondisi awal. Pergeseran distribusi ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan efek yang konsisten di hampir seluruh kelompok responden, bukan hanya pada sebagian kecil saja.

Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Sebelum Intervensi	0,128	0,021	0,941	0,018
Sesudah Intervensi	0,136	0,030	0,936	0,025

Berdasarkan Tabel 3, Nilai signifikansi semua variabel kurang dari 0,05 baik pada data sebelum maupun sesudah intervensi (Kolmogorov-Smirnov: 0,021; Shapiro-Wilk: 0,018 dan 0,030, masing-masing), menurut uji normalitas yang dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada 72 responden. Setelah memastikan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal, uji peringkat bertanda Wilcoxon non-parametrik digunakan untuk menyelesaikan analisis bivariat.

Analisis Pengaruh Intervensi

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Mean	Mean	SD	SD	p-value
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
Skala Nyeri Dismenorea	6,8	3,2	1,2	1,1	0,000

Berdasarkan Tabel 4, Skala nyeri rata-rata membaik secara signifikan dari 6,8 dengan simpangan baku 1,2 menjadi 3,2 dengan simpangan baku 1,1 setelah pemberian rebusan jahe merah. Dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menolak H_0 . Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pemberian rebusan jahe merah kepada siswa SMAN 1 Turen kelas sebelas sangat mengurangi ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore.

Pembahasan

a. Skala Nyeri Dismenorea Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Menurut temuan penelitian, hampir semua peserta (47,2%) mengalami nyeri yang signifikan sebelum menerima air jahe merah mendidih, dengan skor nyeri rata-rata 6,8. Gejala dismenorea primer yang muncul akibat peningkatan sintesis prostaglandin, yang memicu kontraksi uterus berlebihan sekaligus ketidaknyamanan pada perut bagian bawah, sejalan dengan tingginya intensitas nyeri yang ditemukan pada penelitian ini (Wiyatagati & Suprayogi, 2025). Selain itu, sebagian besar responden tidak secara aktif mengelola nyeri mereka, yang membuat mereka sulit untuk fokus dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Waktu dimulainya dismenore juga terkait dengan tingkat ketidaknyamanan yang tinggi sebelum intervensi. Pada hari pertama menstruasi, ketika kadar prostaglandin meningkat dan kontraksi rahim meningkat, sebagian besar responden (58,3%) melaporkan mengalami ketidaknyamanan.

Tingkat aktivitas fisik berdampak pada intensitas dismenore selain pertimbangan hormonal. Karena penurunan sintesis alami endorfin analgesik dalam tubuh, remaja yang kurang berolahraga biasanya mengalami nyeri yang lebih akut. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan peningkatan risiko dismenorea primer, khususnya pada populasi remaja dan mahasiswa bidang kesehatan (Wedantari, 2023).

b. Skala Nyeri Dismenorea Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah

Distribusi skor nyeri responden berubah secara signifikan setelah mereka diberi air rebusan jahe merah. Persentase responden dengan nyeri hebat turun tajam dari 47,2% menjadi hanya 4,2%, sementara lebih dari setengah responden, 52,8%, melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Mekanisme kerja senyawa aktif dalam jahe merah, terutama gingerol dan shogaol, yang dapat menghambat aktivitas enzim siklooksigenase (COX) dan dengan demikian menekan produksi prostaglandin, mediator utama peradangan dan nyeri, dapat memberikan penjelasan biologis untuk penurunan intensitas nyeri ini. Selain itu, kandungan aleoresin rimpang jahe merah telah terbukti memiliki kualitas antikoagulan yang meringankan aliran menstruasi dan mengurangi stres lapisan rahim, serta aktivitas antioksidan yang melebihi vitamin E (Karomah & Yuliani, 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Bingan, 2021) “yang menemukan bahwa pemberian jahe merah kepada siswi di Pondok Pesantren Al Istiqamah di Kudus secara signifikan mengubah ukuran nyeri dismenore mereka (nilai $p < 0,000$ dalam uji Wilcoxon)”. Hasil ini terungkap setelah pengumuman bahwa, dengan nilai $p < 0,000$, air rebusan jahe merah meredakan gejala dismenore pada semua peserta. Demikian pula, uji Wilcoxon mengungkapkan nilai $p < 0,000$ dalam sebuah penelitian (Betty & Ayamah, 2021) yang menunjukkan penurunan substansial ketidaknyamanan menstruasi pada siswi setelah mengonsumsi *campuran* jahe merah. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa minyak esensial jahe merah adalah zat ampuh yang memblokir jalur prostaglandin, meningkatkan aliran darah, dan memiliki efek analgesik dan anti-inflamasi yang semuanya secara klinis dirasakan sebagai penurunan nyeri menstruasi yang nyata.

Senyawa aktif dalam jahe merah, khususnya *gingerol* dan *shogaol*, diketahui memiliki laju absorpsi oral yang relatif cepat meski bersifat parsial, sehingga efek analgesik dan antiinflamasi dapat mulai dirasakan dalam waktu yang tidak terlalu lama setelah konsumsi, mendukung kepraktisan penggunaannya sebagai penanganan nyeri yang responsif bagi remaja putri (Songvut & Nakareangrit, 2024). Hal ini menjadikan air rebusan jahe merah tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga praktis dalam penerapannya, mengingat remaja putri memerlukan penanganan nyeri yang responsif dan tidak membutuhkan waktu lama untuk memberikan efek. Proporsi responden yang semula mengalami nyeri berat sebesar 47,2% dan setelah intervensi turun menjadi hanya 4,2% secara nyata memperlihatkan besarnya manfaat terapeutik yang diperoleh dari konsumsi rutin air rebusan jahe merah selama periode menstruasi berlangsung, tanpa disertai efek samping yang membahayakan bagi kesehatan responden.

c. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea

Rebusan jahe merah secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan dismenore pada siswi kelas sebelas di SMAN 1 Turen, menurut temuan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon, yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan penurunan 3,6 poin pada skala NRS, skala nyeri rata-rata turun dari 6,8 sebelum intervensi menjadi 3,2 setelahnya. Temuan ini menunjukkan bahwa rebusan jahe merah merupakan pengobatan non-farmakologis yang bermanfaat bagi remaja putri dengan dismenore.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada kelompok yang diberi jahe merah dan madu; Setelah intervensi, 53% responden melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali, dengan nilai signifikansi Wilcoxon 0,000. Demikian pula, 93,3% dari semua responden melaporkan berkurangnya ketidaknyamanan setelah mengonsumsi kombinasi rebusan jahe merah dan asam jawa (Muhriyani, 2022), dengan nilai p Wilcoxon 0,000. Menurut penelitian (Kuminah & Noorma, 2023), pemberian rebusan jahe merah secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore, dengan nilai signifikansi 0,000.

Dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan berupa protokol pemberian yang terukur secara kuantitatif baik dari sisi takaran bahan, volume rebusan, maupun frekuensi konsumsi harian sehingga replikasi hasil penelitian ini oleh peneliti lain menjadi lebih memungkinkan. Konsistensi temuan lintas

studi, meskipun menggunakan variasi bentuk sediaan (rebusan, kombinasi, maupun minyak esensial), memperkuat plausibilitas bahwa efek analgesik jahe merah bersifat robust terhadap variasi metode penyajian, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan untuk membandingkan efektivitas antar-bentuk sediaan tersebut secara *head-to-head* (Liu et al., 2022).

Jahe merah diyakini bermanfaat karena mengandung gingerol dan shogaol, yang dapat memblokir enzim siklooksigenase (COX), menurunkan pembentukan prostaglandin dan leukotrien, yang merupakan mediator nyeri dan peradangan. Akibatnya, jahe merah dapat menjadi pengobatan non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi dismenore pada remaja perempuan. Untuk mengobati dismenore pada remaja perempuan, rebusan jahe merah dapat disarankan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang telah terbukti berhasil, murah, dan mudah digunakan.

Kesimpulan

Zingiber officinale var. *rubra* (jahe merah). Telah dibuktikan bahwa air rebusan jahe merah sangat mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore pada siswi kelas sebelas di SMAN 1 Turen. Sebelum intervensi, skala nyeri rata-rata adalah 6,8; setelah intervensi, menjadi 3,2. Air rebusan jahe merah merupakan pengobatan non-farmakologis yang sangat baik untuk ketidaknyamanan dismenore, menurut temuan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon, yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Saran

Temuan studi ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk pengajaran kesehatan reproduksi di sekolah melalui Unit Kesehatan (UKS). Sebagai pengobatan non-farmakologis alternatif untuk ketidaknyamanan menstruasi, para profesional medis dapat menyarankan air rebusan jahe merah. Diharapkan siswa akan menggunakannya sendiri untuk mengobati dismenore. Untuk memperkuat data ilmiah, para peneliti di masa mendatang menyarankan untuk menggunakan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, dan menganalisis jumlah serta durasi pemberian jahe merah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Disminore Primer*. 49(4), 201–206.
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Disminorea Pada Mahasiswa Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61–76.
-

- Bingan, E. C. S. (2021). *Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid*. 7–10.
- Destariyani, E., & Widiyanti, D. (2024). *Pengaruh Video Guided imagery terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri The Effect of Video Guided imagery in Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls*. 10(September), 413–418.
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 360–366.
- Kuminah, & Noorma, N. (2023). *Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan*. 01(02), 314–325.
- Liu, X., Meng, X., Su, X., Ren, K., Ning, C., Qi, X., & Zhang, S. (2022). The mechanism of ginger and its processed products in the treatment of estradiol valerate coupled with oxytocin-induced dysmenorrhea in mice via regulating the TRP ion channel-mediated ERK1/2/NF- κ B signaling pathway. *Food & Function*, 13(21), 11236–11248.
- Moshfeghinia, R., Salmanpour, N., Ghoshouni, H., Gharedaghi, H., Zare, R., Cramer, H., Heydarirad, G., & Pasalar, M. (2024). Ginger for pain management in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(11), 1016–1030.
- Muhriyani. (2022). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore*. 03(04), 2898–2904.
- Munte, H. M., Pratama, U., Abulyatama, U., Jl, A., Lama, B., Km, N., Keude, L., Baro, K. K., & Aceh, K. (2025). *Pengaruh Rebusan Jahe Merah untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama 1-3 Program*. 3(September).
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. *PT Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Songvut, P., & Nakareangrit, W. (2024). *Unraveling the interconversion pharmacokinetics and oral bioavailability of the major ginger single-dose administration in rats*. June, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fphar.2024.1391019>
- Sugiono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Wedantari, N. M. A. P. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa*. 3(3), 329–336.
- Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). *Variabilitas derajat dismenore pada wanita: peran prostaglandin*.
-