

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian tentang pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea siswi kelas X Di SMAN 2 Rambah Hilir telah dilaksanakan dari bulan Mei-Juni 2026. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Responden diberikan air rebusan jahe merah, penilaian dismenorea dilakukan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) pemberian air rebusan jahe merah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic paried sample t-test.

1. Uji Normalitas Data

Tabel 4.1 Uji Normalitas Data			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Skala Nyeri Pre-test	0,950	20	0,371
Skala Nyeri Post-test	0,917	20	0,087

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa hasil uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro Wilk berdistribusi normal dengan nilai signifikansi skala nyeri *pre test* sebesar 0,371 ($>0,05$) dan *post test* sebesar 0,087 ($>0,05$).

2. Analisis Univariat

- a. Skala dismenore sebelum diberikan air rebusan jahe merah

Tabel 4.2 Skala Dismenore <i>pre-test</i>			
Skala Dismenorea	Mean	SD	Min-Max
<i>Pre-test</i>	5,60	1,273	3-8

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273. Skala nyeri *pre-test* minimal 3 dan maksimal 8.

- b. Skala dismenore sesudah diberikan air rebusan jahe merah

Tabel 4.3 Skala Dismenore *post-test*

Skala Dismenorea	Mean	SD	Min-Max
<i>Post-test</i>	2,30	1,031	0-4

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *post-test* sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Skala nyeri *post-test* minimal 0 dan maksimal 4.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4.4

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Skala Dismenorea

Skala Dismenorea	Mean	SD	SE	Min	Max	P Value	N
<i>Pre-test</i>	5,60	1,273	0,285	3	8	0,000	20
<i>Post-test</i>	2,30	1,031	0,231	0	4		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri dismenore *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skala nyeri dismenore *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273 dan rata-rata skala nyeri *post-test* sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea.

B. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Skala nyeri dismenorea *pre-test*

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273. Skala nyeri *pre-test* minimal 3 dan maksimal 8.

Dismenorea merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada perut yang terjadi selama haid. dismenorea memiliki dampak yang cukup besar pada remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Siagian & Ritonga, 2021).

Skala nyeri yang dirasakan setiap orang berbeda-beda, salah satunya pada wanita yang mengalami nyeri haid (dismenorea), nyeri haid (dismenorea) terjadi akibat keluarnya hormon prostaglandin dari sel-sel dinding endometrium yang mengalami deskuamasi karena penurunan hormon estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan iskemia jaringan (Betty & Ayamah, 2021).

Didukung oleh penelitian Betty & Ayamah (2021) tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi, sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 17 responden 56,70%.

Penanganan nyeri menstruasi selain dapat diatasi dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan juga dapat diatasi dengan cara non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi

untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (*zingiber officinale* Roscoe Var *Rubrum*). Jahe merah memiliki senyawa shogaol dan gingerol yang berfungsi mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Elfina & Nuraiman, 2025).

b. Skala nyeri dismenorea *post-test*

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *post-test* setelah diberikan rebusan jahe merah sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Skala nyeri *post-test* minimal 0 dan maksimal 4.

Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus sitokrom oksigenase COX (cyclooxygenase), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX (cyclooxygenase), jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan leukotriene yang menjadi penyebab radang. Oleh karena itu, jahe merah sangat cocok dikonsumsi oleh remaja putri sebagai cara untuk mengurangi intensitas dismenore,

karena sifat antiinflamasinya dapat membantu mengurangi gejala nyeri khususnya yang berkaitan dengan nyeri dismenorea (Maulida et al., 2023).

Didukung oleh hasil penelitian Maulida et al., (2023) rata-rata skor intensitas nyeri dismenorea setelah perlakuan menunjukkan angka yang lebih rendah yaitu 1,22, dibandingkan dengan rata-rata skor nyeri dismenorea sebelum perlakuan, yang mencapai 2,18.

Peneliti berpendapat bahwa jahe merah mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan minyak atsiri yang bekerja sebagai anti-inflamasi dan antinyeri. Senyawa ini mampu menghambat produksi prostaglandin (hormon pemicu kontraksi dan nyeri pada rahim), sehingga kram perut berkurang secara alami. Responden yang mengalami dismenorea sebagian besar mengatakan tidak fokus dalam beraktivitas dan menurunkan tingkat prestasi belajar mereka. Dan setelah mengonsumsi rebusan jahe merah, skala nyeri dismenorea yang dirasakan responden mengalami penurunan, sehingga responden perlahan mampu beraktivitas seperti biasanya.

2. Analisa Bivariat

Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea pada remaja putri kelas X Di SMAN 2 Rambah Hilir.

Salah satu ramuan atau terapi herbal yang bisa digunakan saat terjadi nyeri haid (dismenorea) adalah dengan konsumsi air jahe, yang mudah didapat murah serta terjangkau. Jahe sama efektifnya dengan obat analgetik asam mefenamat serta ibuprofen. Jahe menjadi pilihan sebab memiliki banyak oleoresin (Betty & Ayamah, 2021).

Menurut Maulida et al., (2023) Oleoresin yang terkandung dalam rimpang jahe merah diketahui memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa nyeri haid. Hal ini dapat dijelaskan oleh kandungan gingerol yang ada dalam jahe merah, yang memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan dengan vitamin E. Gingerol dalam jahe merah juga memiliki sifat antikoagulan, yang membantu mencegah pembekuan darah dan memfasilitasi aliran darah saat menstruasi. Selain itu, ramuan jahe saat dikonsumsi juga dapat berkontribusi dalam menurunkan produksi prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa yang berperan sebagai mediator dalam merangsang kontraksi rahim saat menstruasi. Jumlah prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri haid yang intens. Dengan mengonsumsi ramuan jahe, produksi prostaglandin dapat ditekan, membantu mengurangi intensitas nyeri haid (Maulida et al., 2023).

Didukung oleh penelitian Wilandari et al., (2025) bahwa air rebusan jahe merah dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Ubud dengan nilai *p value* 0,000 (Wilandari et al., 2025). Penelitian Maulida et al., (2023) pemberian jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada siswi MAN 3

Banda Aceh dengan nilai p-value 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Penelitian Betty & Ayamah, (2021) terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan nilai p-value 0,000.

Sejalan dengan hasil penelitian Bingan (2021) terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pemberian air rebusan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada saat haid. Rasa nyeri akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi (Bingan, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa rebusan jahe merah terbukti sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Kandungan senyawa aktif di dalamnya bekerja secara alami untuk meredakan kram perut. Jahe merah mengandung senyawa *gingerol* dan *shogaol* yang bersifat antiinflamasi (antiradang). Senyawa ini menghambat produksi *prostaglandin*, yaitu hormon pemicu peradangan dan kontraksi otot rahim yang membuat perut kram. Dalam penelitian ini rata-rata responden mengalami penurunan nyeri dismenorea, dilihat dari penurunan skala nyeri yang dihitung dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata skala nyeri dismenorea *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273. Skala nyeri *pre-test* minimal 3 dan maksimal 8
2. Rata-rata skala nyeri dismenorea *post-test* sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Skala nyeri *post-test* minimal 0 dan maksimal 4
3. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$)

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Disarankan bagi remaja putri yang mengalami dismenore dapat memanfaatkan jahe merah sebagai terapi untuk menurunkan dismenore primer.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan dapat mempromosikan atau memberikan edukasi cara untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan cara mengkonsumsi ramuan jahe merah yang bersifat ekonomis dan mudah didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arna, Y.D. *et al.* (2024) *Problematika Kesehatan Remaja Edltor*. Cilacap: Pt Media Pustaka Indo. Available at: www.mediapustakaindo.com.
- Ayu, S. M. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru Press.
- Fauziyah, R., Idayanti, T. and Anggraeni, W. (2024) *Manfaat Air Rebusan Jahe Merah dalam mempercepat Penyembuhan Luka Laserasi Perineum pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Herawati, R., Murthy Br Siahaan, S. and Janiarli, M. (2024) "Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024," 12(2), pp. 402–411.
- Hidayatullah, A., Syahniar, R. and Purwanto, D. (2020) *Manajemen Nyeri pada Pasien Dewasa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Kartini, N., Hanifa, F. and Lisca, S.M. (2024) "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2024," 16(1), pp. 174–196.
- Manueke, I. *et al.* (2024) *Bunga Rampai Permasalahan Kesehatan Remaja*. Cilacap: Pt Media Pustaka Indo. Available at: www.mediapustakaindo.com.
- Nugent, M., Barry, K. and Ladas, E. J. (2021). *Integrative therapies in pediatric oncology*, in *Pediatric Oncology*. Cham: Springer International Publishing, pp. 581–601. doi: 10.1007/978-3-030-49980-8_25.
- Nurasih, D.A. *et al.* (2025) "Literature Review: Faktor Risiko yang Memengaruhi Kejadian Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal*, 10.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI (2018) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Resna, R., Siti, P. and Etin, R., 2019. *Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas VIII Di*

Smpn 10 Tasikmalaya Tahun 2018. Jurnal Bidan "Midwife Journal, (2), pp.26-35.

- Retni, A. and Abdullah, A. (2025) "Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Satu Atap Limboto," 10(01).
- Rukmawati, S. *et al.* (2024) *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. Available at: www.nuansafajarcemerlang.com.
- Saputra A *et al.* (2021) "Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Siswi Kelas X dan XI SMA N Rancakalong,," *Jurnal Keperawatan BSI* [Preprint]. Available at: <https://repository.horizon.ac.id/items/show/1551> (Accessed: February 2, 2026).
- Sinaga, E. *et al.* (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Siyoto, S. and Sodik, M.A. (2022) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Available at: www.cvalfabeta.com.
- Widodo, S. *et al.* (2023) *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Yechno Direct.
- Wilandari, A.A.I.R. *et al.* (2025) "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri The Effect Of Giving Red Ginger Boiled Water On Intensity Of Dysmenorhore Pain In Adolescent Women," 16(01), pp. 107–114.

Lampiran I Surat Permohonan Izin Penelitian

 **UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Permohonan : **Permohonan Izin Penelitian** **Tanggal Pengajuan** : **24 Juli 2020**
Universitas : **Universitas Paser Pengaraian**
Obat : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth:
Revisi KALAN 2 Rambut Hitam
di:
Yogyakarta

Ongkos Ibarat

Tertuang di atas dan dalam surat permohonan ini saya dapat dalam keadaan sehat walafiat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Alamin

Sebelum surat ini saya sampaikan kepada Bapak untuk memberikan izin kepada mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Paser Pengaraian atas nama :

Nama	Yurina
NIS	2139042

Untuk melakukan penelitian di tempat yang bapak pimpin dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jute Merah Terhadap Densitas Pada Remaja Putri (SMAN 2 Rambut Hitam)".

Demikianlah surat ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,


Dr. Romy Wahyuni, S.Kep., N.Kep.
NIDN. 1017003404

Lampiran 2 standar operasional prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH

Pengertian	Jahe merah meruakan bahan ramuan lebih dri 50% obat tradisional yang mampu mengatasi kondisi seperti mual, kram perut, demam, infeksi, dan lain-lain.
Tujuan	- Sebagai acuan pemberian minuman jahe kepada pasien nyeri haid. - Mengurangi rasa sakit ketika haid.
Kebijakan	Bisa dilakukan dirumah
Persiapan reponden	- Remaja putri berusia 12-15 tahun. - Remaja putri yang megalami disminore primer. - Tidak mengkonsumsi obat analgesik saat menstruasi (Sebelum diberi minuman jahe merah).
Alat dan bahan	- jahe merah  - Gelas  - Air 400ml - Panci  - Kompur 

Cara Pembuatan	1. 10 gram jahe merah direbus dengan 2 gelas air (400 ml) 2. 2 sendok makan gula merah. 3. Air rebusan akhir sebanyak 200 ml diberikan kepada responden yang mengalami dismenore 4. Rebusan jahe diberikan pada siswi yang mengalami dismenore. Skala nyeri diukur pada hari pertama dan hari ke tiga menstruasi untuk melihat intensitas nyeri sesudah diberikan rebusan jahe merah (Wiwin et al., 2025).
Prosedur Pelaksanaan	A. Tahap pra indikasi 1. Menyiapkan SOP yang digunakan. 2. Menyebarkan kuesioner. B. Tahap intervensi 1. Memberikan dan memperkenalkan diri. 2. Menanyakan identitas pasien dan menyampaikan kontrak program waktu. 3. Menjelaskan tujuan prosedur. 4. Menanyakan persiapan dan kesiapan responden. C. Tahap Pre-Test Mengisi link/lembar kuesioner yang diberikan D. Tahap kerja 1. Membersihkan tangan dengan aniseptik 2. Menuangkan ke gelas dan memberikan air rebusan jahe merah pada responden. E. Tahap terminasi 1. Mengobservasi 30 menit setelah pemberian rebusan air jahe merah 2. Mengajukan responden untuk bertanya 3. Merapihkan alat 4. Mencuci tangan dengan antiseptik F. Tahap Post-Test Mengisi lembar observasi yang sudah diberikan

Lampiran 3 lembar kuesioner

LEMBAR KUESIONER

PRETEST

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS X ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DI SMAN 2 RAMBAH HILIR TAHUN 2026

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan jawaban anda.

a. Data Umum

Nama Respondent :

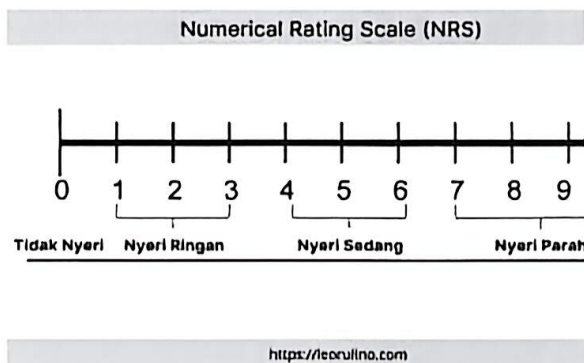
Kelas :

Usia ;

Alamat :

b. Data Khusus

Petunjuk pengisian untuk menjawab soal dibawah berilah tanda (X) pada angka dibawah ini untuk menggambarkan nyeri yang adik adik – adik rasakan pada saat menstruasi .



Keterangan :

1. 0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
2. 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) = Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit
3. 2 = (tidak menyenangkan) = nyeri ringan, seperti cubitan ringan padakulit
4. 3 = (bisa ditoleransi) = nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter
5. 4 = (menyedihkan) = Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
6. 5 = (sangat menyedihkan) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir
7. 6 = (intens) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. (Ni Wayan Rahayu Ningtyas et al., 2023)
8. 7 = (sangat intens) = Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

LEMBAR KUESIONER

POSTTEST

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS X ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DI SMAN 2 RAMBAH HILIR TAHUN 2026

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan jawaban anda.

a. Data Umum

Nama Respondent :

Kelas :

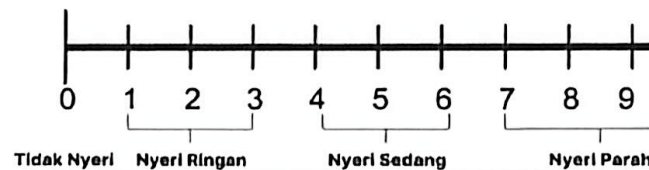
Usia ;

Alamat :

b. Data Khusus

Petunjuk pengisian untuk menjawab soal dibawah berilah tanda (X) pada angka dibawah ini untuk menggambarkan nyeri yang adik adik – adik rasakan setelah diberikan air rebusan jahe merah.

Numerical Rating Scale (NRS)



<https://teorulino.com>

Keterangan :

9. 0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
10. 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) = Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit
11. 2 = (tidak menyenangkan) = nyeri ringan, seperti cubitan ringan padakulit
12. 3 = (bisa ditoleransi) = nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter
13. 4 = (menyedihkan) = Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
14. 5 = (sangat menyedihkan) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir
15. 6 = (intens) = Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. (Ni Wayan Rahayu Ningtyas et al., 2023)
16. 7 = (sangat intens) = Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
17. 8 = (benar-benar mengerikan) = Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

Lampiran 4 Master Tabel

MASTER TABEL

Inisial Responden	Umur	Skala Nyeri Pre-test	Pemberian Rebusan Jahe Merah			Skala Nyeri Post-test
			Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	
Nn. A	15	5	21-Mei	22-Mei	23-Mei	3
Nn. F	15	6	23-Mei	24-Mei	25-Mei	0
Nn. M	16	7	23-Mei	24-Mei	25-Mei	1
Nn. S	15	6	27-Mei	28-Mei	29-Mei	4
Nn. P	15	5	29-Mei	30-Mei	31-Mei	3
Nn. S	15	7	29-Mei	30-Mei	31-Mei	3
Nn. K	16	7	30-Mei	31-Mei	01-Jun	2
Nn. W	15	5	01-Jun	02-Jun	03-Jun	2
Nn. G	15	5	03-Jun	04-Jun	05-Jun	1
Nn. A	15	6	05-Jun	06-Jun	07-Jun	3
Nn. L	16	3	09-Jun	10-Jun	11-Jun	1
Nn. M	15	4	11-Jun	12-Jun	13-Jun	2
Nn. S	15	6	12-Jun	13-Jun	14-Jun	3
Nn. E	16	8	13-Jun	14-Jun	15-Jun	2
Nn. Y	15	5	13-Jun	14-Jun	15-Jun	2
Nn. B	15	7	11-Jun	12-Jun	13-Jun	2
Nn. W	15	6	12-Jun	13-Jun	14-Jun	4
Nn. P	16	4	13-Jun	14-Jun	15-Jun	2
Nn. K	15	4	13-Jun	14-Jun	15-Jun	3
Nn. S	15	6	14-Jun	15-Jun	16-Jun	3

Lampiran 5 Output Spss

OUTPUT SPSS

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	15	75,0	75,0	75,0
	16	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skala Nyeri Pre-test	,173	20	,117	,950	20	,371
Skala Nyeri Post-test	,201	20	,033	,917	20	,087

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skala Nyeri Pre-test	20	3	8	5,60	1,273
Skala Nyeri Post-test	20	0	4	2,30	1,031
Valid N (listwise)	20				

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Skala Nyeri Pre-test	5,60	20	1,273	,285
Skala Nyeri Post-test	2,30	20	1,031	,231

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Skala Nyeri Pre-test - Skala Nyeri Post-test	3,300	1,559	,349	2,570	4,030	9,464	19	,000

Lampiran 6 Lembaran Konsultasi

LEMBARAN KONSULATASI

Nama Mahasiswa : Yurina

NIM : 2239042

Pembimbing : Bdn. Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb

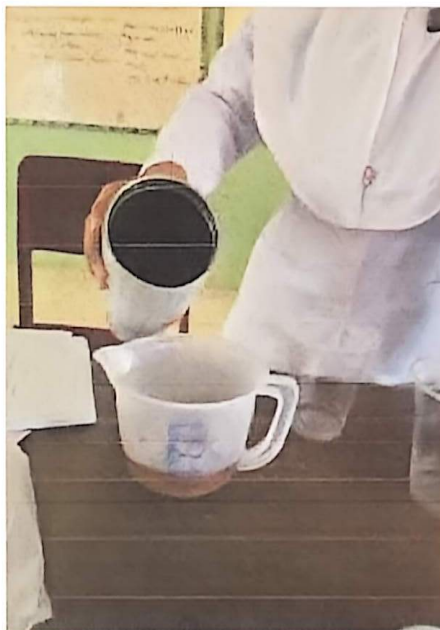
Judul : Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe
Merah Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja
Putri

No	Hari/Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf
1	4 Mei 2026	Revisi BAB 1-3	
2	10 Mei 2026	Revisi BAB 1-3	
3	19 Mei 2026	Acc Ujian Seminar Hasil	
4	20 Juli 2026	Revisi BAB 4-5	
5	27 Juli 2026	Revisi BAB 4-5	
6	31 Juli 2026	Acc Ujian Hasil	

Pembimbing


Bdn. Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb
NIDN. 1027038701

Lampiran 7 Dokumentasi





PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 2 RAMBAH

Siti Nurkhasanah ⁽¹⁾, Yurina ⁽²⁾,

⁽¹⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, Riau serta Indonesia
*email: penulis_1@abc.com

⁽²⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, Riau serta Indonesia
email: penulis_2@cde.ac.id
*corresponding author

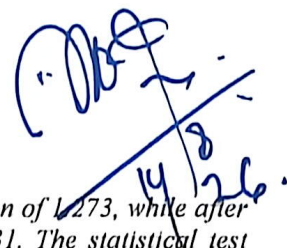
ABSTRAK

Dismenorea sering dialami oleh remaja putri yang bisa mengganggu keseharian serta proses belajar. Air rebusan jahe merah menjadi salah satu terapi nonfarmakologis mampu digunakan dalam penurunan ketidaknyamanan dismenorea memuat senyawa gingerol dan shogaol yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hasil pemanfaatan air rebusan jahe merah atas skala nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Rambah Hilir Tahun 2026. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan mencrapkan rancangan Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest. Responden penelitian terdiri atas 20 remaja putri kelas X yang mengalami dismenorea. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Tingkat nyeri menstruasi pada responden dinilai menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi air rebusan jahe merah. Selanjutnya, perbedaan tingkat nyeri pada kedua pengukuran tersebut dianalisis melalui Paired Sample t-test. Hasil pengukuran awal memperlihatkan bahwa intensitas nyeri dismenorea memiliki nilai rata-rata 5,60 dengan standar deviasi 1,273, sedangkan hasil pengukuran setelah intervensi menunjukkan rata-rata sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Perbandingan kedua hasil pengukuran tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah responden memperoleh air rebusan jahe merah. Hasil analisis menggunakan uji statistik menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi bersifat signifikan secara statistik. Disimpulkan bahwa air rebusan jahe merah efektif menurunkan skala nyeri dismenorea dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, serta terjangkau.

Kata kunci: Air Rebusan Jahe Merah, Dismenorea, Remaja Putri, Numeric Rating Scale (NRS).

ABSTRACT

Dysmenorrhea is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and the learning process. The potential of red ginger decoction in alleviating dysmenorrhea-related pain is associated with its bioactive compounds, particularly gingerol and shogaol, which are known to possess analgesic and anti-inflammatory properties. The study evaluated changes in dysmenorrhea pain among tenth-grade female students at SMAN 2 Rambah Hilir following the consumption of red ginger decoction in 2026. This study used a quantitative method with a Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. The



mean pain score before the intervention was 5.60 with a standard deviation of 1.273, while after the intervention, it decreased to 2.30 with a standard deviation of 1.031. The statistical test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of red ginger decoction administration on reducing dysmenorrhea pain. It can be concluded that red ginger decoction is effective in reducing dysmenorrhea pain and can be used as a safe, easy, and affordable alternative non-pharmacological therapy.

Keywords: Red Ginger Decoction, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Numeric Rating Scale (NRS).

PENDAHULUAN

Remaja menjadi fase perkembangan manusia yang memasuki tahap perkembangan antara periode kanak-kanak dan kedewasaan, hal ini ditandai adanya perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan juga sosial. Rentang usia 10–19 tahun termasuk dalam periode remaja yang ditandai oleh berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan individu secara intensif, termasuk kematangan organ reproduksi serta perubahan emosional sekaligus perilaku (Arna *et al.*, 2024). Masa remaja menjadi periode penting dalam kesehatan reproduksi sebab Proses perkembangan pada masa tersebut mencakup kematangan sistem reproduksi yang salah satunya ditunjukkan oleh dimulainya menstruasi. Menstruasi merupakan mekanisme fisiologis normal yang dialami perempuan setelah memasuki masa pubertas. Namun, pada sebagian remaja putri, menstruasi dapat menimbulkan keluhan berupa rasa nyeri yang dikenal sebagai *dismenorea*. Keluhan tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan berpotensi mempengaruhi aktivitas keseharian dan keberlangsungan proses belajar (Retni & Abdullah, 2025).

Dismenorea menjadi kondisi yang cukup sering dirasakan perempuan selama haid, yang biasanya ditandai dengan munculnya rasa nyeri dan kram, pada daerah perut serta panggul. Meskipun tidak berbahaya, dismenorea dapat mengganggu aktivitas, termasuk proses pembelajaran pada remaja putri karena hal ini dapat menyebabkan penurunan semangat, gangguan konsentrasi, termasuk kesulitan menerima materi dengan baik. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, dismenorea masih menjadi salah satu keluhan yang banyak dialami perempuan. Secara global, hampir 90% perempuan dilaporkan terdampak kondisi tersebut, sementara prevalensinya di wilayah Asia mencapai sekitar 84,2%. Angka kejadian tersebut menunjukkan perbedaan berdasarkan kawasan, yaitu sekitar 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan mendekati 50% di Asia Utara (WHO, 2023). Sementara itu, prevalensi dismenorea di Indonesia berada pada kisaran 60–70% untuk perempuan, dengan proporsi kejadian dismenorea primer mencapai sekitar 45,11% (Bella *et al.*, 2025). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, tercatat 117.418 remaja putri mengalami dismenorea atau sekitar 71,04% dari total remaja putri yang mengalami menstruasi (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Febriani *et al.* (2026) di SMAN 7 Pekanbaru, keseluruhan 337 siswi kelas X dan XI, ditemukan bahwa 265 orang atau sekitar 78,7% mengalami dismenorea, sementara 72 siswi (21,4%) tidak mengalami dismenorea. Penelitian Novita *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa 80% remaja putri di SMA

Negeri 4 Pekanbaru mengalami dismenoreia. Besarnya angka kejadian dismenoreia menunjukkan bahwa kondisi ini masih sering dialami oleh remaja putri serta berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam berkonsentrasi dan mengikuti kegiatan pembelajaran

Dismenoreia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti adanya riwayat keluarga, menarche yang terjadi pada usia lebih muda, ketidakaturan siklus menstruasi, kondisi stres yang tinggi, serta kebiasaan pola makan yang kurang sehat. (Nurasih et al. (2025). Riwayat keluarga dapat meningkatkan risiko karena adanya predisposisi genetik, sedangkan menarche dini berkaitan dengan paparan prostaglandin yang lebih lama. Siklus menstruasi tidak teratur dan stres dapat memengaruhi keseimbangan hormonal serta meningkatkan kontraksi uterus, sementara pola makan yang kurang baik, seperti sering mengonsumsi olahan cepat saji, makanan tinggi lemak, serta rendah serat, dapat meningkatkan proses inflamasi yang berkaitan dengan intensitas nyeri menstruasi.

Menurut Manarang et al. (2021) dalam Wilandari et al. (2025), penanganan dismenoreia dapat dilakukan melalui Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan tanaman herbal, seperti jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). Jenis jahe ini diketahui memiliki kadar minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan dengan varietas jahe lainnya. Kandungan tersebut mendukung aktivitas analgesik dan antiinflamasi pada jahe merah, sehingga berpotensi meredakan rasa nyeri saat menstruasi. Pemanfaatannya dapat dilakukan dengan mengolah jahe merah menjadi minuman rebusan. Pemanfaatan jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang mudah, praktis, dan relatif terjangkau bagi remaja putri dalam membantu mengatasi nyeri dismenoreia.

Tingginya kejadian dismenoreia pada remaja putri serta dampaknya terhadap aktivitas dan konsentrasi belajar menunjukkan perlunya alternatif penanganan yang sederhana dan mudah diterapkan. Secara klinis, rimpang jahe merah memiliki spektrum manfaat yang luas, antara lain sebagai karminatif (pelega perut), antitusif, laksatif, antasida, serta penawar racun. Selain itu, serbuk jahe merah dikenal memiliki aktivitas antioksidan dan berperan penting sebagai agen anti-inflamasi (Fauziyah et al .,2024). Pemanfaatan air rebusan jahe merah menjadi penting untuk dikaji karena selain mudah diperoleh, penggunaannya dapat menjadi pilihan dalam penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis. Penelitian mengenai pemberian air rebusan jahe merah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perubahan skala nyeri dismenoreia setelah diberikan intervensi, sekaligus memperkaya pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan herbal sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri menstruasi pada remaja.

SMAN 2 Rambah Hilir ditetapkan sebagai tempat penelitian karena belum terdapat penelitian sebelumnya yang membahas penggunaan air rebusan jahe merah dalam menurunkan skala nyeri dismenoreia pada remaja putri di sekolah tersebut. Hal ini mendorong dilakukannya kajian mengenai perbedaan tingkat nyeri yang dialami remaja putri kelas X sebelum dan sesudah memperoleh pemberian air rebusan jahe merah. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi remaja putri maupun pihak sekolah mengenai pemanfaatan bahan herbal sebagai salah satu alternatif penanganan dismenoreia yang praktis. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan

rujukan bagi penelitian berikutnya yang membahas terapi nonfarmakologis berbasis herbal. Atas dasar tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Rambah Hilir.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengidentifikasi skala nyeri sebelum intervensi, kemudian memberikan air rebusan jahe merah dan melakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri. Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Rambah Hilir pada Juni 2026. Populasi sekaligus sampel berjumlah 20 siswi kelas X yang mengalami dismenorea primer dan memenuhi kriteria penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian air rebusan jahe merah, sedangkan variabel terikat adalah skala nyeri dismenorea. Air rebusan jahe merah diberikan sebanyak 20 gram dalam 250 ml air hangat. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 0–10 sebelum dan sesudah intervensi, dengan pengukuran *posttest* dilakukan setelah 30–60 menit. Jenis data yang digunakan terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengukuran skala nyeri NRS serta karakteristik responden, sedangkan data sekunder berupa profil sekolah dan data siswi.

Pengumpulan data dilakukan melalui tahap skrining responden, *informed consent*, pengukuran *pretest*, pemberian intervensi, pengukuran *posttest*, dan pencatatan hasil pengukuran. Pengolahan data penelitian mencakup beberapa tahapan, yaitu *editing*, *coding*, *scoring*, *entering*, dan *tabulating*. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden dan tingkat nyeri yang dialami, serta analisis bivariat untuk menilai perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data yang memenuhi asumsi normalitas selanjutnya dianalisis dengan *Paired T-Test*, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil pengujian dinyatakan bermakna secara statistik apabila diperoleh nilai $p < 0,05$.

HASIL serta PEMBAHASAN

Hasil Riset

Riset mengenai pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea siswi kelas X Di SMAN 2 Rambah Hilir telah dilaksanakan dari bulan Mei-Juni 2026. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Responden diberikan air rebusan jahe merah, penilaian dismenorea dilakukan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) pemberian air rebusan jahe merah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic paried sample t-test. Setelah riset dilaksanakan , data dio lah serta di analisis sehingga dapat dideskripsikan sebagai bagikut :

1. Uji Normalitas Data

Tabel 1 Uji Normalitas Data



	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Skala Nyeri Pre-test	0,950	20	0,371
Skala Nyeri Post-test	0,917	20	0,087

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa hasil uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro Wilk berdistribusi normal dengan nilai signifikansi skala nyeri *pre test* sebesar 0,371 ($>0,05$) dan *post test* sebesar 0,087 ($>0,05$).

2. Analisis Univariat

a. Skala dismenore sebelum diberikan air rebusan jahe merah

Tabel 2 Skala Dismenore *pre-test*

Skala Dismenorea	Mean	SD	Min-Max
<i>Pre-test</i>	5,60	1,273	3-8

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273. Skala nyeri *pre-test* minimal 3 dan maksimal 8.

b. Skala dismenore sesudah diberikan air rebusan jahe merah

Tabel 3 Skala Dismenore *post-test*

Skala Dismenorea	Mean	SD	Min-Max
<i>Post-test</i>	2,30	1,031	0-4

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea *post-test* sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Skala nyeri *post-test* minimal 0 dan maksimal 4.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Skala Dismenorea

Skala Dismenorea	Mean	SD	SE	Min	Max	P Value	N
<i>Pre-test</i>	5,60	1,273	0,285	3	8	0,000	20
<i>Post-test</i>	2,30	1,031	0,231	0	4		

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri dismenore *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skala nyeri dismenore *pre-test* sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273 dan rata-rata skala nyeri *post-test* sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), kemudian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri dismenorea sebelum diberikan air rebusan jahe merah (*pre-test*) sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273, serta skor

minimum 3 dan maksimum 8. Dismenorea merupakan nyeri atau kram pada perut saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas keseharian remaja putri. Nyeri tersebut berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus (Siagian & Ritonga, 2021). Didukung oleh penelitian Betty & Ayamah (2021) tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi, sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 17 responden 56,70%.

Paska diberikan air rebusan jahe merah, rata-rata skala nyeri (*post-test*) menurun menjadi 2,30 dengan standar deviasi 1,031, dengan skor minimum 0 dan maksimum 4. Jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang memiliki sifat antinyeri dan antiinflamasi serta berperan dalam membantu mengurangi produksi prostaglandin yang berkaitan dengan timbulnya nyeri menstruasi (Maulida et al., 2023).

Hasil analisis bivariat menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Rambah Hilir. Prostaglandin merupakan senyawa yang berperan dalam memicu kontraksi uterus selama menstruasi. Peningkatan kadar prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi rahim menjadi lebih kuat sehingga menimbulkan nyeri menstruasi. Konsumsi ramuan berbahan jahe dapat membantu menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi dapat berkurang (Maulida et al., 2023).

Didukung oleh penelitian Wilandari et al., (2025) pemberian air rebusan jahe merah mampu menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Ubud dengan nilai *p-value* 0,000. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Maulida et al. (2023) yang menyatakan bahwa pemberian jahe merah sangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea pada siswi MAN 3 Banda Aceh, dengan nilai *p-value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Penelitian Betty dan Ayamah (2021) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, dengan nilai *p-value* 0,000.

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Bingan (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pemberian air rebusan jahe merah memiliki peluang 7,047 kali dalam membantu mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Nyeri haid berkaitan dengan peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada otot uterus (Bingan, 2021). Dengan demikian, pemberian air rebusan jahe merah terbukti efektif sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

Kandungan senyawa aktif di dalamnya bekerja secara alami untuk meredakan kram perut. Jahe merah mengandung senyawa *gingerol* dan *shogaol* yang bersifat antiinflamasi (antiradang). Senyawa ini menghambat produksi *prostaglandin*, yaitu hormon pemicu peradangan dan kontraksi otot rahim yang membuat perut kram. Dalam penelitian ini rata-rata responden mengalami penurunan nyeri dismenorea, dilihat dari penurunan skala nyeri yang dihitung menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

SIMPULAN

1. Rata-rata skala nyeri dismenorea pre-test sebesar 5,60 dengan standar deviasi 1,273. Skala nyeri pre-test minimal 3 dan maksimal 8
2. Rata-rata skala nyeri dismenorea post-test sebesar 2,30 dengan standar deviasi 1,031. Skala nyeri post-test minimal 0 dan maksimal 4
3. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap skala dismenorea dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Arna, Y.D. *et al.* (2024) *Problematika Kesehatan Remaja* Editor. Cilacap: Pt Media Pustaka Indo. Available at: www.mediapustakaindo.com.
- Ayu, S. M. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru Press.
- Fauziyah, R., Idayanti, T. and Anggraeni, W. (2024) *Manfaat Air Rebusan Jahe Merah dalam mempercepat Penyembuhan Luka Laserasi Perineum pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- PPNI (2018) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Nurasih, D.A. *et al.* (2025) "Literature Review: Faktor Risiko yang Memengaruhi Kejadian Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Mahasiswa," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal*, 10.
- Retni, A. and Abdullah, A. (2025) "Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Satu Atap Limboto," 10(01).
- Sinaga, E. *et al.* (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Siyoto, S. and Sodik, M.A. (2022) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Available at: www.cvalfabeta.com.
- Wilandari, A.A.I.R. *et al.* (2025) "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri The Effect Of Giving Red Ginger Boiled Water On Intensity Of Dysmenorrhore Pain In Adolescent Women," 16(01), pp. 107–114.