

PENGARUH REBUSAN AIR JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) TERHADAP NYERI DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI

Asmaurina Pramulya*, Natalia Angel, Apriliana Pipin, Intanwati

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

*corresponding author: Inarina2505@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan sebesar 90% wanita mengalami dismenoreia, 10-15% diantaranya mengalami dismenoreia berat. Di Indonesia prevalensi dismenoreia sebesar 68,4% yang terdiri dari 57,9% mengalami dismenoreia primer dan 10,5% mengalami dismenoreia sekunder untuk Provinsi Kalimantan Barat, kejadian dismenoreia yang dialami oleh remaja putri sekitar 72%. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh Rebusan Air Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Nyeri Disminoreia Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 5 Pontianak Tahun 2025. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Jumlah sampel sebanyak 18 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan ceklist. **Hasil:** Analisis univariat menunjukkan bahwa dari 18 responden sebelum diberikan rebusan air jahe didapatkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu 13 responden (72,22%). Setelah diberikan rebusan air jahe didapatkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu 13 responden (72,22%). Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* dengan P Value = 1,000 yang artinya P Value > 0,05. **Kesimpulan:** Tidak ada pengaruh rebusan air jahe (*zingiber officinale*) terhadap nyeri dismenoreia pada remaja putri di SMK Negeri 5 Pontianak tahun 2025. Dengan adanya penelitian tentang rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan masukan untuk setiap remaja putri serta lebih meningkatkan informasi dan pembelajaran mengenai rebusan air jahe (*zingiber officinale*) di sekolah.

Kata kunci: Rebusan Air Jahe (*Zingiber Officinale*), Nyeri Dismenoreia, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Data from the *World Health Organization* (WHO) indicate that 90% of women experience dysmenorrhea, with 10–15% suffering from severe cases. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea is 68.4%, consisting of 57.9% primary dysmenorrhea and 10.5% secondary dysmenorrhea. In West Kalimantan Province, approximately 72% of adolescent girls experience dysmenorrhea. **Objective:** To determine the effect of ginger decoction (*Zingiber officinale*) on dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMK Negeri 5 Pontianak in 2025. **Method:** This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest and posttest design. The sample consisted of 18 respondents selected using an accidental sampling technique. The instruments used were observation sheets and checklists. **Results:** The univariate analysis showed that before the administration of ginger decoction, most respondents experienced moderate pain, totaling 13 respondents (72.22%). After being given ginger decoction, the majority of respondents still experienced moderate pain, totaling 13 respondents (72.22%). The *Wilcoxon Rank Test* showed a p-value of 1.000, indicating $p > 0.05$. **Conclusion:** There was no significant effect of ginger decoction (*Zingiber officinale*) on dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMK Negeri 5 Pontianak in 2025. This study can serve as an evaluation and reference material for adolescent girls to increase their knowledge and understanding of the use of ginger decoction (*Zingiber officinale*) in managing menstrual pain at school.

Keywords: Ginger decoction (*Zingiber officinale*); Dysmenorrhea; Adolescent girls

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. 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.(1)

Pada saat menstruasi beberapa wanita akan mengalami dismenorea, dengan tingkatan nyeri yang berbeda. Untuk jenis tingkatan nyeri akan dimulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Beberapa wanita pasti pernah mengalami nyeri pada saat menstruasi dengan rasa nyeri yang berbeda mulai dari sebatas pegal di bagian panggul dan ada juga nyeri yang luar biasa dari dalam. Umumnya nyeri biasa terjadi di bagian bawah perut dan akan dirasakan pada hari pertama dan kedua saat menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang apabila darah keluar cukup banyak.(2)

Dampak dari nyeri yang dialami akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada wanita terutama remaja yang mengalami nyeri dismenorea. Beberapa dampak yang terjadi yaitu terganggunya aktivitas sehari-hari, yang kemungkinan besar bagi seseorang yang mengalami nyeri memerlukan obat pereda nyeri. Keadaan tersebut dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, karena penggunaan obat-obatan untuk mengurangi dismenore sangat beresiko akibat efek samping jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dari Dokter.(3)

Dismenorea 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 analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang biasanya digunakan, yaitu dengan pengobatan

herbal, relaksasi dan akupuntur. Beberapa tanaman yang dapat digunakan, yaitu jahe, kayu manis dan kunyit.(4)

Jahe merupakan tumbuhan yang rimpangnya sangat populer sebagai rempah-rempah dan obat-obatan. Tanaman jahe (*zingiber officinale*) ialah jenis tanaman rimpang dari suku *Zingiberiaceae* yang banyak dibudidayakan hampir di seluruh kawasan Indonesia. Di Indonesia terdapat tiga jenis jahe berdasarkan ukuran dan warna kulit rimpangnya, yaitu jahe gajah, jahe emprit dan jahe merah. Jahe merupakan salah satu tumbuhan yang dapat dijadikan sebagai minuman herbal yang bisa mengatasi rasa nyeri saat menstruasi sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya, yaitu dengan menghambat kerja enzim di dalam siklus cyclooxygenase dengan cara menghambat pelepasan enzim ke prostaglandin yang menyebabkan inflamasi.(5)

Dalam penelitian Napu dkk tahun 2024 menjelaskan bahwa terdapat penurunan setelah pemberian terapi rendam kompres air jahe terhadap dismenorea dengan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian terapi rendam kompres air jahe terhadap dismenorea pada remaja siswi di SMAN 5 Makasar.(6)

Selain penelitian di atas ada 1 penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurdhahlia dan Fitriani (2021) yang berjudul "Efektivitas Pemberian Jus Wortel Dan Jahe Merah Terkait Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja" didapatkan hasil ada perbedaan intensitas dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian jus wortel ($p=0,007$) dan juga melalui pemberian jus jahe merah ($p=0,005$). Jus jahe merah mempunyai efektivitas yang lebih baik dalam menurunkan (dismenorea primer) dibandingkan jus wortel.(7)

Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan sebesar 90% wanita mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenorea primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%.(8)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia (2024), prevalensi dismenoreia sebesar 68,4% yang terdiri dari 57,9% mengalami dismenoreia primer dan 10,5% mengalami dismenoreia sekunder.(9)

Berdasarkan laporan seksi Kesehatan Keluarga Dan Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, kejadian dismenoreia yang dialami oleh remaja putri sekitar 72%. Untuk Kota Pontianak menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang mengalami nyeri haid. Salah satu penelitian yang dilakukan disalah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak didapatkan hasil bahwa 100% siswi mengalami dismenoreia. Siswi yang mengalami dismenoreia ringan sebesar 49,3%, siswi yang mengalami dismenoreia sedang 31,5% dan siswi yang mengalami dismenoreia berat 19,2%.(10)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest and posttest. Cara penelitian 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.(11)

Penelitian telah dilakukan di SMK Negeri 5 Pontianak pada tanggal 24 Maret-05 April 2025 selama 1 minggu 6 hari.

Populasi dan subyek yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI yang bersekolah di SMK Negeri 5 Pontianak, yang berjumlah 228 remaja putri. Pada sampel ini menggunakan rumus federer sehingga jumlah sampel yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini adalah 18 orang remaja putri (1 kelompok) kelas XI jurusan kecantikan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Peneliti menggunakan pengumpulan data menggunakan lembar observasi, lembar ceklis nyeri dan standar SPO pemberian rebusan air jahe yang diberikan langsung oleh peneliti kepada responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi dan lembar ceklis.

Analisis data yang dilakukan dengan teknik analisis univariat dan bivariat, analisis univariat yang dilakukan dengan distribusi frekuensi yang berkaitan dengan karakteristik responden (kelas dan umur), nyeri dismenoreia dan pemberian rebusan air jahe sedangkan untuk analisis bivariat pada penelitian ini analisis bivariat yang digunakan adalah Analisis Statistik Uji *Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan SPSS. Uji *Wilcoxon* ini digunakan karena hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan program SPSS V.26, dinyatakan tidak normal. Uji *Wilcoxon Rank Test* adalah alat statistik nonparametrik yang digunakan untuk membandingkan dua sampel terkait.(12) Interpretasi data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah nilai Sig. < 0,05 maka H0 ditolak, yang artinya pemberian rebusan air jahe terhadap penurunan nyeri dismenoreia tidak ada pengaruh.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (N)	Persen (%)
12-14	0	0
15-17	12	66,67
18-21	6	33,33
Total	18	100

Berdasarkan 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden berusia 15-17 tahun, yaitu sebanyak 12 responden (66,67%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Waktu Menstruasi

Waktu Menstruasi	Frekuensi (N)	Persen (%)
Hari pertama	10	55,56
Hari kedua	8	44,44
Hari ketiga	0	0
Hari keempat	0	0
Hari kelima	0	0
Hari keenam	0	0
Hari ketujuh	0	0
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian dari responden pemberian rebusan air jahe diberikan pada

hari pertama, yaitu sebanyak 10 responden (55,56%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Penanganan Nyeri

Waktu Menstruasi	Frekuensi (N)	Persen (%)
Farmakologis	12	66,67
Non Farmakologis	6	33,33
Total	18	100

Berdasarkan table 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden melakukan penanganan nyeri dengan cara farmakologis, yaitu sebanyak 12 responden (66,67%).

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan pemberian rebusan air jahe.

Tabel 4. Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Air Jahe (*Zingiber Officinale*)

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	0	0
Nyeri Sedang (4-6)	13	72,22	13	72,22
Nyeri Berat (7-10)	5	27,78	5	27,78
Total	18	100	18	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa pada sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dari 18 responden yang mengalami nyeri dismenorea menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu 13 responden (72,22%). Dari tabel tersebut terdapat kesamaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) hal tersebut dikarenakan peneliti hanya memberikan satu kali intervensi, dimana berdasarkan teori dari beberapa jurnal untuk mendapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri dismenorea harus dilakukan beberapa kali intervensi selama masa menstruasi.

a. Analisis Bivariat

Dalam analisis ini dilakukan dengan pengujian statistik, yaitu uji normalitas. Uji ini digunakan untuk mengetahui hasil uji normalitas nyeri dismenorea apakah data

berdistribusi normal atau tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* tentang nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe didapatkan hasil bahwa data nyeri dismenorea dalam kategori berdistribusi tidak normal. Berikut ini adalah hasil uji normalitas nyeri dismenorea.

Tabel 5. Uji Normalitas Nyeri Dismenorea *Shapiro-Wilk*

	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0,856	18	0,011
Post Test	0,856	18	0,011

Dari hasil uji statistik pre dan post nyeri dismenorea pertemuan 1-2 didapatkan hasil statistik *Shapiro-Wilk* 0,011 pada pre test dan post test yang artinya $<0,05$. Karena hasil uji tes normalitas nyeri dismenorea $<0,05$, maka sama artinya dengan data yang diuji berdistribusi tidak normal. Setelah uji normalitas hasil distribusi data tidak normal, maka untuk langkah selanjutnya analisis data bivariat dapat menggunakan uji statistik *Wilcoxon Rank Test*. Berikut adalah hasil analisis bivariat dari penelitian ini:

Tabel 6. Pengaruh Rebusan Air Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri

Variabel	N	P	Mean Rank	Sum of Rank
Nyeri Dismenorea				
Sebelum	18	1,000	0,00	0,00
Sesudah	18			

Berdasarkan tabel 6 dari hasil uji statistik Uji *Wilcoxon Rank Test* untuk perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) sehingga diperoleh nilai $P \text{ Value } (1,000) > \alpha (0,05)$, yang artinya H_0 diterima atau H_a ditolak atau tidak ada perbedaan kinerja yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) tidak berpengaruh terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Univariat

Dari hasil penelitian mengenai nyeri dismenoreia sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) didapatkan hasil bahwa dari 18 responden yang mengalami nyeri dismenoreia sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu 13 responden (72,22%). Kemudian didapatkan sebagian kecil dari responden mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden (27,78%). Berdasarkan hasil penelitian terdapat kesamaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) hal tersebut dikarenakan peneliti hanya memberikan satu kali intervensi, dimana berdasarkan teori dari beberapa jurnal untuk mendapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri dismenoreia harus dilakukan beberapa kali intervensi selama masa menstruasi.

Hal lain yang menjadi penyebab hasil penelitian ini sama sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) karena peneliti ingin mencari tahu penelitian baru yaitu melihat reaksi dengan memberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dalam rentang waktu 2 jam apakah memberikan reaksi atau pengaruh terhadap nyeri dismenoreia. Setelah peneliti melakukan penelitian ini ternyata hasilnya tidak ada pengaruh, yang mana sesuai dengan teori yang pasti menjelaskan bahwa adanya reaksi rebusan air jahe (*zingiber officinale*) apabila dikonsumsi setelah 72 jam. Maka dari itu, peneliti memberikan saran dan menjelaskan kepada 18 responden bahwa sebaiknya rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dikonsumsi paling tidak 3 hari (72 jam) atau selama menstruasi, supaya mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan nyeri dismenoreia.(13)

Berdasarkan hasil penelitian tersebut nyeri dismenoreia yang dialami remaja putri dalam hal yang wajar. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, diantaranya berfungsi alat alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan ada beberapa remaja mengalami nyeri saat haid (dismenoreia). Dismenoreia adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala

dan bukan suatu penyakit, karena dismenoreia merupakan hal yang biasa terjadi pada wanita subur.(14)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Napu dkk (2024) dengan judul "Pengaruh Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenoreia Primer Pada Remaja" yang menyatakan bahwa hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami nyeri sedang sebanyak 34 orang (88,5%). (6)

Dari hasil penelitian tersebut, remaja putri yang mengalami nyeri sedang dan berat pada saat mengalami menstruasi hal yang dirasakan biasanya adalah kram pada perut bagian bawah, nyeri yang menyebar ke daerah pinggang dan paha. Saat mengalami nyeri dismenoreia remaja putri masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, terutama dengan menggunakan terapi non farmakologis seperti rebusan air jahe.

Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik Uji *Wilcoxon Rank Test* untuk perbedaan nyeri dismenoreia sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) diperoleh nilai $P \text{ Value } (1,000) > \alpha (0,05)$, yang artinya H_0 diterima atau H_a ditolak atau tidak ada perbedaan kinerja yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) tidak berpengaruh terhadap nyeri dismenoreia pada remaja putri. Dari hasil uji ini dapat dilihat bahwa sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) untuk tingkat nyeri dismenoreia dalam skala nyeri yang sama yaitu nyeri sedang dan berat.

Hal yang menjadi pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) tidak memiliki pengaruh dalam penelitian ini karena penelitian yang dilakukan dengan waktu intervensi hanya satu kali pertemuan dan observasi post test dilakukan setelah 2 jam pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*), sehingga menyebabkan kurang efektifnya perlakuan yang diberikan pada responden yang menyebabkan pemberian rebusan air jahe tidak memiliki efek pada penurunan nyeri dismenoreia. Intervensi ini dilakukan karena peneliti ingin mencari

tahu apakah setelah 2 jam pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dapat mempengaruhi nyeri dismenorea. Dari hasil yang didapatkan tidak adanya pengaruh setelah 2 jam pemberian air jahe (*zingiber officinale*). Jadi berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa sebaiknya rebusan air jahe terhadap nyeri dismenorea diberikan dengan intervensi selama responden mengalami nyeri dismenorea.

Selain itu penyebab lain yang menjadi faktor bahwa pemberian air jahe (*zingiber officinale*) tidak efektif karena berdasarkan hasil observasi dengan menyebarkan link kuesioner mengenai penanganan nyeri dismenorea didapatkan hasil sebagian besar dari responden melakukan penanganan nyeri dengan cara farmakologis, yaitu sebanyak 12 responden (66,67%). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa dengan cara responden melakukan penanganan nyeri dismenore secara farmakologis dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 50,0% responden menggunakan ibuprofen dan 16,7% responden menggunakan asam mefenamat untuk mengurangi nyeri dismenorea. Sehingga perlakuan secara non farmakologis khususnya dengan memberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) kurang efektif, karena terbiasanya responden mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyasta (2020) dengan judul "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja MTS". An-Nur Bululawang Kabupaten Malang, yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh minuman jahe merah terhadap nyeri dismenore primer di MTS. An-nur Bululawang.(15)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dalam waktu 2 jam tidak dapat mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Hasil penelitian ini tidak berpengaruh karena berdasarkan teori yang ada untuk reaksi rebusan air jahe (*zingiber officinale*) apabila dikonsumsi setelah 72 jam. Maka dari itu, peneliti

memberikan saran dan memberikan penjelasan kepada responden untuk mengkonsumsi rebusan air jahe (*zingiber officinale*) dalam waktu 72 jam saat menstruasi atau selama menstruasi berlangsung, supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal dalam menurunkan nyeri dismenorea.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan "Pengaruh Rebusan Air Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 5 Pontianak Tahun 2025" dapat disimpulkan pada saat pemberian rebusan air jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap responden yang mengalami dismenore setelah diberikan intervensi satu kali untuk perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan air jahe (*zingiber officinale*) sehingga diperoleh nilai P Value $(1,000) > \alpha (0,05)$. Berdasarkan data-data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh rebusan air jahe (*zingiber officinale*) terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Negeri 5 Pontianak tahun 2025.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil ini sebagai sumber informasi ilmiah mengenai pengaruh rebusan air jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Temuan ini juga dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa dalam menerapkan terapi komplementer, khususnya terapi nonfarmakologis menggunakan jahe. Bagi SMK Negeri 5 Pontianak, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan informasi kepada siswi bahwa konsumsi rebusan air jahe dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea selama menstruasi. Bagi para responden, penelitian ini dapat menjadi dasar pengetahuan dan panduan agar remaja putri mampu mengolah serta menggunakan rebusan air jahe secara mandiri saat mengalami nyeri haid. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil ini diharapkan menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian dengan

menambahkan variabel baru yang berkaitan dengan efektivitas rebusan air jahe terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lubis FH, Simatupang MI, Sari NN, Lubis AM, Audria N. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Siswa/Siswi Mengenai Kesehatan Reproduksi Remaja di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat Sumatera Utara. *PubHealth J Kesehat Masy*. 2024;2(4):162–7.
2. Proverawati, Atika; Misaroh S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna [Internet]. III. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017. 144 p.
3. Fajrin DH, Kurniatin LF, Siswina T. Intensitas Dismenore Pada Remaja Puteri Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Pontianak the Influence of Tapak Liman (Elephantopus Scaber) on the Intensity of Dysmenorhore in Adolescent Women in the Department of Midwifery of the Pontianak Health. 2024;10.
4. Anurogo, Dito; Wulandari AHP. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. VI. Yogyakarta: Yogyakarta Andi; 2011. 189 p.
5. Anwar NH, Azizah N. Respon Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) pada Berbagai Jenis dan Komposisi Media Tanam Substrat. *PLANTROPICA J Agric Sci*. 2020;5(1):37–42.
6. Napu, Lia Afriani; Taqiah, Yusra; Asnanriar WOS. Pengaruh Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Disminorea Primer Pada Remaja. 2023; Available from: https://www.researchgate.net/publication/372788499_Pengaruh_Kompres_Air_Jahe_terhadap_Penurunan_Dismenorea_Primer_pada_Remaja
7. Nurdahlina F. Nurdahlina 1, Fitriani 2. J SAGO Gizi dan Kesehat [Internet]. 2021;2(2):199–205. Available from: <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
8. Singh, Jerome Amir; Siddiqi, Manahil; Parameshwar, Pooja; Mouli VC. World Health Organization Guidance on Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in Adolescents. 2019;427–9. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6496912/>
9. Statistik BP. Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024 [Internet]. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2024. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a919c55a72b74e33d011b0dc/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2024.html>
10. Permata Sari D, Syarif MN, Erlinawati E. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sman 1 Kampar Timur. *J Ilm Ilmu Kesehat*. 2024;2(4):598–608.
11. Hardani, Helmina Andriani JU, Utami EF, Istiqomah RR, Fardani RA, Sukmana DJ, Auliya NH. Buku Metode Penelitian Kualitatif. Vol. 5, Revista Brasileira de Linguística Aplicada. 2020. 1–197 p.
12. Hastono SP. Analisis Data Pada Bidang Kesehatan [Internet]. Jakarta: Rajawali Pers; 2016. 250 p. Available from: <https://inlislite.sinjailkab.go.id>
13. Rini PS, Agustina D, Pramesti T, Red K, Tea R. Efektivitas Pemberian Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var *Rubrum Rhizoma*) Dan Teh Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*) Terhadap Kegawatan Dismenore Fakultas Ilmu Kesehatan – IKesT Muhammadiyah Palembang. *J Citra Int Inst*. 2025;8(2):93–8.
14. Nada A, Zainun. Dukungan Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja. *J Manaj Pendidik dan Ilmu Sos [Internet]*. 2024;5(6):2396–404. Available from: <https://doi.org/10.38035/jmpis>.
15. Widiayista N. PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN JAHE MERAH (ZINGIBER OFFICINALE VAR RUBRUM) TERHADAP NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA MTs. AN-NUR BULULAWANG KABUPATEN MALANG. 2020; Available from: <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/572/>