

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366




PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* PADA MAHASISWI SEMESTER 8 STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

Betty^{1*}, Ayamah²

Stikes Widya Dharma Husada Tangerang Jl. Padajajaran no 1 , pamulang tangerang selatan

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Betty E-mail: betchy_cew@ymail.com</p>	<p><i>Dysmenorrhea or menstrual pain is pain in the lower abdomen, which can radiate to the lower back and legs. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average, more than 50% of women experience dysmenorrhea in each country. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is around 64.25%, which causes them to be unable to carry out activities optimally and this will reduce the quality of each individual. The purpose of this study was to determine the effect of red ginger boiled water on reducing dysmenorrhea in 8th semester students of STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. This research method is a quantitative method-pre-experimental design, with a research design of One Group Pretest Posttest Design. The number of samples was 30 students from STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, using a non-probability sampling technique with a purposeful sampling method. The data collection tool is an observation sheet. While the data analysis is using the Wilcoxon test. From the research results obtained, dysmenorrhea on a mild scale affected 15 respondents (50%) while on a medium scale, 14 respondents (46.7%). Based on data analysis using the Wilcoxon test with a significance degree of 0.05 (5%), a mean value of 1.100 and a probability (p) of 0.000, it can be concluded that there is an effect of red ginger boiled water on reducing dysmenorrhea in 8th semester students of STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. It is recommended that the results of this study be used as a reference and implementation in overcoming dysmenorrhea by using non-pharmacological therapy, namely giving red ginger boiled water.</i></p>
<p>Keywords: <i>Red ginger boiled water_1 Dysmenorrhea_2 8th semester student_3</i></p>	
<p>Kata Kunci: <i>Air rebusan jahe merah_1 Dismenorea_2 Mahasiswi Semester 8_3</i></p>	<p>A B S T R A K <i>Dismenorea atau nyeri haid merupakan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea disetiap negaranya. Angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah sekitar 64,25% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan secara maksimal dan ini akan menurunkan kualitas pada individu masing-masing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Metode penelitian ini merupakan metode kuantitatif- <i>preexperimen design</i>, dengan desain</i></p>

	<p>penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>. Jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. Alat mengumpulkan data adalah lembar observasi. Sedangkan analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>. Dari hasil penelitian diperoleh <i>dismenorea</i> pada skala ringan 15 responden (50%) sedangkan pada skala sedang 14 responden (46,7%). Berdasarkan analisis data dengan uji <i>Wilcoxon</i> dengan derajat kemaknaan $\leq 0,05$ (5%), didapatkan nilai mean 1,100 dan probabilitas (p) sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan <i>Dismenorea</i> pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Disarankan untuk hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan implementasi dalam mengatasi <i>Dismenorea</i> dengan menggunakan jenis terapi non-farmakologi yaitu pemberian air rebusan jahe merah</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Remaja adalah bila anak telah mencapai 10-18 tahun. Sedangkan menurut DIKNAS anak dianggap remaja bila anak sudah berumur 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus sekolah menengah. Masa remaja merupakan periode waktu orang bergeser dari fase anak ke fase berusia pada umur antara 12 tahun hingga 24 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam 3 aspek ialah pertumbuhan kognitif, pertumbuhan fisik serta pertumbuhan psikososial (August, 2009 dalam Pangestu *et all*, 2020). Masa pubertas pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi/ haid yang terjadi pada umur 10– 16 tahun. Sebagian remaja menghadapi kendala pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada disaat haid (*Dismenorea*) (Kusmiran, 2011 dalam Pangestui *et all*, 2020).

Menurut Lail pada tahun 2019, *Dismenorea* merupakan nyeri sewaktu haid. *Dismenorea* terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. *Dismenorea* bisa diklasifikasikan jadi 2 ialah *Dismenorea* primer serta *Dismenorea* sekunder. *Dismenorea* ialah

salah satu gejala ginekologi yang sangat universal pada remaja ataupun nyeri panggul bagian bawah sebelum haid serta saat haid. *Dismenorea* di kelompokkan menjadi dua ialah *Dismenorea* primer serta *Dismenorea* sekunder (Harel Z, 2008 dalam Ramayanti *et all*, 2020).

Menurut Utari pada tahun 2017, *Dismenorea* diakibatkan terdapatnya jumlah prostaglandin F2 α yang berlebihan pada darah menstruasi yang memicu hiperaktivitas uterus serta terjadinya kejang otot uterus). Pemicu yang lain yakni gangguan primer cukup sering terjadi umumnya timbul setelah 2 hingga 3 tahun setelah menstruasi awal (*Manarche*) serta akan hilang setelah hamil ataupun dengan bertambahnya usia perempuan. Nyeri yang dialami saat *Dismenorea* umumnya pada perut bagian bawah serta bisa menjalar ke paha dan pinggang bagian bawah.

Untuk mengatasi *Dismenorea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi serta non-farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obatan analgetik semacam novalgin, ponstan, aspirin, pengobatan hormonal: obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen serta dilatasi kanalis servikalis.

Untuk terapi non-farmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, berolahraga, terapi mozart, relaksasi serta minum-minuman herbal (Saifuddin, *et all*, 2008 dalam Qoyyimah & Fentorini, 2018).

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 menefamat serta ibuprofen (Anurogo, 2011 dalam Rahayu & Nujulah 2018). Jahe menjadi pilihan sebab memiliki banyak oleoresin. Oleoresin ialah komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E serta shogaol yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti peradangan) yang dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intensitas *Dismenorea* (Ozgoli *et all*, 2009 dalam Rahayu & Nujulah 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1. 769. 425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *Dismenorea*. Berdasarkan pada Tsamara *et all* pada tahun 2020, Prevalensi di negara- negara Asia Tenggara, angka kejadian di Malaysia

mencapai 69, 4%, Thailand 84, 2% dan di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 64, 25% terdiri dari 54, 89% *Dismenorea* primer serta 9, 36% *Dismenorea* sekunder. Menurut Rifqah Utami *et all* pada tahun 2013 dalam Romlah & Agustin pada tahun 2020, Angka kejadian *Dismenorea* yang terjadi di beberapa negara lumayan besar seperti yang terjadi di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan 45- 90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan yang berusia 24 tahun. Riset prevalensi di Meksiko (2010) sebanyak 64% diantaranya mengalami *Dismenorea*. Pada tahun 2012 di Mesir, dilakukan riset epidemiologi serta di dapatkan 76, 1% mengalami *Dismenorea* ditingkatan yang berbeda. Suatu studi yang dilakukan di India (2008) ditemui prevalensi *Dismenorea* sebesar 73, 83%.

Di Indonesia sendiri angka kejadian *Dismenorea* lumayan besar, menunjukan angka *Dismenorea* mencapai 60- 70% wanita di indonesia. Angka kejadian *dimenorea* primer di Indonesia tahun 2019 adalah 54, 89%, sedangkan sisanya 45, 1% adalah *Dismenorea* sekunder.

Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien *dismenorea* ialah sebanyak 237 kasus, tahun 2012 bertambah sebanyak 435 kasus, serta tahun 2013 terdapat 424 kasus (Lail, 2019).

Penelitian terkait telah dilakukan oleh Utari (2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes PMC Tahun 2015”. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid, dan dapat dibuktikan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami nyeri haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Selain itu, penelitian Pujiana, Haryani & Rini (2019) dengan judul penelitian “Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi”. Dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara intensitas sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah. Penelitian Anggraeni, Prasetyanti, & Aminah (2016) dengan judul penelitian “Efektivitas Pemberian Jahe dan Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dismenorea* pada Remaja Putri Di Asrama Abim

Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2016”. Dan hasil penelitiannya menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh pemberian jahe dan pemberian kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri *Dismenorea* pada remaja putri di Asrama ABIM Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2016. Namun, pemberian jahe lebih efektif untuk menurunkan nyeri *Dismenorea*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 Februari 2021 dengan mewawancarai pada 10 responden mahasiswi semester 8 STikes Widya Dharma Husada Tangerang yang dijadikan responden didapatkan hasil dari 10 responden didapatkan bahwa 8 orang 80% diantaranya mempunyai riwayat *dismenorea* ketika menstruasi, 5 diantaranya mengatakan nyeri berat dengan skala 7-9, Lalu 3 diantaranya mengatakan nyeri sedang dengan skala 5–6. Nyeri yang dirasakan seperti sakit perut dibagian bawah, pinggang linu, kepala pusing, lemas, kram, serta beberapa mengalami mual. Sedangkan 2 orang 20% jarang mengalami *dismenorea*. Lamanya nyeri yang dirasakan saat *dismenorea* 20% satu hari dan 80% dua sampai tiga hari. Dari pertanyaan responden yang didapatkan bahwa penanganan yang telah dilakukan untuk mengurangi atau

menghilangkan *dismenorea* diantaranya ada yang mengkosumsi obat analgesik, berbaring atau tidur, dibiarkan saja, dan mengompres dengan air hangat, sedangkan untuk meminum ramuan herbal tidak pernah ada yang melakukan. Melihat pengaruh yang signifikan antara air rebusan jahe merah dengan penurunan *dismenorea* maka dalam penelitian ini penulis tertarik membahas tentang “Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang”.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *preexperiment design* dengan Desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang pada bulan Februari - Maret tahun 2021.

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi semester 8 yang sedang mengalami *Dismenorea* di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi dan memenuhi penentuan ukuran penelitian eskperimental sampel yaitu sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

HASIL

Analisis Data

Analisis *univariate* dalam penelitian ini terdiri variabel air rebusan jahe merah dan penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

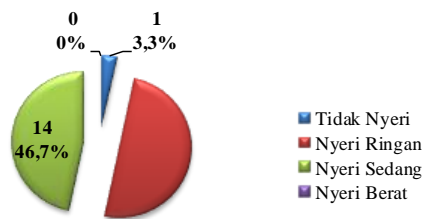
Analisis *bivariate* dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisa Univariat

Usia

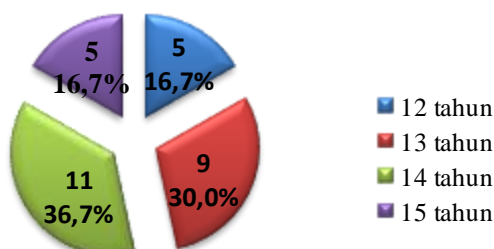
Diagram 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia Pada Mahasisiwi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)



Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden berada pada kelompok umur 22 tahun lebih dari setengahnya sebanyak 17 responden (56,7 %), dan kelompok umur 21 tahun hampir setengahnya sebanyak 12 responden (43,3%).

Usia Menarche

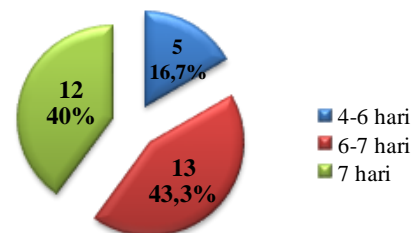
Diagram 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia Menarche Pada Mahasisiwi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)



Berdasarkan diagram 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden mengalami *menarche* pada umur 14 tahun hampir setengahnya sebanyak 11 responden (36,7 %), umur 13 tahun hampir setengahnya sebanyak 9 responden (30,0%), umur 12 tahun dan 15 tahun sebagian kecil yang sama besar dengan 5 responden (16,7%).

Lama Menstruasi

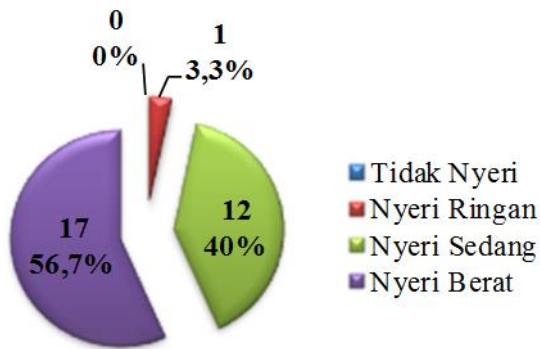
Diagram 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Lama Menstruasi Pada Mahasisiwi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)



Berdasarkan diagram 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami menstruasi 6-7 hari hampir setengahnya sebanyak 13 responden (43,3%), 7 hari hampir setengahnya sebanyak 12 responden (40%) dan 4-6 hari sebagian kecil sebanyak 5 responden (16,7%).

Pretest

Diagram 4. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenorea Pada Saat Pretest Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

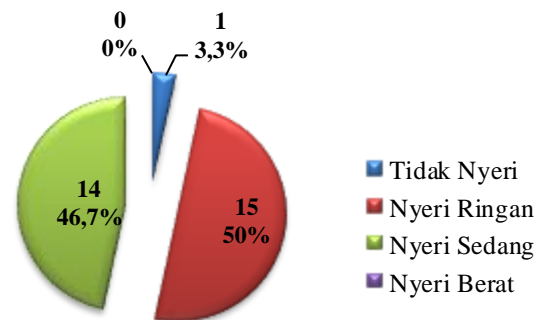


Berdasarkan diagram 4 mengenai tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi menunjukkan lebih dari setengahnya untuk nyeri berat sebanyak 17 responden (56,7%) dan hampir setengahnya untuk nyeri sedang sebanyak 12 responden (40%) sedangkan hampir tidak ada untuk nyeri ringan sebanyak 1 responden (3,3%).

Posttest

Diagram 5. Distribusi Frekuensi Intensitas Penurunan Dismenorea Pada Saat Posttest Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Berdasarkan diagram 5.5 di atas tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil setengahnya untuk merasakan nyeri ringan sebanyak 15 responden (50,0%) lalu hampir setengahnya merasakan nyeri sedang



sebanyak 14 responden (46,7%) dan hampir tidak ada untuk tidak nyeri sebanyak 1 responden (3,3%) sedangkan untuk nyeri berat tidak ada yang merasakannya saat penelitian dengan persentase (0%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Penurunan *Dismenorea* Dilakukan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Variabel	N	Mean	Rata-rata Penurunan Mean
Minum air rebusan jahe merah sebelum perlakuan	30	2,53	1,100
Minum air rebusan jahe merah sesudah perlakuan	30	1,43	

Berdasarkan tabel 1 dari 30 responden yang diamati terlihat bahwa nilai rata-rata (mean) penurunan *dismenorea* dilakukan sebelum pemberian air rebusan jahe merah adalah 2,53 dan nilai rata-rata (mean) dilakukan sesudah pemberian air

rebusan jahe merah adalah 1,43. Maka hasil dari rata-rata penurunan mean sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe merah mendapatkan nilai yaitu 1,100.

HASIL ANALISA BIVARIAT

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswa Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Perlakuan	Mean	<i>p-value</i>
Minum air rebusan jahe merah sebelum perlakuan	1,100	0,000
Minum air rebusan jahe merah sesudah perlakuan		

Tabel 2 memperlihatkan bahwa hasil nilai rata-rata pemberian air rebusan jahe merah sebelum perlakuan (*Pretest*) dan sesudah perlakuan (*Posttest*), maka didapatkan nilai mean adalah 1,100. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar *p-value* dibandingkan dengan tahap kesalahan 5 % (0,05) jika *p-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika *p-value* lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian eksperimen ini

menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis di terima (H_a). dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Usia

Menurut Kusmiran tahun 2011 dalam Pangestu tahun 2020 mengatakan masa remaja adalah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa pada umur antara 12 tahun hingga 24 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial. Perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi/haid yang terjadi pada usia 10 – 16 tahun. Sebagian remaja mengalami gangguan ketika haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*Dismenorea*).

Usia *Manarche*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir setengahnya mengalami *menarche* pada umur 14 tahun sebanyak 11 responden 36,70% dan sebagian kecil usia 12 tahun dan 15 tahun sebanyak 5 responden (16,7%).

Menurut Syamsu pada tahun 2021, Pada remaja perempuan tanda pubertas pertama pada umumnya, yaitu hormon estrogen

dan hormon progesteron mulai berperan aktif akan menimbulkan perubahan fisik, seperti tumbuh payudara, panggul mulai melebar dan membesar serta akan mengalami menstruasi atau haid (*menarche*). *Menarche* atau menstruasi awal biasanya terjadi antara usia 9-12 tahun, akan tetapi ada yang mengalami keterlambatan yaitu antara usia 13-15 tahun.

Lama Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 30 responden hampir setengahnya mengalami menstruasi selama 6-7 hari sebanyak 13 responden 43,30 % dan sebagian kecil mengalami menstruasi selama 4-6 hari sebanyak 5 responden (16,7%).

Durasi rata-rata pendarahan menstruasi adalah 2-7 hari tetapi dapat pula bervariasi. Kehilangan darah rata-rata pada periode menstruasi normal sekitar 35-40 ml. kira-kira tiga perempat darah ini hilang dalam 2 hari pertama. Wanita berusia <35 tahun cenderung kehilangan lebih banyak darah dibanding mereka yang berusia >35 tahun (Benson, 2008 dalam Fauziah, 2015).

Pretest

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan

intervensi lebih dari setengahnya menunjukkan untuk nyeri berat sebanyak 17 responden 56,70% dan hampir tidak ada menunjukkan untuk nyeri ringan sebanyak 1 responden (3,3%).

Menurut Potter & Perry pada tahun 2012, Secara umum nyeri haid muncul karena kontraksi disritmik myometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat diperut bagian bawah, bokong dan nyeri *spasmodik* di sisi medial paha. Nyeri tidak dapat diukur secara objektif, seperti menggunakan sinar-X atau pemeriksaan darah. Walaupun tipe nyeri tertentu menimbulkan tanda dan gejala yang dapat diprediksi, seringkali perawat hanya mengkaji nyeri dengan mengacu pada kata – kata dan perilaku klien. Hanya klien yang mengetahui apakah terdapat nyeri dan seperti apa nyeri tersebut.

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 (Rahayu & Nujulah, 2018).

Posttest

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi setengahnya menunjukkan untuk nyeri ringan sebanyak 15 responden (50%) dan hampir tidak ada untuk tidak nyeri sebanyak 1 responden (3,3%).

Untuk mengatasi *Dismenorea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi serta non-farmakologi. Untuk terapi non-farmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, berolahraga, terapi mozart, relaksasi, serta minum- minuman herbal. 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 menefamat serta ibuprofen (Anurogo, 2011 dalam Rahayu & Nujulah 2018).

Jahe menjadi pilihan sebab memiliki banyak oleoresin. Oleoresin ialah komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E serta shogaol yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti peradangan) yang dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intensitas *Dismenorea* (Ozgoli et all, 2009 dalam Rahayu & Nujulah 2018).

Rata-rata penurunan *Dismenorea*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diamati terlihat bahwa nilai rata-rata (mean) penurunan *dismenorea* dilakukan sebelum pemberian air rebusan jahe adalah 2,53 dan nilai rata-rata (mean) dilakukan sesudah pemberian air rebusan jahe adalah 1,43. Maka hasil dari rata-rata penurunan mean sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe mendapatkan nilai yaitu 1,100.

Analisa Bivariat

Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang

Berdasarkan analisa dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a). Responden yang mengalami penurunan derajat *Dismenorea* disebabkan karenan adanya perlakuan berupa pemeberian air rebusan jahe merah.

Menurut Mona tahun 2015 dalam Pangestui *et all* tahun 2020, Kandungan

aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingreol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid.

Menurut Ningrum pada tahun 2019, Manfaat jahe merah bagi tubuh, yaitu; Untuk pencegahan penyakit flu, mencegah radang tenggorokan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mampu meredakan pegal linu dan nyeri pada saraf, sebagai antiseptik yang dapat mencegah penuaan dini, menguatkan sistem fungsi hati, sebagai penambah stamina dan mengobati penyakit pinggang, serta dapat mengatasi nyeri pada lambung, nyeri saat haid dan saraf.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kusumastuti dan Hartinah pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan skala nyeri pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank-Test* dengan hasil *p value* kelompok intervensi 0,000 atau $<0,005$.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari dan Abastri pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa Ada pengaruh pemberian ramuan jahe merah terhadap perubahan nyeri haid pada sisiwi kelas VIII SMPN 1 Bengkulu Tengah yang ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank-Test* dengan menunjukkan nilai $Asymp.sig(2-tailed) = 0,000 < 0,05$.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian air rebusan jahe merah di harapkan dapat menurunkan *Dismenorea*. Dari hasil pengamatan dan pengukuran setelah dilakukan intervensi pemberian air rebusan jahe merah, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi pemberian air rebusan jahe merah. Responden menunjukkan tingkatan nyeri yang dirasakan dengan menggunakan *Numeric*

Rating Scale (NRS), rata-rata penurunan skala nyeri yaitu skala ringan dengan nilai skala 1-3 terdapat 15 responden, skala sedang dengan nilai skala 4-6 terdapat 14 responden dan skala tidak nyeri dengan nilai skala 0 terdapat 1 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi *Dismenorea* pada wanita. Namun penurunan nyeri pada responden tidak semata-mata hanya pengaruh dari konsumsi air rebusan jahe merah saja, tetapi terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Beberapa faktor penurunan nyeri yang dialami responden bisa disebabkan karena asupan nutrisi yang dikonsumsi pada saat sebelum dan selama menstruasi, aktivitas yang dapat membuat tubuh menjadi rileks, ataupun faktor lainnya sebagaimana usaha responden untuk mengatasi nyeri tersebut.

Kesimpulan

1. Teridentifikasi dari 30 responden lebih dari setengahnya berada pada kelompok usia 22 tahun sebanyak 17 responden 57%, responden hampir setengahnya mengalami *menarche* pada umur 14 tahun sebanyak 11 responden 36,70% dan hampir

setengahnya mengalami menstruasi selama 6-7 hari sebanyak 13 responden 43,30 %.

2. Teridentifikasi dari 30 responden intensitas penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang sebelum (*Pretest*) diberikan air

- rebusan jahe merah, menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya untuk nyeri berat sebanyak 17 responden (56,7%).
3. Teridentifikasi dari 30 responden intensitas penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang sesudah (*Posttest*) diberikan air rebusan jahe merah, menunjukkan bahwa setengahnya untuk nyeri ringan sebanyak 15 responden (50%).
 4. Teridentifikasi rata-rata penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang setelah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah mendapatkan nilai yaitu 1,100.
 5. Teridentifikasi ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan *Dismenorea* pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang terlihat dari nilai *p-value* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, Mia Nur. 2015. *Pengaruh latihan Abdominal Strecthing terhadap intensitas nyeri haid (dismenore)pada remaja putri di SMK Al-Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kusumastuti, D. A., & Hartinah, D. 2017. *Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1(1), 758-766.
- Lail, N. H. 2019. *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88-95.
- Mei Anggraeni, R., & Kris Prasetyanti, D. 2020. *Efektivitas Pemberian Jahe Dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di Asrama Abim Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2016*. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), 20-26.
- Ningrum, Ira Septi. 2019. *Panduan Mudah Budi Daya Jahe Merah*. Jawa Tengah : Desa Pustaka Indonesia.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Akbarini, O. F. 2020. *Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya*. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48-55.
- Potter dan Perry. 2012. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pujiana, D., Haryani, D., & Rini, P. S. 2019. *Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disminorea Primer Pada Mahasiswi*. *Masker Medika*, 7(2), 296-300.
- Qoyyimah, A. U., & Fentorini, V. I. 2018. *Pengaruh Pemberian Kombinasi Air Rebusan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma dengan Mentha Piperita terhadap*

Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten. Proceeding of The URECOL, 155-162.

With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students

Rahayu, K. D., & Nujulah, L. 2018. *Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. Embrio, 10(2), 70-75.*

Ramayanti, E. D., Etika, A. N., & Jayani, I. 2020. *Differences in the Effectiveness of Giving Carrot and Red Ginger Juice Against Menstrual Pain in Adolescents. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2(4), 417-424.*

Romlah, S. N., & Agustin, M. M. 2021, January. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas Xi Jurusan Keperawatan Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang. In Prosiding Senantias: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Vol. 1, No. 1, pp. 383-392).*

Sari, Ruri M. & Abasri, Nuril. 2019. *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) dan Gula Merah terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Kelas VIII SMPN 1 Bengkulu Tengah. CHMK Midwifery Scientific Journal, vol. 2, no. 3, pp. 63-70.*

Syamsu, Khairunnisa. 2021. *Kesehatan Reproduksi Remaja. Bandung : Media Sains Indonesia.*

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. 2020. *The Relationship Between Life Style*