

## **Pemberian Rebusan Air Jahe (*Zingiber officinale*) Madu (Genus Apis) Dengan Penurunan Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Siswi SMA Argopuro Panti Jember**

**Septian Windayanti<sup>1</sup>, Tut Rayani Aksohini Wijayanti<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: [whyndha91@gmail.com](mailto:whyndha91@gmail.com)

Published: July, 2025

---

### **ABSTRAK**

Menstruation is a natural process involving the shedding of the endometrial lining, which is rich in blood vessels, due to the absence of egg fertilization. One common issue experienced by adolescent girls during menstruation is menstrual pain, or dysmenorrhea, which can disrupt daily activities and reduce quality of life. Management of this condition can be approached through pharmacological or non-pharmacological methods. While pharmacological treatment involves the use of analgesics, non-pharmacological interventions such as consuming ginger-honey decoction are considered safer and more natural alternatives for relieving menstrual pain. This study aims to examine the effectiveness of ginger-honey decoction in reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls. The research employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach, involving 30 respondents who experienced primary dysmenorrhea. The sampling technique used was total sampling, and the data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed a significance value of  $p = 0.000$ , which is lower than  $\alpha = 0.05$ . Based on these findings, it can be concluded that there is a significant effect of ginger-honey decoction consumption on reducing dysmenorrhea pain among female students at SMA Argopuro Panti Jember.

**Keywords:** *Adolescent Girls, Decoction Water Ginger Honey, Menstrual Pain*

---

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, serta dimulainya kematangan seksual (Sitompul, 2018). Salah satu perubahan penting selama pubertas adalah percepatan pertumbuhan, munculnya ciri-ciri kelamin sekunder, menstruasi pertama (menarche), serta perubahan emosional. Aktivitas hormonal dalam tubuh, terutama kerja ovarium yang dipengaruhi hormon gonadotropin dan hipofisis akibat stimulasi dari hipotalamus, turut memicu perubahan ini (Jannah, 2017). Pada remaja putri, perubahan tersebut tampak melalui pembesaran payudara, pembentukan lekuk pinggul, dan mulai terjadinya menstruasi (Diananda, 2018).

Menstruasi sendiri adalah proses peluruhan lapisan endometrium rahim akibat tidak terjadinya pembuahan, sedangkan siklus menstruasi mengacu pada jarak antara awal menstruasi sebelumnya dengan menstruasi berikutnya. Wahyuningsih (2018) menjelaskan bahwa siklus ini dikategorikan normal bila berlangsung antara 28–35 hari, dan tidak normal bila kurang dari 28 atau lebih dari 35 hari. Dalam masa ini, sebagian besar remaja mengalami gejala yang tidak nyaman, termasuk rasa nyeri pada perut bagian bawah yang dikenal sebagai dismenoreia (Juwitasari et al., 2020).

Dismenoreia merupakan nyeri haid yang bersumber dari kontraksi otot rahim. Tingkat keparahan nyeri dapat bervariasi, dari ringan hingga sangat mengganggu aktivitas (Hayati & Agustin, 2020). Kondisi ini berdampak signifikan pada keseharian remaja putri, seperti menurunnya konsentrasi belajar, absensi di sekolah, hingga penurunan prestasi akademik (Susanti et al., 2018). WHO mencatat bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenoreia, dan sekitar 10–15% di antaranya mengalami bentuk ringan. Angka prevalensi global menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di berbagai negara mengalami dismenoreia primer. Di Indonesia, angka kejadian mencapai 55%, dengan 15% di antaranya melaporkan hambatan aktivitas akibat nyeri tersebut (Fahmi dalam Kojo dkk, 2021).

Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi dismenoreia pada remaja putri mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% mengalami dismenoreia primer dan 9,36% mengalami dismenoreia sekunder (Dhirah dalam Rattu dkk, 2021). Bahkan dalam penelitian lain, angkanya mencapai 71,3% (Ammar dalam Saputra dkk, 2016). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Mei 2025 di SMA Argopuro Panti Jember, dari 109 siswi yang menjadi populasi, terdapat 65 siswi yang sedang menstruasi, dan 30 siswi (46,15%) di antaranya mengalami dismenoreia.

Dismenoreia terbagi menjadi dua jenis: primer, yaitu nyeri haid tanpa kelainan anatomi alat reproduksi, dan sekunder, yaitu nyeri akibat adanya gangguan ginekologis. Penanganan terhadap nyeri haid ini bisa dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Meski obat pereda nyeri seperti analgesik efektif, penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh sebab itu, pendekatan non-farmakologis lebih aman dan banyak dipilih, salah satunya adalah terapi herbal menggunakan rebusan jahe dan madu (Berliana, 2018).

Jahe merupakan tanaman herbal yang telah digunakan sejak lama dalam sistem pengobatan tradisional, seperti Ayurveda dan pengobatan Tiongkok. Jahe diketahui mengandung senyawa aktif seperti minyak atsiri (sekitar 2,58–2,72%) dan senyawa gingerol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami (Setyaningrum & Saparinto, 2023). Jahe telah terbukti sama efektifnya dengan ibuprofen atau asam mefenamat dalam meredakan nyeri haid.

Selain jahe, madu juga memiliki manfaat signifikan dalam meredakan gejala dismenorea. Penelitian oleh Bustamam et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi dua sendok makan madu per hari, dimulai dua hari sebelum haid hingga hari ketiga haid, mampu menurunkan intensitas nyeri dan memperbaiki kualitas hidup remaja putri selama menstruasi. Manfaat lainnya termasuk peningkatan mood, kualitas tidur, serta aktivitas harian.

Budhi et al. (2022) juga menemukan bahwa kombinasi jahe dan madu sebagai minuman herbal memberikan dampak positif terhadap pengurangan nyeri menstruasi. Di masyarakat Desa Panti, konsumsi rebusan jahe dan madu telah menjadi praktik tradisional yang diyakini mampu mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan fenomena tersebut dan masih banyaknya masyarakat yang menggunakan rebusan jahe dan madu sebagai solusi tradisional, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul: "Pengaruh Pemberian Rebusan Air Jahe Madu terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMA Argopuro Panti Jember."

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan pre-eksperimental design, khususnya model "one group pretest-posttest". Dalam desain ini, penelitian dilakukan tanpa kelompok kontrol, melainkan hanya pada satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMA Argopuro Panti Jember, dengan populasi sebanyak 109 siswi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 65 siswi diikutsertakan dalam proses penyaringan, namun hanya 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan menjadi sampel akhir penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode total sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan dalam penelitian. Meskipun istilah yang digunakan adalah total sampling, teknik ini juga mengacu pada pendekatan purposive sampling karena pemilihan sampel dilakukan berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner berbasis skala numerik 0–10, yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa rebusan air jahe madu.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi data, sedangkan analisis bivariat diterapkan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan air jahe madu terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi. Untuk menguji perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test karena data bersifat ordinal dan berasal dari sampel berpasangan.

## HASIL PENELITIAN

Dalam studi ini, karakteristik responden mencakup variabel usia serta skor nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi berupa pemberian rebusan air jahe madu kepada siswi SMA Argopuro Panti Jember. Rincian mengenai karakteristik para responden disajikan pada bagian berikut.

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia di SMA Argopuro Panti Jember**

| Usia sekarang                  | Frekuensi | Persentase % |
|--------------------------------|-----------|--------------|
| Remaja pertengahan 14-16 tahun | 21        | 70%          |
| Remaja akhir 17-21 tahun       | 9         | 30%          |
| <b>Total</b>                   | <b>30</b> | <b>100%</b>  |

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa dari keseluruhan 30 partisipan yang mengalami dismenore primer, sebagian besar berada pada kelompok usia remaja pertengahan, yaitu antara 14 hingga 16 tahun, dengan jumlah sebanyak 21 orang atau setara dengan 70%. Sementara itu, sebanyak 9 orang lainnya, yang mewakili 30%, termasuk dalam kategori remaja akhir dengan usia antara 17 hingga 21 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik berdasarkan Tingkat Nyeri *Dismenorrhea* sebelum diberikan Rebusan Air Jahe Madu pada Siswi SMA Argopuro Panti Jember**

| Tingkat Nyeri <i>Dismenorrhea</i> | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------------------|-----------|----------------|
| Nyeri ringan 1-3                  | 9         | 30%            |
| Nyeri sedang 4-7                  | 13        | 43,33%         |
| Nyeri berat 8-10                  | 8         | 26,67%         |
| <b>Total</b>                      | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden dengan persentase (43,33%), nyeri ringan 9 responden dengan persentase (30%), sedangkan nyeri berat sebanyak 8 responden dengan persentase (26,67%).

**Tabel 3. Karakteristik berdasarkan Tingkat Nyeri *Dismenorrhea* sesudah diberikan Rebusan Air Jahe Madu pada Siswi SMA Argopuro Panti Jember**

| Tingkat Nyeri <i>Dismenorrhea</i> | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------------------|-----------|----------------|
| Nyeri ringan 1-3                  | 21        | 70%            |
| Nyeri sedang 4-7                  | 9         | 30%            |
| Nyeri berat 8-10                  | 0         | 0%             |
| <b>Total</b>                      | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas mengalami nyeri ringan sesudah diberikan rebusan air jahe madu yakni sebanyak 21 responden dengan persentase (70%), nyeri sedang sebanyak 9 responden dengan persentase 30%, sedangkan nyeri berat 0 responden (0%).

**Tabel 4. Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri *Dismenorrhea* Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Air Jahe Madu pada Siswi SMA Argopuro Panti Jember**

| Tingkat Nyeri <i>Dismenorrhea</i> |        |         |           |              |       |        |
|-----------------------------------|--------|---------|-----------|--------------|-------|--------|
| Variabel                          | Mean   | SD      | Mean Rank | Sum of Ranks | Z     | pValue |
| Sebelum                           | 1.9667 | 0,76489 | 9,50      | 171,00       | -4066 | 0,000  |

|         |        |         |      |      |
|---------|--------|---------|------|------|
| Sesudah | 1.3000 | 0,46609 | 0,00 | 0,00 |
|---------|--------|---------|------|------|

Berdasarkan data pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan rebusan air jahe madu adalah 1,9667 dengan standar deviasi sebesar 0,76489. Hasil uji menunjukkan nilai *mean rank* sebesar 9,50 dan *sum of rank* sebesar 171,00. Sementara itu, setelah pemberian rebusan air jahe madu, rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi 1,3000 dengan standar deviasi 0,46609, serta diperoleh nilai *mean rank* dan *sum of rank* masing-masing 0,00. Nilai Z yang diperoleh adalah -4,066.

Melalui uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test, didapatkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  yang lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian rebusan air jahe madu terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi di SMA Argopuro Panti Jember.

## PEMBAHASAN

Merujuk pada Tabel 1, dari total 30 partisipan yang mengalami dismenore primer, sebagian besar berada pada kelompok usia remaja pertengahan (14–16 tahun), yaitu sebanyak 21 orang atau 70%. Sementara itu, sebanyak 9 partisipan lainnya (30%) termasuk dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 17–21 tahun. Ini menunjukkan bahwa nyeri haid dapat membaik dan memburuk seiring bertambahnya usia, tergantung pada berbagai faktor lain misalnya hormon. Seiring bertambahnya usia, kadar hormon dapat mengalami perubahan, yang dapat mempengaruhi nyeri haid. Penurunan kadar hormon dapat menyebabkan nyeri haid terasa lebih ringan (HonestDocs, 2020).

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden dengan persentase (43,33%), nyeri ringan 9 responden dengan persentase (30%), sedangkan nyeri berat sebanyak 8 responden dengan persentase (26,67%). Dismenore merupakan kondisi nyeri haid yang umum dialami oleh remaja putri dan umumnya berkaitan dengan pelepasan prostaglandin F2 alpha ( $PGF_2\alpha$ ) dalam jumlah berlebih oleh sel-sel endometrium. Prostaglandin ini dikenal sebagai zat yang sangat merangsang kontraksi otot polos miometrium dan menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah di uterus. Kombinasi dari dua mekanisme ini memperburuk hipoksia fisiologis yang lazim terjadi selama menstruasi, sehingga memicu rasa nyeri hebat pada perut bagian bawah. Kontraksi uterus yang kuat akibat tingginya kadar prostaglandin menyebabkan rasa tidak nyaman hingga nyeri yang tak tertahankan. Wanita dengan kadar prostaglandin yang tinggi lebih berisiko mengalami dismenore berat dibandingkan mereka yang kadarnya normal (Sari et al., 2020).

Keluhan nyeri haid ini biasanya muncul sesaat sebelum menstruasi atau saat menstruasi sedang berlangsung, dan dikenal dengan istilah dismenore. Gejala yang ditimbulkan dapat bervariasi, mulai dari rasa kram ringan hingga nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023). Beberapa faktor turut memengaruhi intensitas nyeri dismenore primer, antara lain usia, riwayat keluarga, kebiasaan mengonsumsi alkohol, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok, serta indeks massa tubuh. Selain itu, stres dan pola hidup yang kurang sehat juga turut memperburuk kondisi tersebut. Dampaknya sangat signifikan bagi remaja putri, karena rasa nyeri yang muncul kerap kali mengganggu kegiatan belajar, menurunkan produktivitas, dan menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional. Tak jarang, kondisi ini juga menimbulkan perubahan suasana hati, seperti mudah marah dan cepat lelah, yang akhirnya berdampak pada kualitas hidup sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah (Kawalo, 2022).

Merujuk pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa dari total 30 responden yang telah menerima intervensi berupa rebusan air jahe madu, sebagian besar mengalami penurunan tingkat nyeri hingga ke kategori ringan, yaitu sebanyak 21 orang atau setara dengan 70%. Sementara itu, sebanyak 9 responden (30%) masih merasakan nyeri dalam kategori sedang, dan tidak ada satu pun responden yang melaporkan nyeri dalam kategori berat (0%). Data ini menunjukkan adanya pergeseran signifikan pada intensitas nyeri haid setelah intervensi dilakukan, yang mengindikasikan efektivitas dari pemberian rebusan jahe madu dalam meredakan dismenore.

Dismenore sendiri dipicu oleh produksi berlebih dari prostaglandin F2 alpha ( $\text{PGF2}\alpha$ ), yakni zat yang dilepaskan oleh sel-sel endometrium saat menstruasi. Prostaglandin ini merupakan stimulan kuat yang menyebabkan kontraksi otot polos miometrium dan menyempitkan pembuluh darah di rahim. Kombinasi kontraksi uterus dan vasokonstriksi ini memperparah hipoksia yang terjadi secara fisiologis saat menstruasi, sehingga memicu nyeri hebat pada perut bagian bawah. Individu dengan kadar prostaglandin tinggi cenderung mengalami kontraksi rahim yang lebih kuat dan nyeri yang lebih intens (Sari et al., 2020).

Temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh teori yang menjelaskan bahwa kandungan gingerol dalam jahe memiliki efek antiinflamasi yang efektif dalam menghambat produksi prostaglandin. Gingerol bekerja sebagai agen aktif yang dapat memblokir jalur inflamasi sehingga membantu mengurangi sensasi nyeri, termasuk nyeri haid. Selain gingerol, senyawa volatil lain dalam jahe seperti zingiberene, ar-curcumene, dan sesquiphlandrene yang mengandung  $\alpha$ -pinene, borneol, dan bornyl asetat juga memiliki sifat sebagai relaksan alami. Senyawa-senyawa tersebut mampu menghambat aktivitas sistem saraf otonom dalam merespons sinyal sintesis prostaglandin, sehingga nyeri yang ditimbulkan selama menstruasi dapat ditekan secara efektif (Qiftiyah, 2021). Dengan demikian, konsumsi rebusan air jahe madu tidak hanya memberikan efek analgesik alami, tetapi juga

mendukung kenyamanan remaja putri selama masa menstruasi, terutama dalam menjaga aktivitas belajar tetap optimal.

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi berupa rebusan air jahe madu berada pada nilai mean sebesar 1,9667 dengan standar deviasi 0,76489. Hasil uji menunjukkan nilai mean rank sebesar 9,50 dan sum of rank sebesar 171,00. Sementara itu, setelah pemberian rebusan air jahe madu, tingkat nyeri menurun dengan rata-rata sebesar 1,3000 dan standar deviasi 0,46609, serta nilai mean rank dan sum of rank masing-masing sebesar 0,00. Uji Wilcoxon Sign Rank Test memberikan hasil nilai Z sebesar -4,066 dan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian rebusan air jahe madu terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Argopuro Panti Jember.

Penurunan tingkat nyeri ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Salah satu mekanisme yang mendasari efek ini adalah sensasi hangat dan rasa pedas dari air rebusan jahe madu yang membantu merilekskan otot, melancarkan sirkulasi darah, dan merangsang keluarnya keringat. Kandungan minyak atsiri dalam jahe juga diketahui memiliki manfaat farmakologis, seperti efek analgesik (penghilang nyeri), antiinflamasi, serta antibakteri, yang secara sinergis berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya penurunan skala nyeri yang cukup mencolok antara hari pertama sebelum intervensi dan hari ketiga setelah intervensi diberikan. Selisih tersebut mencerminkan efektivitas pemberian rebusan air jahe madu dalam mengurangi gejala dismenore, baik dari sisi fisiologis maupun kenyamanan subjektif yang dirasakan responden. Temuan ini memperkuat bahwa terapi herbal seperti jahe madu dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang layak untuk mengatasi nyeri menstruasi secara alami dan aman, terutama bagi remaja putri yang membutuhkan solusi tanpa efek samping jangka panjang.

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa temuan dalam penelitian ini selaras dengan teori yang telah ada, di mana terdapat perbedaan tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi menggunakan rebusan air jahe madu dalam penanganan dismenore primer pada remaja putri di SMA Argopuro. Hasil ini memperkuat bahwa rebusan jahe madu berpotensi menjadi pilihan terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri haid. Efektivitas ini tidak terlepas dari kandungan aktif dalam jahe dan madu yang telah terbukti secara ilmiah memiliki khasiat terapeutik terhadap keluhan dismenore primer.

Jahe diketahui mengandung minyak atsiri dan gingerol, dua komponen bioaktif yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Minyak atsiri bekerja merilekskan otot-otot rahim serta memperlancar sirkulasi darah, sedangkan gingerol berfungsi menghambat produksi prostaglandin, yaitu senyawa penyebab utama nyeri menstruasi. Di sisi lain, madu juga mengandung berbagai zat yang bermanfaat seperti antioksidan, flavonoid, dan senyawa antiinflamasi yang mampu menghambat enzim cyclooxygenase. Enzim ini berperan dalam pembentukan prostaglandin, sehingga penghambatannya akan berdampak pada penurunan rasa nyeri (Kostania et al., 2016).

Melalui pelaksanaan penelitian yang berlangsung pada tanggal 15 hingga 17 Mei 2025, terbukti bahwa terdapat perbedaan tingkat dismenore primer yang cukup signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Temuan ini memperkuat bahwa ekstrak jahe (*Zingiber officinale*) yang diberikan dalam bentuk rebusan bersama madu dapat menjadi intervensi alternatif yang layak diterapkan, terutama dalam praktik asuhan kebidanan. Selain sebagai terapi alami yang minim efek samping, metode ini juga berpotensi diterapkan secara lebih luas untuk membantu mengatasi jenis nyeri lainnya yang bersifat ringan hingga sedang, khususnya pada kalangan remaja dan perempuan usia subur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian rebusan air jahe madu terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Argopuro Panti, diperoleh beberapa kesimpulan penting. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas siswi mengalami nyeri haid dalam kategori sedang, sementara sebagian kecil lainnya berada pada kategori nyeri ringan maupun berat. Namun, setelah diberikan rebusan air jahe madu, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri hingga masuk dalam kategori nyeri ringan, dan tidak ditemukan adanya keluhan nyeri berat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian rebusan air jahe madu terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dan berpotensi dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, terutama bagi remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ammar. 2016. *Faktor Resiko Dimenorehea Primer pada Wanita Usia Subur*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Berliana. 2018. *Artikel Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorehea pada Remaja*: Vol. XII No. 10 Oktober 2018.
- Budhi. 2022. *Effect of Spice Drinks (Red Ginger and Chinnamon) on Dismenorehea Pain*. *International Journal of Science and Society*, 4(4), 437-448. <http://ijsoc.goacademica.com>.

- Bustamam. 2021. Pengaruh Madu terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1),39-50. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i.3914.39>.
- Diananda, A. 2018. *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. (Serial online), [Cited, 2019 Jan]. Available from: URL: <http://journal.stit-ilamic-village.ac.id/index.php/istighna>.
- Hayati, S., & Agustin, S. 2020. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8 (1), 132-142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262/209>.
- Jannah, N. 2017. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Juwitasari. 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Saraswati 1 Denpasar Relationship Between Knowledge Level and Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMP Saraswati 1 Denpasar*.
- Kojo. 2021. *Hubungan Faktor-Faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenorea pada Remaja Putri di Era Normal Baru*; e-Clinic, 9(2), p.429.doi:10.35790/ecl.v9i2.34433.
- Kostania. 2016. Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer pada Mahasiswi di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 5 (2:110-237).
- Masturi. 2017. *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar*.Makassar.
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. 2023. *Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(8),1646-1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>.
- Qiftiyah, M. dan Qonitun, U. 2021. “Pengaruh Pemberian Minum Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di BPM Permata Bunda Tuban,” 10(2), hal. 161–170. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26714/jk.10.2.2021.161-170>.
- Rattu. 2021. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang*; TRIK-Tunas Tunas Riset Kesehatan, 11(5), pp.87-90. Availableat: <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>.
- Saputra. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenorea Primer):*Jurnal Kesehatan Reproduksi*,7(3),p.177.doi:10.22146/jkr.55433.
- Sari H, Hayati E. 2020. *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri*. Biol Educ Sains Technol.
- Syamsu, R. F., Nurhayati, S., & Jamal, M. F. 2021. *Herbal yang Berpotensi sebagai Anti Virus pada COVID-19*. Molucca Medika, 76-85.
- Setyaningrum H, Saparinto C. 2023. *Jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sitompul, Khairunnisa. 2018. *Konsep Diri Anak-Anak Remaja dari Keluarga Broken Home dan Pengaruh Perilaku Komunikasi Remaja di Desa Seri Rotan, Skripsi, Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara Medan*.Hal.61.
- Wahyuningsih. 2018. *Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi*. Medika Jombang.