Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 19507-19515

Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Jahe Merah dan Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea pada Remaja Putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024

Masdi Janiarli[1], Andriana[2], Heny Sepduwiana[3], Jein Ike Nursyia Aja'ah [4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjan Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
*email: masdijaniarli@gmail.com, andriana.midw@gmail.com, henysepduwiana@gmail.com, Jeinike3@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, pada masa ini timbul ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilisasi dan terjadi perubahan-perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Masalah yang sering terjadi pada remaja putri yaitu Disminore. Dismenorea merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut bagian bawah sampai pinggang.Dismenore dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu minuman herbal jahe merah dan aromaterapi kayu manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan rancangan penelitian two group pretest-posttest. Pengambilan sampel dilakukan secara proportional random sampling dengan jumlah sampel 20 responden. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (numeric rating scale). Hasil uji statistik nilai p = jahe merah 0.000 <0,05 dan nilai p = aroma terapi kayu manis 0.001 <0,05 sehingga ada pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenorea. Diharapkan remaja putri yang mengalami dismenorea dapat menggunakan minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis untuk mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci: Minuman Herbal, Jahe Merah, Aroma Terapi, Kayu Manis, Disminorea

ABSTRACT

Adolenscence is a transitional period between childhood and adulthood. It is during this period that secondary characteristics emerge, fertilization occurs, and psychosocial changes occur. Dysmenorrhea is a common problem among adolescent girls. Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation, which can disrupt daily activities and requires treatment, characterized by pain or discomfor in the lower abdomen to the lower back. This study aims to determine the effect of administering red ginger herbal drinks and cinnamon aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. This type of research uses a quasi-experimental research design with a two-group pretest-posttest design. The sampling was conducted using proportional random sampling with a sample size of 20 respondents. This research uses a research instrument in the form of a Numerical Rating Scale (NRS) pain measurement sheet. (numeric rating scale).The results of the statistical test show that the p-value for red ginger is 0.000 <0.05 and the p-value for cinnamon aromatherapy is 0.001 <0.05, indicating that there is an effect of administering red ginger herbal drinks and cinnamon aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea pain. It is hoped that teenage girls experiencing dysmenorrhea can use red ginger herbal drinks and cinnamon aromatherapy to reduce dysmenorrhea pain.

***Keywords**: Red Ginger Herbal Drink, Cinnamon Aromatherapy, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, pada masa ini timbul ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilisasi dan terjadi perubahan-perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Berbagai perubahan yang signifikan terjadi pada masa ini, meliputi perubahan fisik, psikis, dan biologis yang dapat mempengaruhi individu secara keseluruhan. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan haid (menstruasi) pertama. Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri disminore (Timiyatun et al., 2021).

Remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (*Adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia *(WHO)* yaitu priode antara 10-19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources dan Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun (Lestari et al., 2024).

Masalah yang sering terjadi pada remaja putri yaitu Disminore adalah rasa nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Masruroh et al., 2021). Disminore berdampak tinggi pada kehidupan remaja putri, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja putri, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Sagita et al., 2023). Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri menstruasi yang dapat dirasakan pada berbagai tahap siklus menstruasi, termasuk sebelum, selama, atau setelah menstruasi. Dismenore terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, penurunan konsentrasi dan produktifitas dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya mengurangi nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini (Hidayati et al., 2023).

Gangguan Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat *symptomatic* artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Kadar prostaglandin yang meningkat secara berlebihan di endometrium selama fase proliferasi menuju fase sekresi dapat menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat, iskemia, dan penurunan kadar progesteron, yang semuanya terkait dengan terjadinya dismenore (E. Wulandari et al., 2016).

Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari pada wanita yang tidak dismenore. Menstruasi seringkali disertai dengan nyeri yang dapat dirasakan sebelum atau selama periode haid. Nyeri haid yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi umumnya bersifat sementara, dengan durasi nyeri yang biasanya berlangsung selama 2-4 hari selama periode haid (Nurjanah et al., 2019). Gangguan pada saat menstruasi seperti kelainan panjang siklus menstruasi (amenorrhea, oligomenorrhea, polimenorrhea dan metrorrhagia). kelainan jumlah darah haid yaitu (menorrhagia, dan dismenorea). Dismenorea atau juga dikenal sebagai Nyeri Haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja putri. Banyak faktor penyebab terjadinya dismenorea yaitu faktor siklus menstruasi, lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), usia menarche yang terlalu dini atau terlambat, aktifitas fisik, dan stress (Anwar & Rosdiana, 2019).

Dari Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%),10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan ,dimana kejadian dismenore primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenorea, sebanyak62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72% (Amilsyah et al., 2023).

Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25% terdiri dari 54,89%dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Sekitar 75% perempuan mengalami dismenorea dalam 50 tahun terakhir, dengan gejala yang paling umum terjadi pada perempuan usia produktif dan mereka yang belum pernah hamil, menunjukkan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan yang signifikan

bagi perempuan. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Khodijah et al., 2017). Gejala dismenore primer umumnya dialami oleh wanita usia produktif dalam beberapa tahun pertama setelah menstruasi pertama, terutama pada mereka yang belum pernah hamil (Dzia, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2012 di Riau menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri berusia 15-16 tahun di Kecamatan Bangko, Kabupaten Rokan Hilir sangat tinggi, yaitu sebesar 95,7% (Kristina et al., 2021). Berdasarkan penelitian (Wahyuny, 2014), angka kejadian dismenorea pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56.7%. Disminorea tidak hanya dapat di tangani secara farmakologi,pemberian minuman herbal jahe juga dapat di konsumsi untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah di gunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini juga sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe mempunyai efektivitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibu profen dalam menurunkan nyeri disminorea (Aulia & Sihombing, 2023).

Zingibers Officinale Rosc atau biasa disebut jahe merah merupakan satu diantara banyak tanaman herbal yang dapat mengurangi nyeri haid yang memiliki aroma khas tajam serta bagian rimpangnya berfungsi mengatasi nyeri saat menstruasi (Retni & Abdullah, 2025). Penanganan non-Farmakologi yang kedua yaitu yang biasa digunakan wanita untuk mengurangi rasa nyeri ketika dismenore yaitu relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan dengan menggunakan aromaterapi, yang menawarkan berbagai pilihan aroma, termasuk jeruk, kemangi, jahe, lemon, pohon teh, kenanga, lavender, dan kayu manis (Utami, 2023).

Salah satu aromaterapi yang dapat menyembuhkan dismenorea adalah penggunaan aroma terapi kayu manis. Kayu manis merupakan rempah-rempah yang telah digunakan di seluruh dunia selama ribuan tahun. Ketersediaannya yang siap pakai dan harga yang relatif murah, membuat kayu manis (*Cinnamomum*) menjadi salah satu terapi relaksasi dalam penyembuhan nyeri haid (dismenore). Hasil penelitian in vitro menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam kayu manis, seperti *mualdehid* dan *eugenol*, dapat digunakan sebagai agen anti-jamur yang efektif Elain itu terdapat juga sifat anti-inflamasi dan anti-kanker yang dapat membantu meningkatkan kesehatan. Kandungan lainnya yaitu S *l,arabinoxylan ,2 hydroxy cinnamaldehyde, dan 2-benzyloxy cinnamaldehyde* (Evayanti & Hidayat, 2019). *Cinnamaldehyde* memiliki sifat antispasmodik untuk meredakan kram perut, sedangkan eugenol dapat mencegah sintesis prostaglandin serta mengurangi peradangan (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Berdasarkan penelitian kejadian dismenore pada siswi SMP (rentang usia 15- 16 tahun) di Kecamatan lima puluh Pekanbaru sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan nyeri sedang 48,1% (Wulandari et al., 2018). Terapi farmakologi dan non-farmakologi dapat menjadi pilihan untuk mengatasi gejala dismenorea. Terapi farmakologi antarai lain pemberian obat analgetik dan nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi air rebusan jahe (Wahyuny et al., 2024).

Penelitian terdahulu oleh (Wati et al., 2024) angka kejadian disminorea di rokan hulu pada remaja SMA Negeri 1 Rokan IV Koto tahun 2018 yang mengalami dismenorea mencapai 90,7%. Selain dengan pemberian obati analgesik dan anti inflamasi, terapi ramuan herbal juga telah di percaya khasiatnya berasal dari bahan-bahan tanaman. Jahe merupakan salah satu terapi herbal yang dapat digunakan, mudah didapat, murah dan terjangkau. Senyawa kimia didalam jahe bersifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat menurunkan rasa nyeri (Wahyuny et al., 2024).

Berdasarkan survey awal pada tanggal 10 Juli 2024 yang dilakukan peneliti Di SMK Ahmad Latifah dengan cara wawancara terhadap siswi menunjukkan bahwa 10 siswi mengatakan nyeri ringan, 10 siswi menyatakan nyeri sedang, dan masih banyak siswi yang belum mengetahui manfaat minuman herbal jahe merah sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi dan aroma terapi kayu manis juga dapat menurunkan nyeri disminorea pada saat menstruasi.

Responden melakukan penanganan dismenorea dengan terapi obat anti nyeri, menggunakan minyak kayu putih, istirahat ditempat tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah. Dan belum ada penelitian tentang pengaruh pemberian minuman herbal jahe

merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, yaitu two group pretest-posttest design, untuk mengukur intensitas nyeri dismenore sebelum dan setelah intervensi untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Smk ahmad latifah kelas X, XI dan XII yang memiliki rata rata umur > 12 tahun yang berjumlah 30 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purpossive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir pada tanggal 24 September 2024 – 04 Oktober 2024.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (independen) yang meliputi Pengaruh Pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. Sedangkan variabel terikat (dependen) adalah Kejadian Dismenore Pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. Jenis data dalam penelitian ini meliputi data primer data yang diperoleh langsung dari remaja putri yang mengalami dismenore dengan cara wawancara secara langsung serta dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) dalam mengukur intensitas nyeri dismenore pada remaja putri,kegiatan penelitian ini akan dilakukan selama 3 hari. Serta data sekunder diperoleh dari UKS SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir tentang remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea.

Tahap pengumpulan data dilakukan dengan 3 tahap yaitu tahap Awal (Pre Test) dimana elompok remaja responden diberikan pre test dengan menggunakan lembar Numeric Rating Scale (NRS) untuk menentukan tingkat nyeri dismenore sebelum intervensi pada hari pertama. Yang kedua tahap Perlakuan (Intervensi) dimana kelompok remaja responden penelitian akan memberikan minuman herbal jahe merah 1 kali sehari sebanyak 200 ml dan diberikan Aroma Terapi kayu manis sebanyak 3 tetes dan dihirup selama 15 menit. Dan tahap akhir (Post Test) dimana esponden akan dilakukan observasi dan wawancara dengan lembar Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi. Tujuannya untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari intervensi minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Analisis data meliputi Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi rata rata nyeri disminorea pada karakteristik setiap variabel penelitian. Untuk analisis bivariat, digunakan uji *Independent T-Test* untuk membandingkan perbedaan antara dua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir pada tanggal 24 september 2024 sampai 04 oktober 2024. Penelitian ini dilakukan terhadap 20 responden yang mengalami disminorea dan telah memenuhi kriteria inklusi. Responden diberikan minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri. Setelah penelitian dilakukan, data diolah dan dianalisis sehingga dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Analisis Univariat

a. Nyeri Disminorea Sebelum Diberikan Minuman Herbal Jahe Merah

Tabel 1. Distribusi Rata –Rata Disminorea Sebelum Diberikan Minuman Herbal Jahe Merah Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024

	Mean	SD	Min-Max
Pretest	5.00	2.582	1-9

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata Nyeri Disminorea sebelum diberikan minuman herbal jahe merah adalah 5.00 disminorea tertinggi yaitu 9 dan terendah yaitu 1 dengan standar deviasi 2.582.

b. Nyeri Disminorea Sesudah Diberikan Minuman Herbal Jahe Merah

Tabel 2. Distribusi Rata –Rata Disminorea Sesudah Diberikan Minuman Herbal Jahe Merah Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024

	Mean	SD	Min-Max
Posttest	0.60	0.843	0-2

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata Nyeri Disminorea sesudah diberikan minuman herbal jahe merah adalah 0.60 disminorea tertinggi yaitu 2 dan terendah yaitu 0 dengan standar deviasi 0.843.

c. Nyeri Disminorea Sebelum Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis

Tabel 3. Distribusi Rata –Rata Disminorea Sebelum Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024

	Mean	SD	Min-Max
Pretest	4.70	3.093	2-10

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata Nyeri Disminorea sebelum diberikan aroma terapi kayu manis adalah 4.70 disminorea tertinggi yaitu 10 dan terendah yaitu 2 dengan standar deviasi 3.093.

d. Nyeri Disminorea Sesudah Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis

Tabel 4. Distribusi Rata –Rata Disminorea Sesudah Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024

	Mean	SD	Min-Max
Pretest	2.30	1.767	0-5

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata Nyeri Disminorea sesudah diberikan aroma terapi kayu manis adalah 2.30 disminorea tertinggi yaitu 5 dan terendah yaitu 0 dengan standar deviasi 1.767.

Analisis Bivariat

Tabel 5. menampilkan hasil analisis tentang pengaruh minuman herbal jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir tahun 2024

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Pre test dan Post test	4.400	1.897	0.600	0,000

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan di atas, menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dismenore sebanyak 10 responden. Nilai rata rata yang diperoleh 4.400 sebelum dan sesudah dengan SD 1.897 dan SE 0.600 . Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar 0,000 < 0,05. Hasil ini menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

Tabel 6. menunjukkan hasil mengenai efektivitas aromaterapi kayu manis dalam meredakan nyeri dismenorea pada siswi remaja di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir tahun 2024.

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Pre test dan Post test	2.400	1.506	0.476	0,001

Hasil pengolahan data spss pada bulan oktober 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dismenore sebanyak 10 responden. Nilai rata rata yang diperoleh 2.400 sebelum dan sesudah dengan SD 1.506 dan SE 0.476 . Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value sebesar 0,001 < 0,05. Hasil ini menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Jahe Merah

Hasil penelitian pada Siswa SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir didapatkan hasil rata rata dismenorea sebelum minum air rebusan jahe adalah 5.00 dengan standar deviasi 2.582 sedangkan pada pengukuran setelah minum air rebusan jahe didapat rata-rata dismenorea adalah 0.60 dengan standar deviasi 0.843. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,00 maka disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal jahe merah pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pujiana et al., 2019) mengatakan bahwa Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Amarum) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMP Negeri 40 Kota Pekannbaru, didapatkan hasil p=0.003 dimana nilai p > 0.05 artinya ada pengaruh Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah (Zingiber Officinale Var.Amarum) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Smp Negeri 40 Kota Pekannbaru.

Penelitian ini mendukung temuan dari (Bingan, 2021) yang meneliti efektivitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid. Penelitian tersebut melibatkan 73 remaja, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebelum mengonsumsi air rebusan jahe merah, sebanyak 52,1% mahasiswi mengalami nyeri haid dengan tingkat sedang, namun setelah mengonsumsinya, sebagian besar mahasiswi (80,8%) merasakan penurunan nyeri menjadi tingkat ringan. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri Haid.Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pujiana et al., 2019) mengatakan bahwa Efektivitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Mahasiswi, didapatkan rata-rata dismenorea sebelum diberikan air rebusan jahe merah adalah 7.00 dan sesudah diberikan air rebusan jahe merah rata-ratanya adalah 4.00, hasil uji statistik p= 0,000 artinya Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri dismenorea.

Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Kayu Manis

Pada siswa SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir, penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor dismenorea sebelum aromaterapi kayu manis adalah 4,70 dengan standar deviasi 3,093, dan setelah intervensi, rata-rata skor dismenorea menjadi 2,30 dengan standar deviasi 1.767. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,001 maka disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal jahe merah pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Utami, 2023) yang menemukan bahwa aromaterapi kayu manis memiliki dampak positif terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi. Hasil Penelitian Ini disimpulkan bahwa aromaterapi kayu manis mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan derajat dismenore pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2020 UNISSULA, dengan nilai hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh p = 0,000 yang menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maharianingsih & Poruwati, 2021) mengatakan bahwa Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. Diperoleh hasil yaitu sebelum pemberian aromaterapi kayu manis (*pretest*), responden mengalami intensitas nyeri ringan (10%), sedang (73%), dan berat (17%). Setelah dilakukan pemberian aromaterapi kayu manis (posttest), responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan derajat nyeri ringan (83%) dan sedang (17%) dengan nilai p=0,000. Penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi kayu manis memiliki dampak signifikan dalam mengurangi nyeri pada remaja dengan dismenorea primer.

Hasil penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Tarigan et al., 2018), yang menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi kayu manis berdampak positif dalam menurunkan keparahan dismenore primer. Berdasarkan analisis statistik menggunakan independent t-test, didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan skala nyeri dismenorea primer sebesar 1,18 dan p = 0,000, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Aromaterapi kayu manis *(Cinnamomum Burmanni)* secara inhalasi dapat dijadikan suatu alternatif untuk mengurangi dismenore primer.

Menurut asumsi peneliti, penurunan Dismenorea yang dialami responden dikarenakan adanya implus rasa hangat dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe direspon oleh ujung syaraf yang berada didalam kulit dan sensitive terhadap suhu. Proses stimulasi ini memicu respons tubuh untuk menjaga suhu normal dengan mengirim sinyal ke hipotalamus, sementara jahe dengan kandungan minyak atsiri dan gingerin dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea secara alami. Dan Kandungan komponen utama aromaterapi kayu manis yaitu *cinnamaldehyde* (55-57%) serta eugenol (5-18%). *Cinnamaldehyde* punya peran untuk antispasmodik dimana bisa mengurangi nyeri perut serta eugenol yang bisa mencegah perkembangan prostaglandin.

KESIMPULAN

Rata-rata nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah sebelum diberikan minuman herbal jahe merah adalah sebesar 5,00, dengan nyeri tertinggi mencapai 9 dan terendah 1, serta standar deviasi sebesar 2,582. Setelah diberikan minuman herbal jahe merah, rata-rata nyeri menurun menjadi 0,60, dengan nilai tertinggi 2 dan terendah 0, serta standar deviasi sebesar 0,843. Sementara itu, rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan aroma terapi kayu manis adalah 4,70, dengan nyeri tertinggi 10 dan terendah 2, serta standar deviasi sebesar 3,093. Setelah diberikan aroma terapi kayu manis, rata-rata nyeri menurun menjadi 2,30, dengan nyeri tertinggi 5 dan terendah 0, serta standar deviasi sebesar 1,767. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dismenorea pada 10 responden setelah intervensi. Uji statistik terhadap pemberian minuman herbal jahe merah menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian minuman herbal jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. Demikian juga, uji statistik terhadap pemberian aroma terapi kayu manis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 < 0,05, yang juga menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi kayu manis juga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di sekolah yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal

Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration Of Health Journal*, *1*(3), 554–562.

Anwar, C., & Rosdiana, E. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Samudera Tahun 2015. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, *2*(2), 144–153.

Aulia, D. L. N., & Sihombing, S. F. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid Di Puskesmas Tanjung Balai. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, *13*(3).

Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, *7*(1).

Dzia, A. G. (2021). *Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.

Evayanti, Y., & Hidayat, S. A. (2019). The Effect Of Cinnamon On Pain Among Teenage Girls With Primary Dysmenorrhea In Lampung Indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, *2*(2), 59–65.

Hidayati, A., Christiani, N., Sari, H., & Yuliarta, M. (2023). Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Long Ikis. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *2*(1), 323–329.

Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 104–114.

Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *7*(4), 831–840.

Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, *7*(1).

sruroh, M., Lalo, Y. S., Sari, I. N., Widiastuti, M. N. T., & Giovanna, J. (2021). Penerapan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 8–17.

Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *10*(1), 54–61.

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.

Retni, A., & Abdullah, A. (2025). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Satu Atap Limboto. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, *10*(01), 17–35.

Sagita, S., Minata, F., Amalia, R., & Rahmadhani, S. P. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *13*(26), 148–157.

Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 9–17.

Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di Sd Negeri Kauman Dan Sd Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal Of Advanced Nursing And Health Sciences*, *5*(2), 8–14.

Utami, N. N. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2020*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Wahyuny, R. (2014). Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal*, *1*(5), 216–225.

Wahyuny, R., Yuli, N., Fitria, R., & Junita, E. (2024). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Mahasiswi D-Iii Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, *12*(1), 21–26.

Wati, A. S., Tampubolon, M. M., & Utami, S. (2024). Gambaran Pengalaman Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(6), 4297–4315.

Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fkp*, *5*(2), 468–476.

Wulandari, E., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2016). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer*. School Of Postgraduate.