



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 689-699

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Studi Kasus: Pemberian Jus Nanas dan Jahe Merah Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di PMB S Bangka Selatan

Swita Anggraini<sup>1✉</sup>, Ageng Septa Rini<sup>2</sup>, Agus Santi Br. Ginting<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [switaanggraini006@gmail.com](mailto:switaanggraini006@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan umum yang sering dialami oleh wanita saat menstruasi. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui metode farmakologi dan non-farmakologi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas dan jahe merah terkait dengan dismenore pada remaja putri di PMB S Bangka Selatan. Metode penelitian ini menggunakan metode Study Kasus yang dilakukan pada Remaja yang mengalami Disminore Primer. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang berkunjung di PMB S Bangka Selatan. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah disminore. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan skala nyeri disminore antara remaja yang diberikan jus nanas dan remaja yang diberikan jahe merah. Pada responden yang diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari. Sedangkan responden yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari. Perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri disminore 3 poin. Sedangkan responden yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 2 poin. Dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan jus nanas lebih baik dalam menurunkan skala nyeri disminore dibandingkan intervensi dengan jahe merah. Disarankan bagi remaja putri dapat mengonsumsi jus nanas dan jahe merah dalam mengurangi nyeri haid ketika menstruasi.

Kata Kunci: *Disminore, Jahe, Nanas, Remaja*

## Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common complaint that women often experience during menstruation. Treatment of menstrual pain can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. The aim of the research was to determine the effect of giving pineapple and red ginger juice on dysmenorrhea in young women in PMB S South Bangka. This research method uses a case study method carried out on adolescents who experience primary dysmenorrhea. The population in this study were young women who visited PMB S South Bangka. The sample size required for this study is 2 teenagers who experience dysmenorrhea problems. The sampling technique in the research was purposive sampling. The results of the study proved that there was a difference in the dysmenorrhea pain scale between teenagers who were given pineapple juice and teenagers who were given red ginger. In respondents who were given pineapple juice intervention, there was a decrease in the dysmenorrhea pain scale from score 4 to score 1 for 3 days. Meanwhile, respondents who were given red ginger intervention saw a decrease in the pain scale from score 4 to score 2 for 3 days. In comparison, the first respondent before being given the pineapple juice intervention showed a decrease in the dysmenorrhea pain scale from score 4 to score 1 for 3 days and experienced a decrease in the dysmenorrhea pain scale by 3 points. Meanwhile, respondents who were given red ginger intervention experienced a decrease in the dysmenorrhea pain scale from score 4 to score 2 for 3 days and experienced a decrease in the pain scale of 2 points. It can be concluded that the intervention using pineapple juice is better in reducing the dysmenorrhea pain scale than the intervention using red ginger. It is recommended that young women consume pineapple juice and red ginger to reduce menstrual pain during menstruation.

Keywords: *Dysmenorrhea, Ginger, Pineapple, Teenagers*

## PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merujuk pada proses periodik dimana darah dan sel-sel tubuh keluar dari dinding rahim wanita melalui vagina. Biasanya, menstruasi dimulai antara usia 10 dan 13 tahun, bergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan dan status gizi. Proses menstruasi berlangsung sebulan sekali hingga wanita mencapai usia 45-50 tahun. Umumnya, saat menstruasi, banyak wanita mengalami keluhan nyeri selama 2-3 hari, yang biasanya dimulai sehari sebelum haid (C. N. Baiti et al., 2021). Nyeri haid atau dismenore umumnya dirasakan oleh perempuan muda ketika sedang menstruasi. Ketidaknyamanan ini terjadi di bagian bawah perut dan bisa disertai gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya terjadi sebelum atau saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot di rahim (Wulandari, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 kejadian dismenorea sangat tinggi. Di perkirakan 50% wanita di dunia mengalami dismenorea, didapatkan kejadian sebesar 1.815.211 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 11-15% mengalami

dismenorea berat. Di Inggris sebuah penelitian mengatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2012, kejadian dismenorea primer pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenorea berat (Wulandari, 2021).

Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (NHANES, 2020).

Dampak yang diakibatkan oleh dismenore primer berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, ketebatasan kehidupan sosial, perfoma akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan dismenore juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja. Dismenore primer juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan alterasi aktifitas autonomic (Setianingsih & Widyawati, 2018). Apabila dismenore tidak segera diatasi maka dapat berakibat syok, penurunan kesadaran, dan dapat menjadi masalah sosial karena nyeri yang tak tertahankan (Yuria et al., 2022).

Rasa sakit saat menstruasi dapat sangat berbeda antara satu orang dengan orang lain. Secara etimologis, istilah dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani kuno, di mana "dys" menggambarkan kesulitan, ketidaknyamanan, atau hal yang tidak normal, sementara "meno" mengacu pada menstruasi. Dengan demikian, dysmenorrhea merujuk pada aliran menstruasi yang sulit atau menyebabkan rasa sakit yang tidak biasa (Fitriyah & Evayanti, 2020). Ada beberapa faktor yang menjadi pemicu utama dismenore primer, namun faktor endokrin memainkan peran yang signifikan. Saat menstruasi, sel-sel endometrium memproduksi prostaglandin. Peningkatan tingkat prostaglandin tercatat pada cairan haid wanita yang mengalami dismenore yang parah, terutama selama dua hari awal menstruasi. Prostaglandin berperan dalam menyebabkan kontraksi dinding rahim dan penyempitan pembuluh darah di sekitarnya, menyebabkan iskemia jaringan yang mengakibatkan rasa

nyeri saat menstruasi. Lebih dari itu, prostaglandin juga merangsang saraf nyeri, meningkatkan intensitas rasa sakit (U. N. Baiti, 2018).

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh perempuan. Meskipun biasanya tidak membahayakan secara medis, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya. Sebagian orang yang mengalami dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, dismenore bisa menimbulkan gejala seperti pusing, keringat dingin, dan bahkan sampai pingsan. Jika dismenore tidak diatasi dengan cepat, hal ini dapat berdampak pada kesadaran seseorang dan bahkan mempengaruhi irama jantung (Andriani et al., 2021).

Penyebab terjadinya nyeri menstruasi atau dismenore yaitu karena pada proses proliferasi ke arah proses sekresi terjadi penambahan jumlah prostaglandin di area endometrium secara berlebihan dari biasanya dan dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi pada miometrium sehingga terjadi iskemik yang selanjutnya diikuti dengan pengurangan jumlah progesteron pada akhir proses luteal. Hal ini menimbulkan nyeri di otot uterus pada masa menstruasi. Faktor penyebab lain terjadinya nyeri menstruasi adalah usia menarche yang terlalu dini atau terlambat, lama menstruasi, perokok, riwayat nyeri menstruasi, dan obesitas (Anisa, 2023).

Pada umumnya banyak wanita yang mengalami dismenore saat haid sering membiarkan nyeri yang dirasakannya dan menganggap sepele serta sebagai hal yang wajar dialaminya yang mana penanganannya hanya dengan cara istirahat. Sebagian wanita yang mengalami dismenore biasanya mengurangi rasa nyeri tersebut dengan menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dari dokter, namun terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan dan juga kontraindikasi. Berbagai efek samping dari obat-obatan anti nyeri haid jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan dapat menyebabkan kerusakan hati, pendarahan, diare dan mual serta masalah gastrik bahkan hipertensi. Obat anti nyeri dapat membuat nyeri haid semakin parah apabila penyebabnya tidak terdiagnosis dengan baik. Apabila terlalu sering mengkonsumsinya, dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan menggunakannya setiap bulan dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore. Oleh karena itu diperlukan tindakan non farmakologi sebagai metode alternatif untuk penanganan nyeri haid (Dzia, 2021).

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri mensruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk

menghilangkan nyeri (C. N. Baiti et al., 2021). Sedangkan terapi non farmakologi antara lain terapi es panas, pengobatan herbal (kayu manis, air kelapa muda, cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe, jus nanas), dan relaksasi (Fitriyah & Evayanti, 2020).

Tanaman jahe merah atau *Zingiber Officinale* Roxb. Var. *Rubra* adalah jenis tanaman yang termasuk tanaman herbal yang memiliki batang semu berwarna hijau dengan tinggi kira-kira 40 – 50 cm berbentuk seperti rimpang yang mengandung 2 – 3% minyak atsiri terdiri dari zingiberin, kemferia, limonene, borneol, sineol, zingiberol, linalool, geraniol, kavikol, zingiberol, gingerol, dan shogaol ((Bingan, 2021). Jahe merah merupakan salah satu varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri lebih tinggi dibanding dengan varian jahe lainnya. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin (Andriani et al., 2021).

Menurut penelitian jahe merah mempunyai kandungan pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%) dan ekstrak yang larut dalam alkohol (9,93%) lebih tinggi dibandingkan jahe emprit (41,48, 3,5 dan 7,29%) dan jahe gajah (44,25, 2,5 dan 5,81%).5 Nilai nutrisi dari 100 g jahe kering dengan kadar air 15% mempunyai komposisi 7,2-8,7 g, lemak 5,5-7,3 g, abu 2,5-5,7 g, abu (4,53 g), besi (9,41 mg), kalsium (104,02 mg) dan fosfor (204,75 mg). Jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer (Wulandari, 2018).

Buah nanas merupakan buah tropis yang mengandung nilai gizi yang cukup tinggi dan lengkap diantaranya protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin. Selain itu buah nanas memiliki efek analgesik karena kandungan enzim bromelain. Enzim bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari buah nanas yang dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh (Gani & Syahidah, 2023). Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeredan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2 (Yuria et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus* L.) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas berada pada kategori sedang (57.6%) dan intensitas dismenore pada remaja putri sesudah diberikan jus

nanas berada pada kategori ringan (63.6%) (Gani & Syahidah, 2023). Penelitian lain pada kelompok perlakuan yang diberikan minuman jus nanas dan madu yang menurun sebanyak 15 siswi (94%) dan yang tidak menurun sebanyak 1 siswi (6%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman jus nanas dan madu tidak ada yang mengalami penurunan nyeri yaitu sebanyak 16 siswi (100%) (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Studi studi pendahuluan di PMB S Bangka Selatan menunjukkan dari 10 remaja putri, ada sebanyak 6 yang mengalami nyeri saat menstruasi dan 4 yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui penanganan disminore pada remaja putri dengan pemberian jus nanas dan jahe merah di pmb s bangka selatan.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan Study Deskriptif, dengan menggunakan metode Study Kasus yang dilakukan pada Remaja yang mengalami Dismenore Primer. Jenis penelitian menggunakan rancangan Two group pretest-posttest, menggunakan lembar observasi pengaruh pemberian jus nanas dan jahe merah terkait dengan dismenore pada remaja. Penelitian ini dilakukan di PMB S Bangka Selatan yang dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 8 – 10 Januari 2024 pada responden 1 dan pada tanggal 10 – 12 Januari 2024 pada responden 2. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang berkunjung di PMB S Bangka Selatan. Sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 remaja yang mengalami masalah disminore. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan jus nanas dan jahe merah. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Pemberian Intervensi Jus Nanas dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Pemberian Intervensi jus nanas Dan Kasus 2 Pemberian Intervensi jahe merah

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Kunjungan 1	Kunjungan II	Kunjungan III
Pemberian jus nanas	4	2	1
Pemberian jahe merah	4	3	2

1. Kasus 1 yang diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari
2. kasus 2 yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari

## Pembahasan

### Perubahan Disminore Setelah Diberikan Jus Nanas

Penelitian ini membuktikan bahwa ada penurunan skala nyeri disminore remaja yang diberikan jus nanas. Responden yang diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari.

Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeridan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2. Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan minuman jus nanas terdapat penurunan nyeri menstruasi atau dismenore setelah meminum jus nanas (Yuria et al., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gani & Syahidah. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus L.*) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri dengan nilai  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  (Gani & Syahidah, 2023). Penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan wortel terhadap nyeri haid. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri mengalami penurunan dari 3.1 menjadi 2.25.(Yuria et al., 2022)

Menurut asumsi peneliti jus nanas dikenal dapat mengatasi nyeri haid karena mengandung bromelain, enzim alami yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat meredakan kram dan nyeri menstruasi. Bromelain membantu mengurangi produksi prostaglandin, senyawa yang bertanggung jawab atas kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri haid

## Perubahan Disminore Setelah Diberikan Jahe Merah

Penelitian ini membuktikan bahwa ada penurunan skala nyeri disminore remaja yang diberikan jahe merah. Responden yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari.

Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Jahe merah memiliki banyak keunggulan jika ditinjau dari zat gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang tinggi, sehingga lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. Gingerol pada jahe merah bekerja sebagai penghambat kerja enzim COX-2 sehingga dapat menekan sintesis prostaglandin (Sari, 2022). Jahe merah tidak hanya dimanfaatkan daging rimpangnya, tetapi juga kulit rimpangnya bisa dijadikan obat. Secara turun menurun, kulit rimpang jahe merah yang dipanggang menjadi hitam banyak digunakan sebagai obat mecret dan disentri. Di samping itu, bisa digunakan oleh para wanita yang wanita ingin megatu masa menstruasinya (Sari, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bingan pada tahun 2021 bahwa ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pemberian minuman ramuan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada saat haid (Bingan, 2021). Penelitian Andriani et al., (2021) terhadap 32 santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus juga menunjukkan pemberian jahe merah berpengaruh untuk menurunkan nyeri disminore pada santri dengan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) (Andriani et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti jahe merah telah lama dipercaya sebagai obat tradisional untuk mengatasi nyeri haid karena kandungan zat aktifnya yang meliputi gingerol, shogaol, dan zingeron, yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Gingerol dapat menghambat produksi prostaglandin, senyawa yang menyebabkan kontraksi rahim dan menyebabkan nyeri haid. Maka dari itu jahe merah secara efektif meredakan gejala nyeri haid dan mengurangi ketidaknyamanan selama periode menstruasi

## Perbandingan Penurunan Nyeri Setelah Diberikanjus Nanas Dan Jahe Merah

Penelitian menemukan bahwa perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri disminore 3 poin. Sedangkan responden yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 2 poin.

Jus nanas diketahui mengandung enzim bromelain yang memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu meredakan nyeri haid. Bromelain dapat mengurangi peradangan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi. Selain itu, kandungan vitamin C dalam jus nanas juga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meredakan gejala nyeri (Yuria et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus* L.) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas berada pada kategori sedang (57.6%) dan intensitas dismenore pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas berada pada kategori ringan (63.6%) (Gani & Syahidah, 2023). Penelitian lain pada kelompok perlakuan yang diberikan minuman jus nanas dan madu yang menurun sebanyak 15 siswi (94%) dan yang tidak menurun sebanyak 1 siswi (6%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman jus nanas dan madu tidak ada yang mengalami penurunan nyeri yaitu sebanyak 16 siswi (100%). Rata-rata tingkat nyeri pada kelompok perlakuan sebelum diberikan jus nanas dan madu yaitu sebesar 3,58 dan sesudah p diberikan jus nanas dan madu yaitu sebesar 2,12 (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Menurut asumsi peneliti, jus nanas lebih baik dalam mengatasi nyeri haid dibandingkan jahe merah karena adanya efek bromelain dalam nanas. Jahe merah juga memiliki sifat antiinflamasi dan bisa membantu meredakan nyeri haid. Namun, dibandingkan dengan bromelain dalam jus nanas, efeknya mungkin tidak sekuat atau secepat itu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh intervensi jus nanas dan jahe merah terhadap disminore dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden 1 yang diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari
2. Responden 2 yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri dari skor 4 menjadi skor 2 selama 3 hari
3. Perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi jus nanas terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor 4 menjadi skor 1 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri disminore 3 poin. Sedangkan responden yang diberikan intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri disminore dari skor

4 menjadi skor 2 selama 3 hari dan mengalami penurunan skala nyeri 2 poin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Anisa, V. V. D. (2023). PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 JEMBER. *PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS Dr.SOE BANDI*.
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Baiti, U. N. (2018). *PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI PADA SISWI KELAS VIII DENGAN DISMENOEA PRIMER DI MTsN 6 MADIUN*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. *Program Studi S1 Ilm Keperawatan Fakltas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Fitriyah, S. G. S., & Evayanti, Y. (2020). AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI HAID. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4).
- Gani, A., & Syahidah, K. F. (2023). Pengaruh pemberian jus nanas ( ananas comosus l) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. *Health And Science Journal Muhammadiyah*, 1–11.
- Pratiwi, A. R. (2022). PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT DI DESA PASAR MERAH TIMUR MEDAN KOTA. *FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA*.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Putri, E. D. (2018). *Efek Serbuk Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Program Studi S1*

*Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. UNIVERSITAS BRAWIJAYA.*

- Saputri. (2019). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA MAHASISWI KEPERAWATAN DI STIKES HANG TUAH SURABAYA. *PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA 2019.*
- Sari, R. (2022). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE MERAH DAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI KOTA BENGKULU TAHUN 2021.* POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.
- Setianingsih, Y. A., & Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *Ilfokes : Info Kesehatan, 8(2)*, 34–38.
- Wulandari, S. (2018). Penggunaan Jahe Merah Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 17(2)*, 136–236.
- Wulandari, S. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIREA PADA REMAJA PUTRI.* POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.
- Yuria, M., Gustina, I., & Rohanah. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Nanas Untuk Menurunkan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Smp. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan, 10(2)*, 109–112.