



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 4672-4683

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

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

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri (Dismenore) Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sangurara

Elfina^{1✉}, Nuraiman²

Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda

Email: sstelfina800@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu rebusan jahe merah memiliki senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang berfungsi mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Tujuan penelitian diketahuinya Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara. Metode Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Experiment*. Populasi penelitian ini remaja putri yang mengalami *Dismenore* pada hari pertama saat penelitian sejumlah 32 orang. Terbagi menjadi 2 kelompok, 16 orang di berikan intervensi dan 16 orang air mineral, analisis data univariat dan bivariat dengan uji *Marginal Homogeneity*. Hasil penelitian menunjukkan Kelompok pemberian rebusan Jahe Merah sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang, kelompok pemberian air mineral sebelum diberikan remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang. Kelompok intervensi sesudah diberikan rebusan jahe merah sebagian besar dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang dan tidak nyeri berjumlah 6 orang. Kelompok kontrol masih mengalami nyeri sedang berjumlah 16 orang. Kesimpulan ada Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di Puskesmas Sangurara.

Kata Kunci: *Jahe Merah, Dismenore, Remaja Putri*

Abstract

One of the non-pharmacological therapies to overcome menstrual pain is red ginger decoction which has shogaol and gingerol compounds which function to reduce pain during menstruation. The purpose of the study was to determine the Effect of Giving Red Ginger Boiled Water on Dysmenorrhea in Adolescent Girls in the working area of the Sangurara Health Center UPTD. This research method is an Experimental research type. The population of this study were 32 adolescent girls who experienced Dysmenorrhea on the first day of the study. Divided into 2 groups, 16 people were given intervention and 16 people mineral water, univariate and bivariate data analysis with Marginal Homogeneity test. The results of the study showed that the group given Red Ginger decoction before being given all adolescent girls experienced moderate menstrual pain totaling 16 people, the group given mineral water before being given adolescent girls experienced moderate menstrual pain totaling 16 people. The intervention group after being given red ginger decoction mostly had mild pain totaling 10 people and no pain totaling 6 people. The control group still experienced moderate pain totaling 16 people. Conclusion: There is an effect of giving boiled red ginger water on the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at the Sangurara Community Health Center.

Keywords: *Red Ginger, Dysmenorrhea, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah menstruasi yang menyakitkan tanpa kondisi patologis. Isu *Dismenore* merupakan salah satu keluhan utama yang kerap dihadapi oleh perempuan. Meskipun umumnya tidak mengancam keselamatan, *Dismenore* sering kali mengganggu rutinitas individu yang mengalaminya. Pada remaja putri, dampak dari *Dismenore* ini dapat sangat memengaruhi proses pembelajaran mereka. Gangguan ini mungkin menyebabkan mereka kehilangan semangat, kesulitan memusatkan perhatian, serta mengurangi tingkat konsentrasi. Akibatnya, materi pembelajaran yang disampaikan dapat sulit untuk dipahami atau diserap dengan baik (Maulida, Mahruri Saputra, 2023).

Association Of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2018, menyatakan data kejadian *Dismenore* pada beberapa negara di ASEAN didapatkan bahwa di negara Singapura sekitar 10-15%. Negara Malaysia 35-40% dan yang tinggi Thailand 65%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian *Dismenore* tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), dimana 54,89% mengalami *Dismenore* primer dan 9,36% mengalami *Dismenore* sekunder. Di Jawa Barat tahun 2018, didapatkan data remaja putri usia 10- 24 tahun berjumlah 56.598 jiwa, yang mengalami *Dismenore* dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Prianti, 2022).

Di Indonesia kejadian nyeri haid (*Dismenore*) terdiri dari nyeri haid primer 55% dan nyeri haid sekunder 9,36%. Di Indonesia nyeri haid primer menyebabkan remaja perempuan

(59,2%) terjadi penurunan aktivitas, (5,6%) bolos sekolah atau kerja dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu (Karomah & Yuliani, 2022).

Data kejadian *Dismenore* di Provinsi Sulawesi Tengah tidak ditemukan. Berdasarkan data yang didapatkan di Dinkes Kota Palu menunjukkan bahwa Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) telah dilakukan di 14 Puskesmas yang ada di Kota Palu, namun saat ini baru 9 Puskesmas yang menjalankan program tersebut antara lain Pantoloan, Singgani, Sangurara, Kamonji, Talise, Kawatuna, Birobuli, Bulili dan Nosarara. Pada tahun 2022, terdapat 26.446 jumlah remaja putri di Kota. Sebanyak 6.456 PKPR yang diberikan pada 9 PKM tersebut jenis kasus yang mendapatkan pelayanan di PKM terbesar adalah gangguan haid 120 kasus, remaja dengan masalah <20 tahun 23 kasus, remaja yang hamil <20 tahun 41 kasus, sex pranikah 9 kasus, remaja dengan kehamilan tidak diinginkan 9 kasus, persalinan remaja 15 kasus, remaja yang abortus 2 kasus, remaja dengan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) 4 kasus, Infeksi Menular Seksual (IMS) 1 kasus, dan lain-lain 5832 kasus (Dinkes Kota Palu, 2022).

Jumlah Sasaran Posyandu Remaja Putri di Kelurahan Tatanga 450 orang terbagi di 5 wilayah kerja Puskesmas Sangurara. Hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah remaja putri yang terdaftar aktif di posyandu remaja Puskesmas Sangurara sebanyak 50 orang 68% diantaranya sudah mengalami haid dan merasakan nyeri perut saat haid (UPTD Puskesmas Sangurara, 2022)

Faktor yang berhubungan dengan nyeri haid (*Dismenore*), antara lain usia menarche, lama menstruasi, olahraga, riwayat keluarga, dan status gizi. Faktor-faktor di atas merupakan faktor penyebab nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri. Selain itu, saat remaja mengalami kram menstruasi kegiatan atau aktivitas yang berlebihan dapat membuat kram menstruasi semakin parah (Rahmawati *et al.*, 2016).

Penanganan nyeri menstruasi selain dapat diatasi dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan juga dapat diatasi dengan cara non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik dan relaksasi seperti yoga dan nafas dalam serta juga bisa dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (*zingiber officinale Roscoe Var Rubrum*). Jahe merah memiliki senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang berfungsi mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Wijayanti *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian Samgryce Siagian dan Hartika Mariyana Ritonga 2021, mengenai Pengaruh Minuman Jahe Merah (*Zingiber Offcinale Roscoe Var Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi di Program Studi S1 Farmasi

Universitas Imelda Medan. Hasil penelitiannya menunjukkan upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Dismenore* adalah menggunakan upaya non farmakologi salah satunya dengan cara minum herbal (Air rebusan jahe merah).

Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti *shagaol* dan *gingerol* yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus *sitokrom oksigenase* (COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan *leukotriene* yang menjadi penyebab radang (Maulida, Mahruri Saputra, 2023).

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui data primer dan data sekunder, dimana data primer data yang dikumpulkan dari hasil pengisian lembar karakteristik responden dan lembar observasi seluruh responden yang termasuk sampel sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak lain atau instansi yaitu Dinas Kesehatan Kota Palu dan Puskesmas Sangurara. Analisis data melalui analisis Univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sehingga menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel dan sub variabel yang diteliti dan analisis bivariat di lakukan uji analisis bivariat menggunakan uji *Merginal Homogeneity* yang merupakan uji statistik nonparametrik. Karena skala ukur dalam penelitian ini ordinal, hasil ukur dikategorikan dan pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali. Penggunaan uji ini untuk melihat apakah terdapat perbedaan atau perubahan antar dua peristiwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

- a. Karakteristik disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia dan kelas pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia		
10-15 tahun	9	28,1
16-18 tahun	20	62,5
19 tahun	3	9,4
Lama Haid		
4-6 hari	5	15,6
6-7 hari	17	53,1
7 hari	10	31,3
Lama Dismenore		
1-2 hari	5	15,6
1-3 hari	27	84,4
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 16-18 tahun berjumlah 20 orang (62,5%), lama haid sebagian besar dengan 6-7 hari berjumlah 17 orang (53,1%) dan lama dismenore sebagian besar 1-3 hari berjumlah 27 orang (84,4%).

- b. Skala nyeri haid sebelum dilakukan pemberian air rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri

Tabel 2. Skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara

Pretest	Intervensi		Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	16	100	16	100
Berat	0	0	0	0

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok pemberian rebusan Jahe Merah sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%), kelompok pemberian air mineral sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%).

- c. Skala nyeri haid sesudah dilakukan air rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara.

Tabel 3. Skala nyeri haid sesudah dilakukan pemberian air rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara.

Posttest	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak nyeri	6	37,5	0	0
Ringan	10	62,5	0	0
Sedang	0	0	16	100
Berat	0	0	0	0

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa Kelompok intervensi sesudah diberikan rebusan jahe merah sebagian besar dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (62,5%) dan tidak nyeri berjumlah 6 orang (37,5%). Kelompok kontrol setelah diberikan air mineral tidak ada perubahan pada status nyeri remaja putri semuanya masih mengalami nyeri sedang berjumlah 16 orang (100%).

Analisi Bivariat

Tabel 4. Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara

Marginal Homogeneity Test	
nyeri_jahe_pre & nyeri_jahe_post	
Distinct Values	3
Off-Diagonal Cases	16
Observed MH Statistic	64.000
Mean MH Statistic	43.500
Std. Deviation of MH Statistic	3.841
Std. MH Statistic	5.338
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer dan data Sekunder 2024

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Marginal Homogeneity* dengan nilai *p value* 0,000 (*p value* \leq 0,05), maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di Puskesmas Sangurara.

1. Skala nyeri haid sebelum dilakukan pemberian air rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara.

Kelompok pemberian rebusan Jahe Merah sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%), kelompok pemberian air mineral sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%). Menurut peneliti setelah dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di Puskesmas Sangurara pada bulan April-Mei 2024, diperoleh hasil analisis penelitian yaitu sebelum diberikan rebusan jahe merah untuk kelompok perlakuan mempunyai tingkat nyeri sebagian besar sedang, setelah diberikan rebusan jahe merah sebagian besar nyeri menjadi nyeri ringan dan 6 orang tidak mengalami nyeri haid lagi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Betty, 2021) di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang pada Mahasiswi Semester 3 terdapat pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* dilakukan pemberian air rebusan jahe merah adalah 2,53 dan nilai rata-rata sesudah pemberian air rebusan jahe merah adalah 1,43 dengan perbedaan nilai 1,100. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis (H_a) diterima. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Devia *et al.*, 2020) terdapat pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* terhadap jumlah rata-rata skala *Dismenorea* pada kelompok kontrol pretest adalah 4,78 dan posttest 1,37. Sedangkan rata skala kelompok intervensi untuk pre test adalah 4,70 dan post test adalah 0,37. Berdasarkan hasil dari uji statistik nilai *p-value* adalah 0,000 yang artinya H_1 diterima.

Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti *shagaol* dan *gingerol* yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus *sitokrom oksigenase* (COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini

berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan *leukotriene* yang menjadi penyebab radang (Maulida, Mahruri Saputra, 2023).

2. Skala nyeri haid sesudah dilakukan pemberian rebusan jahe merah dan air mineral terhadap remaja putri di Puskesmas Sangurara

Kelompok intervensi sesudah diberikan rebusan jahe merah sebagian besar dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (62,5%) dan tidak nyeri berjumlah 6 orang (37,5%). Kelompok kontrol setelah diberikan air mineral tidak ada perubahan pada status nyeri remaja putri semuanya masih mengalami nyeri sedang berjumlah 16 orang (100%). Menurut peneliti hasil analisis setelah diberikan air mineral tidak mempengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan remaja putri di Puskesmas Sangurara, semua remaja berjumlah 16 orang mengalami nyeri sedang. Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian dari (Wuisang *et al.*, 2022) bahwa terapi komplementer meminum air putih ternyata dapat menurunkan nyeri pada saat haid. Serupa dengan itu, Sebelum penggunaan terapi air putih nyeri yang dirasakan di dapati hasil 5,50 dan setelah diberikan terapi air putih berkurang menjadi 3,00 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada efektifitas penggunaan terapi air putih dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

Penanganan nyeri menstruasi selain dapat diatasi dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan juga dapat diatasi dengan cara non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik dan relaksasi seperti yoga dan nafas dalam serta juga bisa dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (*zingiber officinale Roscoe Var Rubrum*) (Wijayanti *et al.*, 2023).

3. Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sangurara

Hasil uji *Marginal Homogeneity* dengan nilai *p value* 0,000 (*p value* \leq 0,05), maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di Puskesmas Sangurara. Penggunaan herbal seperti air rebusan jahe merah dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa air rebusan jahe efektif dalam menurunkan *Dismenore* (Astuti, *et al.*, 2020; Pangestu *et al.*, 2020; Sri & Anggie, 2020) dikarenakan ada kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi dan kandungan kimia gingerol dalam jahe merah yang mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi

(Marsaid, *et al.*, 2017). Jahe merah memiliki senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang berfungsi mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Wijayanti *et al.*, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Samgryce Siagian dan Hartika Mariyana Ritonga 2021, mengenai Pengaruh Minuman Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. Hasil penelitiannya menunjukkan upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Dismenore* adalah menggunakan upaya non farmakologi salah satunya dengan cara minum herbal (Air rebusan jahe merah). Penelitian Harjai dan Chand yang membagi studi mereka menjadi dua kelompok terdapat pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* dilakukan pemberian air rebusan jahe merah. kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, di Nurshing Caollege di Dehradun. Kelompok eksperimen I mendapat perlakuan jahe selama tiga hari pertama haid, sedangkan kelompok eksperimen II mendapatkan perlakuan dua hari sebelum dan berlanjut sampai hari ketiga. Jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen I, hal ini sangat membantu dalam menurunkan nyeri pada tingkat $p < 0,05$ (Harjai & Chand, 2018).

Berdasarkan penelitian oleh Bingan tentang efektivitas air rebusan jahe merah mengurangi keparahan nyeri haid, yang melibatkan total 73 peserta. Sebelum intervensi, 38 siswi (52,1%) mengalami nyeri haid sedang, sedangkan 59 siswi mengalami nyeri haid ringan setelah intervensi (80,8%) (Bingan, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Kuminah *et al.*, 2023) terdapat pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* mendapatkan hasil sebelum diberikan minuman air rebusan jahe merah 20% mengalami nyeri ringan, 60% responden mengalami nyeri sedang dan 20% mengalami nyeri berat. Setelah diberikan minuman air rebusan jahe merah 20% tidak nyeri, 60% responden mengalami nyeri ringan dan 20% mengalami nyeri sedang. sebelum diberikan minuman jahe 13,3% nyeri ringan, 66,7% responden mengalami nyeri sedang dan 20% mengalami nyeri berat. Setelah diberikan rebusan jahe 46.6 % tidak nyeri, 46,7% responden mengalami nyeri sedang dan 6,7% mengalami nyeri berat. Maka dapat di simpulkan bahwa minuman air rebusan jahe merah ini sangat berpengaruh dalam pengurangan intensitas nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan : Kelompok pemberian rebusan Jahe Merah sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%), kelompok pemberian air mineral sebelum diberikan semuanya remaja putri mengalami nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (100%). Kelompok intervensi sesudah diberikan rebusan jahe merah sebagian besar dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (62,5%) dan tidak nyeri berjumlah 6 orang (37,5%). Kelompok kontrol setelah diberikan air mineral tidak ada perubahan pada status nyeri remaja putri semuanya masih mengalami nyeri sedang berjumlah 16 orang (100%). Ada Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap kejadian *Dismenore* pada remaja putri di Puskesmas Sangurara. Saran Hendaknya mengembangkan program untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi remaja terutama dismenore, penyuluhan juga dapat dilakukan secara online.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7. //doi:10.33490/b.v1i1.207
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 2(2),142-149. //doi: 10.31539/joting.v2i2.1440
- Ariani, ayu putri. (2018). Aplikasi Metode Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi (pertama). Yogyakarta. Nuha Medika, 3(2), 17-18
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58. //doi.org/10.33490/b.v3i2.612
- Betty, & Ayamah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenoreaa Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal:Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61-76
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid di Poltekkes Kemenkkes Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. //doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159
- Chen, C., Carpenter, J., LaPradd, M., Ofner, S, & Fortenberry, J. (2021). Perceived

- Ineffectiveness of Pharmacological Treatments for Dysmenorrhea. *Journal Of Women's Health*, 30(9), 1334-1343.//doi:10.1089/jwh.2020.858
- Devia, K., Guite, R. I., & Syafrullah, H. (2020). The Effect of Red Ginger Release Consumption (Zingiber officinale var. Rubrum) Against Primary Dysmenorrhea In Adolescent High School. *Jurnal Stikes Dharma Husada Bandung*, 1(2), 273-284.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2022. Profil kesehatan masyarakat Kota Palu Dinkes Kota Palu. (2022).Profil Dinas Kesehatan Kota Palu (1st ed.). Dinkes Kota Palu.
- Ganesh, Rinansyah. 2015. "Relationship between Body Mass Index with Menstrual Cycle in Senior." *Althea Medical Journal* 555.
- Harjai, K., & Chand, R. (2018). A study to assess the Effectiveness of Ginger for Reducing Pain in Primary Dysmenorrhoea among Adolescent Girls in selected college of nursing at Dehradun. *Journal International*, 136-141.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII (1), 132-142.
- Karlinah, Nelly, dan Berliana Irianti. 2021. "Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Sma Negeri 1 Kampar Kiri Hilir." *Jurnal Bidan Komunitas* 4(1):39-44. doi: 10.33085/jbk.v4i1.4778.
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360-366.
- Kartika Sitinjak. (2018). Hubungan Back Massage dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Asni Kecamatan Namorambe Deli Serdang. *Politeknik Kesehatan Kesehatan Kemenkes RI*.
- Kemenkes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. 1-5
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314-325.//doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111
- Lestari, M, Alya A, Berta L, Diah R, Khoirul A, Putri N, Riza I, and Sri W. 2019. "Improving Knowledge of Adolescent Women About Menstruation Through Health Promotion." *Community Service Journal of Indonesia* 1(2):21-24. //doi: 10.36720/csji.v1i2.133.
- Lidia, W. (2015). *Biologi Dasar dan Biologi Perkembangan (Kebidanan)*. (1st ed.). Yogyakarta. Nuha Medika
- Lowdermilk, D., Perry, S., & Cashion, M. C. (2021). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: PT.

Salemba Emban Patria

- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer di SMA Muhammadiyah Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5 (1), 39-42. //doi.org/10.33024/jkm.v5i.886
- Marsaid, Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektifitas Pemberian Air Rebusan Jahe merah Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri Di Desatambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. *Global Health Science*, 3(1), 2503-5088.
- Maulida, Mahruri Saputra, R. A. (2023). Numeric Rating Score. 8(2), 73–80.
- Muhammad Amin, Y, P. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Massase Effleurage. 2(2), 142-149. //doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.140
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). Panduan Penanganan Dismenore (Edisi 1) Cv Budi Utama.