

PENGARUH MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII DI SMP NEGERI 18 SURAKARTA

Armeika Putri Wijayanti ¹⁾, Galih Priambodo ²⁾, Saelan ³⁾

¹⁾ Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2),3)} Universitas Kusuma Husada Surakarta dan Universitas Kusuma Husada Surakarta
arimeikaputri1@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim saat menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan 6 siswi (20%) mengalami nyeri ringan, 16 siswi (53,3%) mengalami nyeri sedang dan 5 siswi (16,6%) mengalami nyeri berat. Jahe merah adalah salah satu minuman herbal dengan kualitas anti-inflamasi yang dapat membantu menurunkan nyeri menstruasi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh minuman jahe merah terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta.

Metode penelitian kuantitatif, menggunakan Pre-experimental, One group pretest-posttest design. Teknik sampel menggunakan Non probability sampling dengan metode purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 responden yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner karakteristik responden serta Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan minuman jahe merah adalah 4,76. rata-rata skala nyeri dismenore sesudah diberikan minuman jahe merah adalah 2,10. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan p-value 0.001 atau <0,05 artinya Ada Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara minuman jahe merah dengan skala nyeri dismenore. dan diharapkan temuan penelitian ini dapat bermanfaat dalam upaya terapi non-farmakologi dalam penanganan nyeri dismenore pada siswi remaja yaitu dengan minuman jahe merah.

Kata Kunci : *Remaja, Dismenore, Jahe Merah*

Daftar Pustaka : 31 (2015-2023)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of abdominal pain caused by cramps in the uterus during menstruation. The preliminary study reported that six (6) students (20%) underwent mild pain, sixteen (16) students (53.3%) experienced moderate pain, and five (5) students (16.6%) encountered severe pain. Red ginger is understood as an herbal drink with anti-inflammatory qualities that can assist in reducing menstrual pain. The study aimed to assess the effect of red ginger consumption on the menstrual pain scale in female students of class VIII at SMP Negeri 18 Surakarta.

The study employed a quantitative with a pre-experimental approach of one group pretest-posttest design. The sampling technique used non-probability sampling with a purposive sampling method, which involved 58 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The research instruments included a questionnaire to collect respondent characteristics and the Numeric Rating Scale (NRS) Pain Scale. The statistical analysis operated the Wilcoxon test.

The results revealed that the average dysmenorrhea pain scale was 4.76 before consuming a red ginger drink, which decreased to 2.10 after consumption. The Wilcoxon test results obtained a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant effect of red ginger in reducing menstrual pain in class VIII students at SMP Negeri 18 Surakarta. The investigation suggested that red ginger could potentially serve as an effective non-pharmacological treatment for reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. This conclusion is expected to contribute to the development of more comprehensive strategies for managing menstrual pain.

Keywords: *Adolescent, Dysmenorrhea, Red Ginger*

Bibliography: 31 (2015-2023)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perubahan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa ditandai dengan pematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Salah satu perubahan secara biologis paling awal pada masa remaja adalah menstruasi (Rahayu *et al.*, 2019). Menstruasi biasanya terjadi dengan disertai nyeri di daerah perut bagian bawah dan menjalar ke pinggul, punggung, paha yang disebut sebagai *dismenore* (Misliani *et al.*, 2019).

Menurut Handayani *et al* (2018). Prevalensi *dismenore* pada siswi remaja SMP di Kota Surakarta adalah 87,7%. *Dismenore* memiliki pengaruh yang berdampak terhadap remaja usia sekolah karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami *dismenore* juga tidak dapat berkonsentrasi pada pembelajaran, dan motivasi belajar mereka menurun akibat sedang mengalami *dismenore* selama proses belajar (Rahayu *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 siswi cara penanganan yang dilakukan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan mengompres dengan air hangat, beristirahat dan hanya dibiarkan saja tetapi nyeri masih tetap dirasakan. Masih banyaknya siswi yang mengalami dampak *dismenore* dan mereka tidak tau cara penanganannya terutama dengan terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan minuman jahe merah. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah “Pengaruh Minuman Jahe Merah

Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta” dan Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh minuman jahe merah terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta.

Istilah "remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti tumbuh atau dewasa, ataupun berkembang menjadi dewasa. Definisi modern remaja meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Marwoko, 2019). Haid atau menstruasi merupakan proses alami seorang wanita adalah dekuamasi atau peluruhan dinding rahim bagian dalam (*endometrium*) yang mengalir keluar melalui vagina. Siklus menstruasi normal berlangsung 21-35 hari, durasinya 2-8 hari, dan volume darah yang dikeluarkan adalah 20-80 ml setiap hari. lebih dari 90% wanita mengalami menstruasi yang berlangsung 25-35 hari dan sekitar 10-15% memiliki siklus yang berlangsung 28 hari, sementara beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur (Astuti & Kulsum, 2020).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Sebagian banyak remaja putri mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa nyeri di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai lemas dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. (Pujiana & Andayu, 2021). *Dismenorea* primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang intens, untuk melepaskan lapisan dinding rahim

yang tidak diperlukan lagi. Prostaglandin diproduksi otot halus dinding rahim berkontraksi, merangsang otot halus berkontraksi, dan jika kadar prostaglandin tinggi, maka kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin hebat.

Menurut Larasati, T. A. & Alatas, (2016) ada beberapa faktor risiko dismenore yaitu 1. Usia menarche, Menarche merupakan perkembangan fisik organ reproduksi wanita, biasanya berusia 12-14 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata menarche adalah 12,96 tahun, dengan frekuensi menarche awal 10,3%. Wanita dengan menarche di bawah 12 tahun atau menarche dini memiliki insiden dismenore 23% lebih tinggi. 2. Siklus menstruasi, Menurut Astuti & Kulsum, (2020) Gangguan siklus menstruasi diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu Polymenorrhea adalah siklus menstruasi abnormal atau siklus pendek yang berlangsung kurang dari 21 hari. *Oligomenore* terjadi ketika Siklus menstruasi yang lebih lama yang berlangsung lebih dari 35 hari. *Amenorea* adalah suatu kondisi infertilitas. Menstruasi terjadi setidaknya selama tiga bulan berturut-turut. 3. Riwayat keluarga dengan *dismenore*. Dalam penelitian Mool Raj *et al.*, wanita yang memiliki riwayat anggota keluarga (ibu atau saudara perempuan) dengan keluhan *dismenore* memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar mengalami *dismenore* daripada mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga *dismenore*.

TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh minuman jahe merah terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Rancangan penelitian *Pre-experimental one group pretest-posttest design*. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 18 Surakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2024.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta yaitu sebanyak 113 siswi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta yang sedang menstruasi dan mengalami dismenore yang ditentukan dengan teknik sampling *Non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Dan didapatkan total jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 siswi dari kelas VIII A sampai H. Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut : Kriteria inklusi yaitu siswi yang sedang menstruasi, siswi yang mengalami nyeri *dismenore*, siswi yang tidak alergi dengan jahe merah. Dan Kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak mengalami nyeri *dismenore*, siswi yang tidak hadir saat penelitian.

Alat dan bahan yang digunakan berupa Sample minuman jahe merah bubuk dengan No.BPOM RI 670231001372 dengan SOP pembuatan jahe merah bubuk dan Lembar Kuisisioner karakteristik responden yang berisi usia menarche, siklus menstruasi dan riwayat keluarga dengan dismenore serta Skala Nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

CARA PENGUMPULAN DATA

Teknik analisis data pada Analisis univariat penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk menyajikan data karakteristik responden. Pada Analisis bivariat, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov karena responden penelitian ini lebih dari 50 dan didapatkan nilai $P \text{ value} < 0,05$. Sehingga data berdistribusi tidak normal dan dilakukan analisis menggunakan analisis non-parametrik yaitu Wilcoxon.

Peneliti mengajukan Ethical Clearance di RS Moewardi Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel dan gambar. Analisa data menggunakan Analisa Univariat distribusi frekuensi dan Analisa Bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*, Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 dengan 58 siswi kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta yang mengalami *Dismenore* dengan melakukan pemberian minuman jahe merah selama 3 hari saat mengalami menstruasi.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche (n=58)

Usia Menarche	Frekuensi (F)	Presentase (%)
10 Tahun	10	17.2
11 Tahun	29	50
12 Tahun	19	32.8
Total	58	100

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menarche paling banyak adalah usia 11 tahun yaitu 29 orang dengan presentase 50%.

Sejalan dengan penelitian (Sumantri & Kurnia Sari, 2023) analisis penelitian usia menarche pada remaja putri di desa sungai pinang 1, menunjukkan sebagian besar responden mengalami menarche usia <12 tahun sebanyak 16 responden (59,6%).

Menurut (Anjani *et al.*, 2022) Usia menarche dikategorikan sebagai menjadi menarche cepat (≤ 12 tahun), menarche normal (13-14 tahun), dan menarche lambat (≥ 15 tahun). Remaja putri yang mengalami menarche pada usia dini memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan menarche remaja pada usia normal.

Tabel 2. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi (n=58)

Siklus Menstruasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
< 21 Hari	25	43.1
21- 35 Hari	33	56.9
Total	58	100

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi paling banyak mengalami siklus menstruasi 21-35 Hari yaitu 33 responden (56,9 %) dan pada siklus menstruasi <21 hari sebanyak 25 responden (43,1%).

Sejalan dengan penelitian (Petege, 2023) mayoritas responden mengalami siklus menstruasi paling banyak adalah siklus menstruasi 28-35 hari sebanyak 27 orang (75%), sedangkan paling sedikit adalah siklus menstruasi <28 hari sebanyak 9 orang (25%).

Menurut (Bingan, 2021) Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal menstruasi sebelumnya dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal biasanya berlangsung 28 hari atau lebih, tetapi bisa lebih pendek 2-3 hari. Namun siklus menstruasi bisa tidak teratur karena jarak antar siklus bervariasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan *Dismenore* (n=58)

Riwayat Keluarga Dengan <i>Dismenore</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Ada	19	32.8
Riwayat	39	67.2
Ada Riwayat	58	100
Total		

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga dengan *dismenore* yang paling banyak mempunyai riwayat keluarga *dismenore* yaitu 39 responden dengan presentase (67,2%).

Sejalan dengan penelitian (Oktavianto *et al.*, 2022) sebagian besar memiliki riwayat keluarga dengan *dismenore* yaitu 17 responden (85%).

Menurut (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) Wanita dengan *dismenore* mungkin memiliki riwayat keluarga dengan *dismenore* keluhan terutama dari ibu atau saudara kandung. Maka adanya hubungan yang familiar antara keluarga dengan *dismenore*. Wanita yang memiliki riwayat keluarga (ibu atau saudara kandung perempuan) dengan keluhan *dismenore* memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *dismenore* dibandingkan dengan wanita tanpa riwayat keluarga *dismenore*.

Tabel 4. Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Jahe Merah (n=58)

Keterangan	Mean	Median	SD	Min	Max
Nyeri sebelum	4.76	5.00	.630	4	0
Nyeri sesudah	2.10	2.00	.872	6	4

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 4 diketahui Rata-rata Skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan minuman jahe merah adalah 4,76. Rata-rata Skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan minuman jahe merah adalah 2,10.

Sejalan dengan penelitian (Pujiana *et al.*, 2019) Rata-rata intensitas nyeri *dismenorea* pada mahasiswi sebelum diberikan minuman jahe merah adalah 7,00. Sehingga diartikan bahwa nyeri yang dialami oleh responden sebelum intervensi adalah skala nyeri hebat. *Dismenore* disebabkan oleh penurunan kadar progesteron menjelang akhir fase luteum. Hormon progesteron menekan atau mencegah kontraksi rahim sehingga remaja putri mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*).

2. Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Nyeri

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Variabel Minuman Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta.

	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	58	<0,001

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 5. hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* (Uji K-S). Diketahui (n=58) dan Nilai signifikansi *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,001 yang berarti <0,05

maka dapat disimpulkan bahwa data diatas tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Nilai *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* Minuman Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta.

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Post Test – Pre Test	-6.711	<0,001

Sumber Data Primer 2024 dan diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 6. Crosstabulation diketahui bahwa 58 responden ditemukan nilai Z Skala Nyeri Menstruasi sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah -6.711 skala nyeri. Berdasarkan hasil analisis Nonparametik dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan p-value 0.001 atau <0,05. Keputusan hipotesis yang didapatkan yaitu H_a diterima atau H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan pada penurunan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu *et al.*, 2019) Berdasarkan hasil uji statistic yang diperoleh didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dan jika hasil p-value 0,000 atau < (0,05), yang berarti bahwa ada pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada siswi kelas VIII di SMPN 10 Tasikmalaya tahun 2018.

Menurut penelitian Burner dalam (Rahayu *et al.*, 2019) menyatakan bahwa jahe merupakan obat alami antiinflamasi atau penghilang rasa sakit saat menstruasi. Jahe merah mempunyai kandungan gingerol, gingerol mampu mengurangi nyeri haid yaitu dengan menekan pengeluaran prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi kuat sehingga timbul rasa nyeri yang disebut *dismenore*.

Cara pembuatan minuman jahe merah dengan cara menyiapkan gelas kecil lalu tuangkan jahe merah bubuk kedalam gelas dengan takaran 20 gram atau (1 sendok makan) ke dalam gelas, kemudian tuangkan air hangat 200ml kedalam gelas lalu diaduk dengan menggunakan sendok, minuman jahe merah dapat diminum selagi hangat, minum jahe merah ini sehari 1x saat mengalami menstruasi.

Pemberian minuman jahe merah pada penelitian ini lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenore karena jahe merah sama efektifnya dengan manfaat farmakologi yaitu minuman jahe merah adalah minuman herbal yang memiliki efek samping lebih sedikit, jahe merah mudah didapatkan dilingkungan sekitar dan dapat dibeli dengan biaya yang murah. Jahe merah sama efektifnya dengan obat analgesik yaitu asam menefamat serta ibuprofen (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Setelah diberikan minuman jahe merah pada saat menstruasi, nyeri dismenore yang dirasakan dapat menurun sehingga siswi dapat beraktivitas sehari-hari dan tidak mengganggu kegiatan belajar

disekolah. Minuman herbal ini dapat memberikan efek samping jika tidak dikonsumsi secara tepat atau berlebihan yaitu mual, diare, iritasi mulut dan tenggorokan.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Responden mempunyai rata-rata usia menarche pada responden yaitu usia menarche usia 11 tahun dengan mayoritas siklus menstruasi 21-35 hari dan mayoritas mempunyai riwayat keluarga dengan *dismenore*
2. Hasil pengukuran skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan minuman jahe merah pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta didapatkan rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan minuman jahe merah adalah 4,76 skala nyeri
3. Hasil pengukuran skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan minuman jahe merah pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Surakarta didapatkan rata-rata skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan minuman jahe merah adalah 2,10 skala nyeri
4. Terdapat pengaruh minuman jahe merah terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII didapatkan hasil nilai berdasarkan hasil analisis Nonparametik dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan p-value 0.001 atau <0,05. Keputusan hipotesis yang didapatkan yaitu H_a diterima atau H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa

Ada Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Surakarta.

SARAN

1. Bagi Penelitian
Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam upaya penanganan nyeri menstruasi pada siswi dengan minuman jahe merah
2. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat menjadi referensi dan informasi ilmiah yang digunakan untuk dijadikan pembelajaran bagi fakultas ilmu keperawatan bahwa dapat mengetahui penanganan nyeri menstruasi dengan minuman jahe merah

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D., Wahyuningsih, T., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Dymenorore Pain In Adolescent Women At Junior High School 278 Jakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314.

3. Bagi Peneliti
Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dalam hal penanganan nyeri menstruasi dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dan dapat diterapkan di lingkungan nyata dan kehidupan sehari-hari
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama atau dapat melakukan perbandingan dengan intervensi yang lainnya agar dapat mengetahui apakah penanganan dengan pemberian minuman jahe merah dapat menurunkan skala nyeri menstruasi.

<https://doi.org/10.26751/jikk.v1i1.2.832>

- 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>
- Kemenkes.(2022).*ManajemenNyeri*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri
- 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.

- <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, M., Aris Setyawan, A., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-Cool Aromaterapi Jeruk Masam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191. <https://doi.org/10.35842/mr.v17i3.672>
- Petege, E. (2023). Efektivitas Senam Dismenore dan Aromaterapi Lemon Terhadap Skor Tingkat Nyeri dan Frekuensi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelurahan Jatibening Tahun 2023 The Effectiveness of Dysmenorrhea and Lemon Aromatherapy Gymnastics on the Pain Level Score an. *Jurnal Midwifery*, 5(2), 86–96. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i2.39311>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54.
- Pujiana, D., & Andayu, B. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi. 3(1), 243–247.
- Pujiana, D., Haryani, D., Rini, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Palembang, M., & Primer, D. (2019). Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disemnore. *Jurnal Keperawatan*, 7, 296–300.
- Rahayu, R., Patimah, S., Rohmatin, E., Kunci, K., & Penelitian, B. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas Viii Di Smpn 10 Tasikmalaya Tahun 2018. 5(02), 26–35.
- Sumantri, & Kurnia Sari. (2023). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau dalam Penurunan Intensitas Dismenore di Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 11(1), 27–34. <https://doi.org/10.36307/jik.v11i1.244>