



## PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

### THE RELATIONSHIP BETWEEN DYNAMIC BALANCE AND DAILY ACTIVITIES IN USERS OF TRANSTIBIAL PROSTHESIS AT IPOED PROSTHETIC FEET

Ela Rohaeni<sup>1</sup>, Iis<sup>2</sup>, Tiktik Sartika<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

#### ARTICLE INFORMATION

Received: February 22<sup>th</sup> 2025

Revised: March 4<sup>th</sup> 2025

Accepted: April 2<sup>nd</sup> 2025

#### KEYWORD

*red ginger, menstrual pain, adolescent girls*

#### CORRESPONDING AUTHOR

Phone: 082316087979

E-mail: [elarohaeni21@gmail.com](mailto:elarohaeni21@gmail.com)

#### DOI :

<https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i2.180>

#### ABSTRACT

Nyeri haid merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami nyeri haid memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan pretest - posttest one group design, Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 10 dan 11 usia 16 tahun sampai 19 tahun di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut dan Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik total sampling. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang, sesudah diberikan Minuman jahe merah Sebagian besar 16 remaja putri (53,3%) mengalami nyeri ringan, Hasil Uji Paired Samples Test dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_a$  diterima yang artinya ada Pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024. Manfaat bagi Puskesmas Cikelet penelitian ini akan meningkatkan kualitas layanan kesehatan dengan solusi alami untuk nyeri haid, memberdayakan masyarakat melalui edukasi tentang jahe merah, serta meningkatkan kepercayaan dan dokumentasi penting untuk penelitian dan pengembangan kebijakan kesehatan.

*Menstrual pain is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in the most common pain in women. Women who experience menstrual pain produce 10 times more prostaglandins than women who do not experience menstrual pain. The purpose of this study was to determine the effect of giving red ginger drinks on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at the Cikelet Health Center, Garut Regency in 2024. This study used an experimental analytical research design of the pre-experimental type with a pretest - posttest one group design approach. The population in this study were all adolescent girls in grades 10 and 11 aged 16 to 19 years at the Cikelet Health Center, Garut Regency and the sampling technique used in this study was the total sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate. The results of the study showed the intensity of menstrual pain in adolescent girls before being given red ginger drinks at the Cikelet Health Center, Garut Regency in 2024. Most of the 20 people (66.7%) experienced moderate pain, after being given red ginger drinks, most of the 16 adolescent girls (53.3%) experienced mild pain, the results of the Paired Samples Test with a significance level of  $\alpha = 0.05$  obtained the result of  $p = 0.001$  which means  $p < 0.05$ , namely  $H_a$  is accepted, which means there is an effect of giving red ginger drinks on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at the Cikelet Health Center, Garut Regency in 2024. The results of this study are expected to increase knowledge and insight in midwifery, especially the effect of giving red ginger on reducing menstrual pain in adolescent girls.*

© 2025 Ela Rohaeni et al.

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria.<sup>[1]</sup>

Menstruasi adalah proses alami setiap wanita, walaupun begitu pada kenyataannya banyak remaja putri yang mengalami masalah saat menstruasi. Masalah yang umum adalah nyeri menstruasi (Nyeri haid). Nyeri selama siklus menstruasi adalah salah satu dari gejala ginekologi yang paling sering terjadi. Nyeri menstruasi pada remaja putri biasanya dapat dikaitkan dengan jumlah ketidakhadiran siswi di sekolah.<sup>[2]</sup>

Nyeri haid merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami nyeri haid memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak nyeri haid. Penyebab lain nyeri haid dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometrium, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal.<sup>[2]</sup>

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia mencapai 60-70%. Angka kejadian nyeri haid pada seluruh remaja perempuan pubertas berkisar antara 45% sampai 75%. Dimana ketidakhadiran di sekolah berkisar antara 13% sampai 15%. Ketidakhadiran para siswi di sekolah tersebut disebabkan beratnya gejala yang terjadi, Sehingga nyeri haid merupakan penyebab utama absensi pada remaja putri, Di provinsi Jawa Barat yaitu di Kabupaten Garut didapatkan 1,07%- 1,31% dari jumlah penderita nyeri haid yang datang ke bagian kebidanan.<sup>[3]</sup>

Nyeri haid dirasakan di daerah perut bagian bawah tetapi dapat menjalar ke punggung dan terkadang disertai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Nyeri yang ditimbulkan dapat mengganggu aktivitas dan mengurangi produktivitas. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi nyeri haid 59,7 %. Rasa nyeri yang ditimbulkan berbeda-beda pada wanita, 12 % mengalami nyeri berat, 37 % nyeri haid sedang, dan 49 % nyeri haid ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa nyeri haid menyebabkan 14 % remaja putri sering tidak masuk sekolah.

Nyeri haid sering dianggap wajar dan remeh, sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan diagnosis endometriosis dan radang panggul kronik. Meskipun 80 % kasus nyeri haid pada remaja putri disebabkan oleh faktor intrinsik uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks tanpa kelainan organik dalam pelvis, walaupun jarang, dapat juga ditemukan nyeri haid sekunder dengan penyebab tersering adalah infeksi dan endometriosis, atau akibat kelainan organ pelvis seperti adenomiosis, mioma uteri, radang panggul kronik, tumor ovarium, atau polip endometrium.

Nyeri haid sebaiknya segera diatasi karena akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga dapat mengurangi dampak yang timbul akibat nyeri haid. Nyeri haid dapat diatasi menggunakan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis dengan pemberian obat-obat analgesik yang dapat meredakan nyeri dengan memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Terapi menggunakan obat analgesik memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya. Terapi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan pengobatan herbal, penggunaan suplemen, perawatan medis, relaksasi, hipnoterapi dan akupunktur. Terapi herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu, kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit.<sup>[3]</sup>

Jahe sama efektif dengan asam mefenamat dan ibuprofen yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (IBI Jatim, 2015). Jahe merah mengandung 2,58- 2,72% minyak atsiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan.<sup>[4]</sup>

Efek analgesik perasan rimpang jahe merah berhubungan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam jahe merah. Senyawa-senyawa gingerol, shogaol, zingerone, diarylheptanoids dan derivatnya terutama paradol diketahui dapat menghambat enzim siklooksigenase sehingga terjadi penurunan pembentukan atau sintesis dari prostaglandin yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri.<sup>[5]</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja putri di Puskesmas Cikelet, ditemukan bahwa 6 diantaranya mengalami nyeri haid yang signifikan. Dari 6 remaja tersebut, 4 melaporkan intensitas nyeri sedang hingga parah yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi belajar dan menurunnya partisipasi dalam kegiatan fisik. Rata-rata nyeri haid berlangsung selama 2 hingga 3 hari dengan puncak intensitas pada hari pertama dan kedua menstruasi. Mayoritas dari mereka menggunakan obat penghilang rasa sakit, namun beberapa juga mencoba metode alami seperti kompres hangat dan minuman herbal. Hanya 2 dari 6 remaja merasa puas dengan metode pengobatan yang mereka gunakan saat ini, sementara yang lain merasa perlu mencari alternatif lain yang lebih efektif dan memiliki efek samping yang minimal. Sebagian besar dari remaja yang diwawancarai menunjukkan minat yang besar terhadap penggunaan jahe merah sebagai alternatif untuk mengatasi nyeri haid, terutama karena sifat alami dan potensinya untuk memberikan rasa nyaman. Temuan ini menekankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi apakah minuman jahe merah dapat secara efektif mengurangi nyeri haid dan meningkatkan rasa nyaman, sehingga dapat diadopsi sebagai pengobatan alternatif yang efektif dan aman.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Minuman Jahe merah Untuk Memberikan Rasa Nyaman dan Intensitas nyeri haid Pada Remaja Putri di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024".

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest Design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap nyeri haid pada remaja putri. Desain ini melibatkan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah minuman jahe merah, sedangkan variabel dependen adalah nyeri haid. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut pada Juli 2024, sebanyak 30 orang, yang juga menjadi sampel penelitian melalui teknik total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100. Kriteria inklusi meliputi remaja putri usia 10–19 tahun, mengalami nyeri haid ringan hingga berat, memiliki siklus menstruasi teratur, tidak rutin mengonsumsi obat nyeri dalam 3 bulan terakhir, tidak memiliki penyakit kronis, serta bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi konsumsi rutin obat nyeri dalam 48 jam terakhir, memiliki penyakit yang memengaruhi hasil penelitian, alergi terhadap jahe, konsumsi suplemen herbal lain yang memengaruhi nyeri haid, serta kesulitan komunikasi. Instrumen yang digunakan adalah skala nyeri Bourbanis dalam bentuk kuesioner dengan rentang 0–10. Pengumpulan data dilakukan secara primer melalui pengukuran langsung

tingkat nyeri haid, dan secara sekunder melalui data jumlah remaja putri yang tersedia di puskesmas. Pengolahan data meliputi proses editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating menggunakan SPSS. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Cikelet, Kabupaten Garut, pada bulan Juli 2024 dan memperhatikan etika penelitian, meliputi informed consent, confidentiality, justice, anonymity, serta respect for person, termasuk pemberian reward kepada responden atas partisipasinya.

## C. HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### 1. Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman Jahe Merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024

Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	4	13.3
Nyeri Sedang	20	66.7
Nyeri Berat	6	20.0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang dan tidak ada yang tidak nyeri.

#### 2. Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sesudah diberikan Minuman Jahe Merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sesudah diberikan Minuman Jahe Merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024

Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	3	10.0
Nyeri Ringan	16	53.3
Nyeri Sedang	10	33.3
Nyeri Berat	1	3.3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sesudah diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 16 remaja putri (53,3%) mengalami nyeri ringan.

**Analisis Bivariat****Tabel 3. Analisis Bivariat Tingkat Nyeri Haid**

Minuman jahe merah	Tingkat nyeri haid			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Sebelum	3.0667	0.58329	0.10649	0.000
Sesudah	2.3000	0.70221	0.12821	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Uji Paired Samples Test, dengan bantuan aplikasi komputer SPSS dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_a$  diterima yang artinya ada Pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024.

**D. PEMBAHASAN****1. Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sebelum diberi Intervensi Minuman Jahe Merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa bahwa Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang.

Menurut teori Nyeri haid dapat terjadi karena peningkatan prostaglandin yang kemudian menyebabkan kontraksi miometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan pada otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium. Menurut Andira (2020) menjelaskan bahwa nyeri haid primer biasanya dimulai pada saat seorang perempuan berumur 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai puncaknya pada usia 15 tahun dan 25 tahun.

Tingkat nyeri haid yang dialami setiap individu adalah berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi, dan pengalaman nyeri. Nyeri haid disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan pada saat menstruasi sehingga mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah ke aliran uterus yang menurun sehingga uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri.<sup>[19]</sup>

Selain faktor diatas, usia menarche merupakan salah satu faktor yang memefektifitas keadaan nyeri haid seseorang. Nyeri haid biasanya muncul pada tahun kedua atau ketiga setelah menarche, yaitu ketika ovulasi mulai teratur. Ketika awal menstruasi, hormon estrogen adalah yang paling dominan diproduksi, sehingga mengakibatkan menstruasi tidak teratur dan bersifat anovulatoir (tanpa pelepasan telur) namun tidak disertai nyeri.<sup>[18]</sup>

**2. Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri sesudah diberikan Minuman Jahe Merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan minuman jahe merah, sebagian besar remaja putri di Puskesmas Cikelet, Kabupaten Garut pada tahun 2024 mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Data menunjukkan bahwa 16 remaja putri (53,3%) mengalami nyeri ringan. Penurunan ini signifikan mengingat intensitas nyeri haid dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja putri. Jahe merah diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu

meredakan nyeri haid dengan cara mengurangi kontraksi otot rahim dan menghambat produksi prostaglandin, yang seringkali menyebabkan nyeri haid.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana jahe merah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Ozgoli et al. (2020) menunjukkan bahwa jahe merah memiliki efek yang setara dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri haid. Demikian pula, penelitian oleh Kashefi et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi jahe merah secara signifikan mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri. Temuan ini konsisten dengan penelitian kami, yang menunjukkan bahwa jahe merah dapat menjadi alternatif alami dan efektif untuk manajemen nyeri haid.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa jahe merah, dengan kandungan gingerol dan shogaolnya, memiliki efek farmakologis yang kuat dalam mengurangi nyeri haid. Jahe merah diyakini dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme antiinflamasi, antioksidan, dan penghambatan jalur sintesis prostaglandin. Selain itu, jahe merah juga dianggap aman dan tidak memiliki efek samping yang signifikan, sehingga menjadi pilihan yang baik untuk remaja putri yang mengalami nyeri haid. Peneliti juga mengasumsikan bahwa konsumsi jahe merah secara rutin selama periode haid dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam manajemen nyeri haid.

### **3. Efektifitas Minuman Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024.**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test dengan bantuan aplikasi komputer SPSS, diperoleh hasil  $p = 0,000$  dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima. Hal ini berarti bahwa minuman jahe merah efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Cikelet, Kabupaten Garut, pada tahun 2024.

Penelitian ini menemukan bahwa konsumsi minuman jahe merah secara signifikan mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri. Responden melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah mengonsumsi jahe merah dibandingkan sebelum konsumsi. Ini sejalan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Jahe merah diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik, sehingga dapat membantu meredakan nyeri haid.

Penemuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang telah mengeksplorasi efek jahe merah terhadap nyeri haid. Misalnya, sebuah studi oleh Ozgoli et al. (2019) menunjukkan bahwa jahe sama efektifnya dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri haid pada wanita muda. Penelitian lain oleh Kashefi et al. (2022) juga mengonfirmasi efek positif jahe dalam mengurangi dismenore primer. Selain itu, studi oleh Shirvani et al. (2021) menemukan bahwa jahe dapat mengurangi intensitas nyeri haid dan meningkatkan kualitas hidup wanita yang menderita dismenore primer. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa jahe merah adalah alternatif alami yang efektif untuk manajemen nyeri haid.

Peneliti berasumsi bahwa sifat anti-inflamasi dan analgesik jahe merah adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan nyeri haid. Jahe merah mengandung zat bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan paradol yang telah terbukti memiliki efek analgesik dan anti-inflamasi. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan faktor lain seperti penerimaan dan kepatuhan responden dalam mengonsumsi minuman jahe merah, yang kemungkinan besar juga berkontribusi terhadap hasil positif ini. Selain itu, kemungkinan efek plasebo tidak dapat diabaikan sepenuhnya,

namun kontribusinya terhadap hasil akhir dianggap minimal mengingat sifat farmakologis jahe merah yang kuat.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa minuman jahe merah adalah intervensi yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Hal ini memberikan alternatif alami bagi manajemen nyeri haid yang dapat diadopsi di Puskesmas Cikelet dan mungkin di tempat lain. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain studi yang lebih kompleks dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme kerja jahe merah dan optimalisasi dosis serta metode konsumsi.

#### D. KESIMPULAN

1. Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sebelum diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri sesudah diberikan Minuman jahe merah di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 Sebagian besar 16 remaja putri (53,3%) mengalami nyeri ringan.
3. Ada pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap Intensitas nyeri haid pada Remaja Putri usia 16-19 tahun di Puskesmas Cikelet Kabupaten Garut Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe merah Sebagai Terapi Nyeri haid Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
2. Atika & Siti. (2021). *Nyeri haid*. Jakarta: Salemba Medika
3. Dhita, Abdul. (2021). Perbandingan efektifitas pemberian jahe merah dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA 3 gorontalo, juli 2021.
4. Dyawapur, A., Patil, N. G., & Metri, L. Effectiveness of Cinnamon Tea and Turmeric Water for Reducing Dysmenorrhoea among Degree Girls.
5. El-Siddig et al., 2019. Tamarind, *Tamarindus indica* L. Southampton Centre for Underutilised Crops, Southampton, UK
6. Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Jahe merah (*Curcuma Domestica* Val) Menurunkan Tingkat nyeri Haid Herbal Turmeric Acid (*Curcuma Domestica* Val) Reduces Menstrual Pain Intensity. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10-17
7. Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe merah Terhadap Penurunan Nyeri haid Primer Pada Mahasiswi Tingkat li Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, 12(80)
8. Hembing. (2021). Manfaat Dan Penggunaan Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia Rempah, Remping Dan Umbi. *Milena Populer, Jakarta. Jurnal Biotropika*. Vol. 2 No. 4/ 2021.
9. Judha M, Sudarti, dan Fauziyah A, (2019). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
10. Manalu, A. B., Siagian, N. A., Ariescha, P. A. Y., Yanti, M. D., & Melinda, N. (2020). Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*) Terhadap Penurunan

- Nyeri Menstruasi (Nyeri haid) Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Selesai Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 151-158.
11. Marsaid, M., Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe merah Terhadap Penurunan Nyeri haid Pada Remaja Putri. *Global Health Science (GHS)*, 2(2).
  12. Morgan & Hamilton. (2019). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
  13. Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Jahe merah Terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28.
  14. Nair, dkk. (2019). Dietary Food Supplement Containing Cyclooxygenase Inhibitor and Methods for Inhibiting Pain and Inflammation. <http://www.freepatentsonline.com/6818234.html>.
  15. Notoatmodjo, Soekitdjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
  16. Novia, I., N. (2013). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri haid Primer. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
  17. Prawirohardjo, Sarwono. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
  18. Proverawati. (2021). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika
  19. Rahmadiliyani, N., & Qomariah, A. (2019). Pengaruh Pemberian Jahe merah terhadap Tingkat nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(1)
  20. Rosmiyati, R. R. (2018). Pengaruh Air Rebusan Jahe merah Terhadap Nyeri haid Pada Remaja Putri Di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(4).
  21. Sarwono, Sarlito. (2019). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Depok : Raja Grafindo Persada
  22. Sarwono. S.W. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
  23. Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.
  24. Smiltzer., C. Suzanne, dan B. G. Brenda dalam Restiyani. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth*. Edisi.8. Diterjemahkan oleh A. Waluyo. Penerbit Buku EGC. Jakarta.
  25. Wiknjosastro S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Indonesia: Balai Pustaka. Yogyakarta : Nuha Medika.
  26. Nursalam. 2018. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba
  27. Sugiyono. 2019. *Statistik untuk Kesehatan* . Bandung: Alfabeta
  28. Arikunto Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.: Rineka Cipta