

**PENGARUH AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN
DISMENOREA PADA SISWI SMP NEGERI 1 BELITANG MADANG RAYA
KABUPATEN OKU TIMUR SUMATRA SELATAN**

Mega Restika Sari

restikamega3@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Ketika menstruasi, wanita terkadang akan mengalami rasa nyeri, dimana sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Dismenorea atau nyeri haid dapat mengganggu seseorang untuk menjalankan aktifitas serta, tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari seperti tidak bekerja atau masuk sekolah. Wanita yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah dan kerja. Bagi remaja usia sekolah, permasalahan dismenorea ini dapat menyebabkan ketidakhadiran siswi di sekolah dan terganggunya kegiatan belajar mengajar. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas dismenorea pada siswi SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya Kabupaten Oku Timur Sumatera Selatan. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre - eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji data menggunakan uji wilcoxon di peroleh $p = 0,00$ lebih kecil dari $0,05$ berarti ada pengaruh rebusan air jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya Kabupaten OKU Timur. **Kesimpulan:** Adanya Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya Kabupaten Oku Timur Sumatera Selatan.

Kata Kunci: Menstruasi, Dismenorea, Air Jahe Merah