

PENGARUH AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI DESA SEMANGAU

Utami Prasetyowati¹, Yuyun Triani²

Utamiprasetyowati.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada masa remaja terjadi perubahan fisiologis yang ditandai dengan adanya menstruasi dan perubahan hormonal yang ditandai dengan peningkatan hormon prostaglandin, hal ini dapat memicu kontraksi rahim dan apabila berlebihan akan menimbulkan nyeri atau disebut dismenorea. Hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktifitas. Jahe merah memiliki kandungan *oleoresin* yang dapat mengurangi rasa nyeri. **Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. **Metode Penelitian** : *Pre Eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest one group design*, teknik *consecutive sampling*, sampel 20 responden, instrument pengukuran skala nyeri NRS dan uji *Wilcoxon*. Intervensi jahe merah segar sebanyak 15 gr yang direbus dalam 400ml selama 30 menit kemudian menyusut menjadi 200ml, evaluasi dilakukan setelah 2 jam intervensi. **Hasil** : Hasil uji wilcoxon nilai *p value* $0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. **Kesimpulan** : Air rebusan jahe merah menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, Nyeri, Dismenorea dan Jahe Merah