

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*)
TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE
PADA REMAJA PUTRI

Dwi Lely Khasanah¹, Yuyun Triani²
dwilelykhasanah.students@aiska-university.ac.id, yuyuntriani@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah kondisi nyeri saat menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri, ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah, punggung, dan pinggang. Salah satu penyebab utama dismenore adalah peningkatan kadar hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan. Jika tidak ditangani, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan non-farmakologis seperti konsumsi rebusan jahe (*Zingiber officinale*) dinilai aman dan efektif karena mengandung senyawa aktif yang bersifat analgesik dan antiinflamasi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. **Metode:** Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 remaja dengan teknik total sampling. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala *Numerical Rating Scale* (NRS). Intervensi dilakukan dengan memberikan rebusan jahe sebanyak 200 ml dua kali sehari selama dua hari pertama menstruasi. Analisis data dilakukan dengan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki skor nyeri antara 4-8. Setelah intervensi, skor nyeri menurun menjadi 0-6. Hasil *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z=-4,723$ dan $p=0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian rebusan jahe terhadap penurunan dismenore. **Kesimpulan:** Rebusan jahe dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan dismenore pada remaja putri.

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