

## RANGKUMAN

### WEDANG JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Jihan Masrina Sari  
Program Studi Diploma III Kebidanan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Suparmi, SST., M.Keb, Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes

**Latar Belakang:** Nyeri Haid terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi yaitu minum wedang jahe merah yang memiliki kandungan *oleorosin* yang tinggi. Kandungan *oleorosin* dalam jahe merah tersebut berfungsi sebagai antiinflamasi yang dapat memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri haid. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat tentang wedang jahe merah untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri melalui media buku saku. **Metode:** Pemberian wedang jahe merah yang diperoleh dengan cara 15 gram jahe merah dicuci kemudian dibakar digeprek/dimemarkan, kemudian diseduh dengan air hangat 200 ml dan ditambahkan 2 sendok makan gula jawa dan diberikan selama 3 hari dari hari pertama haid sampai hari ketiga haid sebanyak 2 kali sehari. Buku saku memuat materi tentang remaja, menstruasi, nyeri haid, dan jahe merah. **Hasil:** Telah dihasilkan sebuah media luaran berupa buku saku yang memuat tentang wedang jahe merah untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri. **Kesimpulan:** Media luaran berupa buku saku dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan masyarakat tentang upaya menurunkan nyeri haid dengan minum wedang jahe merah.

Kata Kunci: *Nyeri Haid, Remaja, Jahe Merah*