

PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK JAHE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA

Mila Dwi Jayanti¹, Winarni²

¹Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Dosen Pembimbing Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: miladwi132@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa dan 84.630 jiwa didominasi oleh usia remaja. Dismenore terjadi disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang berlebih selama menstruasi. Keluhan dismenore pada remaja bila tidak diobati dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kegiatan di sekolah. Manajemen dismenore dapat dilakukan dengan bahan alami yang minim efek samping dan lebih baik bagi kesehatan. Terapi yang diberikan pada penelitian ini menggunakan jahe merah yang telah diekstraksi menjadi sediaan serbuk dalam kapsul dengan mempertimbangkan segi kepraktisannya. **Tujuan:** mengetahui pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dengan sampel berjumlah 23 remaja putri yang mengalami dismenore primer. Alat ukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*. **Hasil Penelitian:** didapatkan bahwa dari 23 responden yang mengalami dismenore primer sebelum diberikan ekstrak jahe, mayoritas mengalami nyeri berat (60,86%), dan intensitas dismenore setelah diberikan ekstrak jahe mayoritas mengalami nyeri ringan (56,52%). Berdasarkan uji *wilcoxon signed rank* didapatkan hasil *p value* $<0,001 < \alpha=0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: Ekstrak Jahe, Dismenore, Remaja.