

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE MERAH DAN
COKELAT HITAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA
PRIMER PADA SISWI SMKN 1 MEMPAWAH HILIR**

Adinda Aprilliana Prihatini¹, Suparmi²
adindaap.students@aiska-university.ac.id
Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang sering dialami remaja putri, dapat mengganggu aktivitas belajar serta konsentrasi. Penanganan dapat dilakukan secara nonfarmakologi, di antaranya menggunakan jahe merah dan coklat hitam. Jahe merah mengandung *gingerol* dan *shogaol* yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, sedangkan coklat hitam kaya magnesium yang merelaksasi otot serta merangsang pelepasan *endorfin*. **Tujuan:** Untuk membandingkan efektivitas pemberian jahe merah dan coklat hitam terhadap penurunan *dismenorea* primer pada siswi SMKN 1 Mempawah Hilir. **Metode:** Menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 responden, dibagi menjadi dua kelompok intervensi masing-masing 15 responden. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan *paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan *independent t-test* untuk perbedaan antar kelompok. **Hasil:** Menunjukkan bahwa jahe merah maupun coklat hitam sama-sama efektif menurunkan *dismenorea* primer ($p < 0,05$). Namun, terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua perlakuan tersebut ($p\text{-value } 0,037 < 0,05$). Pemberian jahe merah menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang lebih besar dibandingkan coklat hitam. **Kesimpulan:** Ada perbedaan signifikan antara jahe merah dan coklat hitam. Namun, kedua intervensi memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat *dismenorea* primer sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologi.

Kata Kunci : Remaja, *Dismenorea* primer, Jahe Merah, Cokelat Hitam