

Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja

Mila Dwi Jayanti^{1*}, Winarni Winarni²
^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jln. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta

*Korespondensi penulis: 202016025.students@aiska-university.ac.id

Abstract. Background: Dysmenorrhea occurs when the hormone prostaglandin increases excessively during menstruation. Dysmenorrhea complaints in adolescents, when untreated, can cause discomfort that interferes with daily activities and school activities. Dysmenorrhea experienced by teenagers can be overcome by consuming ginger extract. **Objective:** To find out the impact of giving ginger extract on decreasing the intensity of dysmenorrheic pain in adolescents at 'Aisyiyah Surakarta University'. **Research methods:** This study uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach with samples of 23 respondents. The measurement used the NRS (Numeric Rating Scale) and analyzed data using the Wilcoxon Sign Rank test. **Result:** It was found that of the 23 respondents before giving ginger extract the majority experienced severe pain (60.86%), and after being given ginger extract, the majority experienced mild pain (56.52%). In light of the Wilcoxon signed rank test p value $<0,001$ smaller than 0,05. **Conclusion:** at 'Aisyiyah Surakarta University, we found that administering ginger extract reduced the severity of dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: Ginger Extract, Dysmenorrhea, Adolescents.

Abstrak. Latar Belakang: 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. Dismenore yang dialami oleh remaja dapat diatasi dengan mengonsumsi ekstrak jahe. **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 sebanyak 23 responden. Alat ukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*. **Hasil Penelitian:** didapatkan bahwa dari 23 responden 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* menghasilkan p value $<0,001$ lebih kecil dari 0,05. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata kunci: Ekstrak Jahe, Dismenore, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai dengan munculnya tanda-tanda seks primer dan sekunder. Menstruasi merupakan tanda seks primer dan proses alami yang terjadi pada perempuan. Sebagian besar perempuan mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi rahim dan dikenal sebagai dismenore. Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder (Jannah, 2023).

Angka kejadian dismenore di Indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2019, didapatkan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), dengan 54,89%

penderita dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder, serta 84.630 jiwa didominasi oleh kelompok usia remaja (Hanafiah et al., 2023). Prevalensi dismenore pada remaja di Jawa Tengah sendiri mencapai 56%, sedangkan di Kota Surakarta prevalensi dismenore sebesar 87,7% (Cahyani et al., 2022). Meskipun dismenore tidak menimbulkan risiko kesehatan bagi remaja, jika tidak ditangani hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang menghalangi mereka untuk beraktivitas sehari-hari (Fathiah, 2022).

Dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologis dan non-farmakologis. Obat analgetik Non-Steroid Anti Inflammatory Drugs (NSAIDs), seperti ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin merupakan pengobatan dismenore dengan menggunakan terapi farmakologis. Penanganan dismenore secara non-farmakologi antara lain, kompres hangat, modifikasi diet, mengonsumsi minuman hangat, istirahat, tidur yang cukup, melakukan pijatan dan mengonsumsi herbal seperti jahe (Febriyani, 2022).

Jahe memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe secara alami. Jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, gingerol, shogaol dan kurkumin alami yang efektif mengurangi nyeri dismenore (Oktarina et al., 2023). Jahe sebagai antiinflamasi memiliki cara kerja dengan menghambat aktivitas enzim dalam siklus cyclooxygenase (COX), sehingga menghalangi pelepasan enzim tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin yang memicu terjadinya inflamasi. Hal ini akan menurunkan mediator radang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin. Maka dari itu, jahe sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami dismenore (Oktarina et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin menggunakan jahe merah yang lebih unggul dibandingkan dengan jahe lain nya, dan telah diekstraksi menjadi sediaan kering yang dihaluskan dan disajikan dalam bentuk kapsul dengan mempertimbangkan kepraktisan dalam pengonsumsiannya. Penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja berasal dari etimologi "tumbuh menjadi dewasa". Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), mendefinisikan remaja sebagai seseorang berusia antara 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai munculnya tanda-tanda kematangan seksual (Sartika et al., 2023). Pada masa transisi remaja

akan membutuhkan adaptasi terhadap perubahan pada diri mereka sendiri, dan secara psikologis remaja memerlukan bimbingan dalam hal kesehatan reproduksinya. Untuk melewati masa remaja dengan baik, diperlukan pemahaman terhadap perubahan pada fisik, sosial, dan psikologis remaja (Puspita, 2022).

Perubahan pertumbuhan yang utama pada remaja adalah perubahan fisik, yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan psikologi. Hal ini dapat terjadi pada remaja putri di usia 12 tahun dan meningkat pesat di usia 10 tahun. Tanda-tanda seks sekunder dan primer antara lain pertumbuhan fisik yang cepat, pertumbuhan rambut kemaluan, pertumbuhan payudara, pertumbuhan bulu ketiak, keputihan, produksi kelenjar keringat dan menstruasi pada masa perkembangan fisik tersebut (Hapsari, 2019).

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling umum terjadi pada remaja putri. Pengaruh negatif dari dismenore yaitu pada aspek psikologis dan ekonomi, yang pada dasarnya berdampak pada kualitas hidup remaja itu sendiri. Penyebab utama dismenore primer dikarenakan meningkatnya produksi prostaglandin didalam uterus, yang diinduksi oleh sitokin pro inflamasi dan dihasilkan dari cyclooxygenase (COX). Hal ini meningkatkan kontraksi miometrium, iskemia uterus, sensitivitas serabut nyeri, dan akhirnya menyebabkan nyeri saat menstruasi (Wulandara, 2023).

Nyeri menstruasi yang sering dikenal dengan dismenore, biasanya bersifat ringan dan tidak mengganggu rutinitas bagi sebagian perempuan. Namun, bagi sebagian lainnya nyeri menstruasi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, dan terkadang mengganggu rutinitas harian, kondisi ini terjadi pada 15% perempuan. Gejala dismenore biasanya mulai dirasakan 8-72 jam selama menstruasi (Budhi et al., 2022).

Dismenore ada 2 jenis, dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri pada perut bagian bawah selama menstruasi yang terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin di endometrium, sehingga menimbulkan kontraksi yang sangat kuat di miometrium dan tidak disertai penyakit ginekologi. Dismenore sekunder merupakan nyeri pada perut bagian bawah selama menstruasi yang terjadi dikarenakan penyakit ginekologi, contohnya adanya kista ovarium atau endometriosis (Febriyani, 2022).

Penatalaksanaan dismenore dibagi menjadi 2, yaitu manajemen farmakologi dan manajemen non-farmakologi. manajemen farmakologi adalah penanganan yang paling sering dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan analgetik, yang dipercaya dapat menurunkan tingkatan nyeri menstruasi dengan efektif. Namun, jika penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan beberapa masalah, seperti masalah terkait gastrointestinal, kardiovaskular, dan risiko perdarahan. Obat-obatan yang termasuk antiinflamasi non-steroid yang sering digunakan

oleh masyarakat yaitu golongan analgetik seperti, parasetamol, aspirin, asam mefenamat, dan lain-lain (Wieminaty et al., 2023).

Penanganan dismenore pada sebagian besar perempuan di Asia lebih memilih untuk tidak menggunakan obat-obatan. Hal ini didasari oleh ketakutan akan adanya ketergantungan obat-obatan dan efek samping dari pemakaian obat-obatan tersebut. Beberapa penanganan dismenore secara Non-Farmakologi antara lain, kompres hangat, modifikasi diet, mengonsumsi minuman hangat, istirahat, tidur yang cukup, melakukan pemijatan dan mengonsumsi herbal seperti jahe, air kelapa hijau, serta kunyit (Febriyani, 2022).

Nyeri merupakan hal yang menimbulkan sensasi kompleks, universal dan unik, karena reaksi setiap orang terhadap nyeri berbeda-beda dan bersifat individual. Bergantung pada cara seseorang melihat dan mengartikan sensasi nyeri (Jamal et al., 2022). Jenis pengukuran nyeri yang melibatkan teknik penskalaan dikenal dengan skala penilaian nyeri. Numeric Rating Scale (NRS) merupakan salah satu skala penilaian nyeri yang sering digunakan oleh tenaga medis untuk mensurvei tingkatan sakit yang dirasakan pasien karena tingkat validitasnya yang tinggi dan konsisten (Grove S.K. et al., 2015).

Nama latin dari jahe ialah "zingiber" berasal dari bahasa sansekerta "singibera" yang berarti "berbentuk tanduk", karena bentuk percabangan rimpangnya yang mirip dengan tanduk rusa. Tanaman ini biasanya tumbuh di pekarangan rumah dan dikebun. Tanaman jahe (*Zingiber officinale*) termasuk ke dalam kelas monocotyledon (tanaman berkeping satu) dan famili zingiberaceae (suku temu-temuan). Tanaman ini merupakan salah satu jenis tanaman rempah-rempah yang telah lama tumbuh di Indonesia (Setyaningrum dan Saparinto, 2017).

Jahe dipercaya memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe secara alami. Jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, gingerol, shogaol dan kurkumin alami yang efektif mengurangi intensitas dismenore (Redi, 2019). Jahe sebagai antiinflamasi memiliki cara kerja dengan menghambat aktivitas enzim dalam cyclooxygenase (COX), sehingga menghalangi pelepasan enzim tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin dan memicu terjadinya inflamasi. Hal ini akan menurunkan mediator radang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin. Maka dari itu, jahe sangat direkomendasikan untuk perempuan khususnya remaja yang sedang mengalami dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktarina et al (2023), menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore setelah diberikan jahe.

Kandungan aleoresin dalam rimpang jahe, seperti gingerol, membantu mengurangi dismenore. Gingerol juga memiliki sifat antioksidan yang lebih tinggi dari pada vitamin E, sehingga dapat mencegah pengumpulan darah. Hal ini membantu pengeluaran darah

menstruasi. Jahe diketahui memiliki kemampuan untuk mengurangi produksi prostaglandin, penyebab utama nyeri menstruasi. Di sisi lain, shogaol sebuah senyawa yang memiliki struktur kimia mirip dengan gingerol dan bermanfaat untuk mengurangi produksi prostaglandin. Kedua bahan aktif ini berfungsi untuk menghentikan sintesis prostaglandin di endometrium (Kuminah et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *pre-experimental* melalui rancangan *one group pretest-posttest desain* yang membandingkan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan, dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan pada satu kelompok. Penelitian dilakukan pada mahasiswi Sarjana Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta pada bulan Maret-Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 84 responden dan jumlah sampel sebanyak 23 responden dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk pengumpulan data dan uji Wilcoxon Signed Rank digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja” yang telah dilakukan pada mahasiswi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penelitian ini berlangsung dari 21 Maret 2024-06 Mei 2024 dan berlokasi di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Kampus 2, Jln. Kapulogo No.03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. Hasil pengumpulan dan analisa data dalam penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

1. Intensitas Dismenore Sebelum Pemberian Ekstrak Jahe

Tabel 1. Intensitas Dismenore Sebelum Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas 'Aisyiyah Surakarta 2024

Intensitas Dismenore	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri Ringan	2	8,69%
Nyeri Sedang	7	30,43%
Nyeri Berat	14	60,86%
Nyeri Sangat Berat	0	0%
Total	23	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada table 1 menunjukkan hasil *Pre-Test* dari 23 responden yang mengalami dismenore sebelum diberikan ekstrak jahe, sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 14 responden dengan presentase (60,86%).

2. Intensitas Dismenore Setelah Pemberian Ekstrak Jahe

Tabel 2. Intensitas Dismenore Setelah Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas 'Aisyiyah Surakarta 2024

Intensitas Dismenore	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	8	34,78%
Nyeri Ringan	13	56,52%
Nyeri Sedang	2	8,69%
Nyeri Berat	0	0%
Nyeri Sangat Berat	0	0%
Total	23	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada table 2 menunjukkan hasil *Post-Test* dari 23 responden yang mengalami dismenore setelah diberikan ekstrak jahe, didapatkan hasil mayoritas responden mengalami penurunan skala nyeri yang didominasi oleh nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase (56,52%).

3. Menganalisis Penurunan Intensitas Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Ekstrak Jahe

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Intensitas Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas 'Aisyiyah Surakarta 2024

	Rank	N	Z	P
Intensitas Dismenore Sebelum-Setelah	Negative Rank	23		
	Positive rank	0		
	Ties	0	-4,327	<0,001
	Total	23		

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan hasil *negative rank* adalah 23, yang berarti setelah diberikan intervensi sebanyak 23 responden mengalami penurunan intensitas dismenore. Sedangkan hasil *positive rank* dan *ties* adalah 0, yang berarti setelah diberikan intervensi tidak ada responden yang mengalami kenaikan intensitas dismenore dan tidak ada responden yang mengalami dismenore dengan tingkatan yang sama, seperti sebelum diberikan perlakuan.

Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank* didapatkan nilai z -4,327 yang berarti setelah diberikan intervensi pada responden terjadi penurunan intensitas

dismenore sebesar 4,327 dan hasil *p value* sebesar $<0,001$ dimana kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang berarti “Ada Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja”.

Pembahasan

1. Intensitas Dismenore Sebelum Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta 2024

Berdasarkan temuan pada penelitian ini, hasil *Pre-Test* dari 23 responden yang mengalami dismenore sebelum mendapatkan ekstrak jahe menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri berat, sebanyak 14 responden dengan presentase (60,86%). Perbedaan intensitas dismenore yang dirasakan responden dapat terjadi karena, respon setiap individu terhadap nyeri berbeda-beda dan bersifat individual. Hal ini dapat didukung oleh faktor-faktor lain yang dapat memperburuk terjadinya dismenore selama menstruasi.

Mekanisme patofisiologi dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) dan prostaglandin $E2$ ($PGE2$) di dalam rahim selama proses pelepasan endometrium. Prostaglandin berperan dalam meningkatkan kontraksi otot rahim dan vasokonstriksi, yang mengakibatkan iskemia uterus dan pembentukan metabolisme anaerobik. Akibatnya, terjadi hiper sensitivitas pada serabut nyeri, yang akhirnya menyebabkan rasa sakit pada perut bagian bawah (Itani et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, sudut pandang peneliti terhadap penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian saat ini sesuai dengan hipotesis Itani et al., (2022). Mayoritas responden berdasarkan temuan wawancara, setiap mengalami dismenore mereka menggunakan obat pereda nyeri untuk meringankan nyeri selama menstruasi. Hal ini dilakukan karena rasa sakit yang dirasakan sudah tidak dapat ditoleransi, yang dibuktikan oleh hasil data pada tabel 1 menunjukkan dari 23 responden yang mengalami dismenore sebelum diberikan ekstrak jahe, mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 14 responden dengan presentase (60,86%).

Penanganan dismenore yang paling sering dilakukan adalah dengan mengonsumsi obat-obatan Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAIDs), yang dipercaya dapat menurunkan tingkatan nyeri menstruasi dengan efektif. Namun, jika penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan beberapa masalah, seperti masalah terkait gastrointestinal, kardiovaskular, dan risiko perdarahan (Wieminaty et al., 2023). Penelitian ini dilakukan agar dapat menjadi salah satu alternatif dengan minim efek samping yang dapat dipraktikkan untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja.

2. Intensitas Dismenore Setelah Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas 'Aisyiyah Surakarta 2024

Berdasarkan temuan dalam penelitian menunjukkan hasil *Post-Test* dari 23 responden yang mengalami dismenore setelah diberikan ekstrak jahe, didapatkan hasil mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase (56,52%). Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian Oktarina et al (2023), Kuminah et al., (2023), dan Hanafiah et al., (2023) yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas dismenore setelah mengonsumsi ekstrak jahe.

Penderita dismenore memiliki kadar hormon prostaglandin yang lebih tinggi, jika dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore. Oleh karena itu, kram perut bagian bawah, nyeri menstruasi, dan efek samping lainnya berkaitan langsung dengan konsentrasi prostaglandin $F2\alpha$ dan prostaglandin $E2$ yang lebih tinggi di endometrium (Putri, 2019).

Salah satu penanganan dismenore secara non-farmakologi ialah dengan mengonsumsi jahe yang dipercaya memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe secara alami. Jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, gingerol, shogaol dan kurkumin alami yang efektif mengurangi intensitas dismenore (Oktarina et al., 2023). Jahe sebagai antiinflamasi memiliki cara kerja dengan menghambat aktivitas enzim cyclooxygenase (COX), sehingga menghalangi pelepasan enzim tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin dan memicu terjadinya inflamasi. Hal ini akan menurunkan mediator radang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin. Maka dari itu, jahe sangat direkomendasikan untuk perempuan khususnya remaja yang sedang mengalami dismenore (Oktarina et al., 2023).

Peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian saat ini sesuai dengan teori Oktarina et al., (2023). Dismenore pada remaja dapat diatasi dengan mengonsumsi ekstrak jahe sebagai pengobatan non-farmakologi. Pada penelitian ini menggunakan jahe merah yang telah diekstraksi menjadi sediaan serbuk dalam kapsul dengan mempertimbangkan segi kepraktisan, dan cangkang kapsul yang tidak memiliki rasa dimaksudkan untuk menutupi rasa pedas jahe, sehingga responden yang tidak menyukai jahe tetap dapat mengonsumsi dan merasakan manfaat dari penggunaannya untuk mengobati dismenore primer.

Setelah pemberian ekstrak jahe, peneliti menemukan adanya kesesuaian antara fakta dan teori. Hasil *Post-Test* dari 23 responden yang mengalami dismenore setelah

diberikan ekstrak jahe, didapatkan hasil mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase (56,52%).

3. Menganalisis Penurunan Intensitas Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Ekstrak Jahe Pada Responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta 2024

Berdasarkan hasil olah data uji *wilcoxon signed ranks test* pada penelitian ini menunjukkan bahwa hasil *negative rank* adalah 23, yang berarti setelah diberikan intervensi sebanyak 23 responden dengan presentase (100%) mengalami penurunan intensitas dismenore. Sedangkan hasil *positive rank* dan *ties* adalah 0, yang berarti setelah diberikan intervensi tidak ada responden yang mengalami kenaikan intensitas dismenore dan tidak ada responden yang mengalami dismenore dengan tingkatan yang sama, seperti sebelum diberikan perlakuan.

Hasil *p value* didapatkan $<0,001$ kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang berarti “Ada Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja”. Hasil uji Wilcoxon dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian Oktarina et al., (2023), Kuminah et al., (2023), dan Hanafiah et al., (2023) bahwa uji wilcoxon yang dilakukan menghasilkan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Penanganan dismenore yang paling sering dilakukan adalah dengan mengonsumsi obat-obatan Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAIDs), yang dipercaya dapat menurunkan tingkatan nyeri menstruasi dengan efektif. Namun, jika penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan beberapa masalah, seperti masalah terkait gastrointestinal, kardiovaskular, dan risiko perdarahan (Wieminaty et al., 2023).

Dalam penelitian ini, jahe merupakan salah satu pengobatan non-farmakologi yang digunakan untuk menangani dismenore. Jahe sendiri dipercaya memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe secara alami. Jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, gingerol, shogaol dan kurkumin alami yang efektif mengurangi intensitas dismenore (Suparni & Wulandari, 2017). Jahe memiliki sifat antiinflamasi yang bekerja dengan mencegah pelepasan enzim cyclooxygenase (COX), yang bertanggung jawab dalam memproduksi hormon prostaglandin dan menyebabkan peradangan. Hal ini akan menurunkan mediator radang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin. Maka dari itu, jahe sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami dismenore (Oktarina et al 2023).

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukan bahwa hasil penelitian sesuai dengan teori Oktarina et al (2023), dan dapat disimpulkan bahwa kandungan yang terdapat dalam jahe dapat berfungsi sebagai antiinflamasi. Hal ini diperkuat dengan kondisi responden yang mengalami dismenore setelah diberikan ekstrak jahe selama 3 hari berturut-turut, terdapat penurunan intensitas dismenore yang signifikan terlihat dari tabel 3 yang mana didapatkan hasil negative rank 23 yang berarti terdapat penurunan intensitas dismenore pada 23 responden, dengan persentase (100%).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah intensitas dismenore sebelum diberikan ekstrak jahe mayoritas mengalami nyeri berat dengan presentase (60,86%), intensitas dismenore setelah diberikan ekstrak jahe mayoritas responden mengalami nyeri ringan dengan presentase (56,52%), dan ada pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja. Saran: disarankan kepada remaja putri dengan adanya penelitian ini dapat dipraktekkan sebagai penanganan dismenore dengan bahan alami yang aman, dan minim efek samping yaitu salah satunya dengan mengonsumsi ekstrak jahe.

DAFTAR REFERENSI

- Budhi, N. G. M. A. A., Follona, W., & Elisya, Y. (2022). Effect of spice drinks (red ginger and cinnamon) on dysmenorrhea pain. *International Journal of Science and Society*, 4(4), 437–448. <http://ijsoc.goacademica.com>
- Cahyani, I. D. S., Pratiwi, N. E., & Wijayanti. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media flashcard terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenore pada siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Skripsi. Universitas Kusuma Husada, Surakarta. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3347/1/ARTIKEL%20ICHA%20FIX.pdf>
- Fathiah, N. F. (2022). Hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian dismenore primer. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64256?mode=full>
- Febriyani, R. (2022). Pengaruh pemberian air kelapa hijau dan madu terhadap tingkat dismenore pada remaja putri. Skripsi. Universitas Sultan Agung, Semarang.
- Grove, S. K., Gray, J. R., & Burns, N. (2015). *Understanding nursing research: Building an evidence-based practice* (6th ed.). Saunders Company.
- Hanafiah, M., Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 8(2), 73–80.
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja*. UPT UNDIP Press.

- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jamal, F., Andika, D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan modalitas tatalaksana nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 66–73. <https://jknamed.com/jknamed/article/view/211/141>
- Jannah, S. (2023). Perbedaan tingkat dysmenorrhea primer pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian terapi ekstrak jahe. Skripsi. Universitas Dr. Soebandi, Jember.
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314–325. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111>
- Oktarina, M., Absari, N., Eliagita, C., Nurobikha, N., & Agtivani, G. I. (2023). The effect of administration of ginger decil water on reduce the levels of dysmenorrhea pain in adolescent women at SMAN 03 Bengkulu City. *Indonesian Journal of Health Research and Development*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.58723/ijhrd.v1i1.34>
- Puspita, R. (2022). Kesehatan reproduksi pada remaja. Gosyen Publishing.
- Putri, E. D. (2019). Efek serbuk jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi di program studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran. Skripsi. Universitas Brawijaya, Malang.
- Redi, W. I. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43.
- Sartika, A., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Manajemen kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 30–35.
- Setyaningrum, D. H., & Saporinto, C. (2017). *Jahe* (1st ed.). Penebar Swadaya. <https://books.google.co.id/books?id=-NvtCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Suparni, & Wulandari, A. (2017). *Herbal Bali: Ramuan tradisional asli dari Bali*. Rapha Publishing.
- Wieminaty, F., Pramudita, A., Diyanti, M., & Dwi, F. (2023). Terapi minuman jahe dalam membantu meredakan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri (JPMA)*, 2(2), 88–92.
- Wulandara, Q. (2023). Effectiveness of ginger jelly candy to reduce intensity and duration of primary dysmenorrhea in adolescents. *Multidisciplinary International Conference*, 708(1), 1050–1058. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_117