

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja

Tresna Rohayati Nurlia Saga¹, Putri Agus Febriyani², Magdalena Tri Putri³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

Email Penulis Korespondensi: nurlia.saga@gmail.com¹

Article History:

Received Oct 22th, 2025

Accepted Dec 6th, 2025

Published Dec 22th, 2025

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu keluhan umum yang sering dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan studi kasus (case study pre-post test design). Subjek penelitian terdiri dari dua remaja putri yang mengalami dismenore primer, masing-masing mendapatkan intervensi berbeda, yaitu konsumsi air rebusan jahe merah dan terapi kompres hangat selama tiga hari berturut-turut. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kedua intervensi. Pada kelompok konsumsi air rebusan jahe merah, nyeri menurun dari skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 1 (nyeri ringan), sedangkan pada kelompok kompres hangat menurun dari skala 7 menjadi skala 2. Dapat disimpulkan bahwa kedua terapi non-farmakologis ini efektif menurunkan dismenore, namun konsumsi air rebusan jahe merah lebih efektif dibandingkan terapi kompres hangat.

Kata Kunci : Dismenore, Jahe Merah, Kompres Hangat, Remaja, Terapi Non-Farmakologis

Abstract

Dysmenorrhea is a common complaint experienced by adolescent girls during menstruation, which can interfere with daily activities and quality of life. This study aims to determine the effect of red ginger boiled water and warm compress therapy on reducing dysmenorrhea among adolescents at Kalibunder Public Health Center in 2025. The research used a pre-experimental design with a case study (pre-post test design) approach. The subjects were two adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea, each receiving different interventions: consumption of red ginger boiled water and warm compress therapy for three consecutive days. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed a significant decrease in pain levels for both treatments. In the red ginger group, pain decreased from a score of 7 (severe pain) to 1 (mild pain), while in the warm compress group, it decreased from 7 to 2. It can be concluded that both non-pharmacological therapies are effective in reducing dysmenorrhea, but red ginger boiled water is more effective than warm compress therapy.

Keyword : *Dysmenorrhea, Red Ginger, Warm Compress, Adolescent, Non-Pharmacological Therapy*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Remaja merupakan kriteria usia antara 10 sampai 19 tahun. Tak hanya mengalami perubahan pada fisiknya, anak yang mulai masuk masa remaja juga mengalami perubahan pada emosi dan psikologinya. Usia 10 – 13 tahun Usia awal remaja ini menunjukkan bahwa anak mulai baru memasuki fase puber. Anak akan mengalami banyak sekali perubahan. Misalnya, tumbuhnya payudara dan menstruasi pada anak perempuan.[1] Memasuki rentang usia 14 sampai 17 tahun, perubahan masih terus berlanjut pada remaja. Tahap perkembangan psikologi remaja pada usia ini akan semakin terlihat, sebab anak mulai menemukan dan membangun jati dirinya. Usia 18-19 tahun Memasuki rentang usia ini, perkembangan fisik remaja telah berakhir. Selain itu, tahap perkembangan psikologis remaja pada usia ini juga lebih terkontrol daripada usia sebelumnya. Ini membuat anak tidak lagi cenderung melakukan tindakan berisiko dan lebih mampu memahami segala sebab dan akibat dari suatu keadaan. Setiap remaja perempuan pasti akan mengalami menstruasi. Disetiap menstruasi remaja akan mengalami tanda dan gejala yang berbeda beda. Disetiap menstruasi remaja ada juga yang mengalami dismenore atau merasakan rasa pada saat menstruasi [2].

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya.[3] Macam-macam gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang harus diwaspadai. Gangguan yang harus diwaspadai yaitu perdarahan menstruasi berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara mendadak, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan sama sekali tidak mengalami menstruasi saat usia reproduksi. Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri dari sindroma pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur, menstruasi (dismenorea) [4].

Dismenore, atau haid, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan, khususnya pada usia remaja dan dewasa awal. Kondisi ini ditandai dengan pada bagian perut bawah yang bisa terjadi sebelum menstruasi hingga beberapa hari selama menstruasi. Permasalahan dismenore ini dapat menyebabkan terganggunya produktifitas, karena kondisi dismenore pada setiap perempuan berbeda-beda. Beberapa perempuan yang mengalami dismenore tetap dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya walaupun merasa , namun pada perempuan lainnya dapat hingga mengganggu aktifitas sehingga membutuhkan waktu untuk istirahat (bedrest) bahkan hingga membutuhkan bantuan obat pereda [5].

haid (dismenore) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan /kram pada perut. haid (Dismenorea) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif seperti rasa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar kepongung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. sehingga memaksa penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. haid atau dismenorea adalah suatu gejala bukan merupakan suatu penyakit, timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari yang ringan sampai berat [6].

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena yang dirasakan [7].

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenoreia adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenoreia, dengan 10%-16% menderita dismenoreia berat. Angka kejadian dismenoreia di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya [8]. Menurut kemenkes RI tahun 2020 di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,63%) mengalami dismenore sekunder [9].

Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat [10]. Kejadian dismenore di kabupaten Sukabumi berdasarkan penelitian Nurhuda tahun 2019 diketahui bahwa sebagian besar responden (63,2%) mengalami dismenore setiap bulannya [11]. Data kejadian dismenore di Puskesmas Kalibunder pada tahun 2025 dalam 3 bulan terakhir diketahui bahwa berdasarkan data Puskesmas ada sekitar 13 mengalami keluhan haid atau dismenoreia.

Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat dismenore adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul [12].

Cara mengurangi haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat analgetik contohnya yaitu aspirin, ponstan, novalgin. Kemudian terapi hormonal yaitu obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen serta dilatasi *kanalis servikalis*. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massase*, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta pemberian minuman herbal (Betty & Ayamah, 2021).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi haid atau dismenore salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu jahe. Jahe merah merupakan salah satu rempah wangi yang khas. Dalam keseharian, jahe merah sering dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan manusia. Di Indonesia jahe merah dapat tumbuh hampir diseluruh wilayah. Budi daya tanaman herbal jahe merah banyak ditemukan di pulau Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan beberapa pulau lainnya (Zulpan, dkk, 2019). Jahe merah dipercaya dapat mengatasi rasa saat menstruasi, karena jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan analgesik yang dapat menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan saat menstruasi (Larasati dan Alatas, 2016).

Cara lain untuk mengurangi haid atau dismenore yaitu kompres hangat Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat untuk memenuhi rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan , mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan buli-buli panas dilapisi kain (Hesty, 2022). Suhu yang dianjurkan untuk kompres hangat adalah 37° C-40°C. Pemberian kompres hangat selama 15-20 menit pada perut bagian bawah menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga berkurang (Mutia, 2021).

Data kejadian dismenore di Puskesmas Kalibunder pada tahun 2025 dalam 3 bulan terakhir diketahui bahwa berdasarkan data Puskesmas ada sekitar 13 mengalami keluhan haid atau dismenoreia. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 5 remaja mengalami dismenore diketahui belum pernah ada yang mengkonsumsi air rebusan jahe merah ataupun kompres hangat untuk mengurangi rasa dismenoreia.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh pemberian air rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis mulai dari persiapan hingga analisis data. Adapun tahapan penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) **Tahap Persiapan**, Peneliti mengurus izin penelitian dari pihak akademik Universitas Indonesia Maju dan Puskesmas Kalibunder. Selanjutnya dilakukan identifikasi calon responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami dismenore.
- 2) **Tahap Pengumpulan Data Awal (Pre-test)**, Sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengobservasi tingkat nyeri haid pada responden menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk menilai intensitas nyeri dari skala 0–10.
- 3) **Tahap Pemberian Intervensi**, Peneliti membagi responden menjadi dua kelompok:
 - **Kelompok 1 (Air Rebusan Jahe Merah)**: Responden mengonsumsi air rebusan jahe merah dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari berturut-turut.
 - **Kelompok 2 (Kompres Hangat)**: Responden melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan suhu air 37–40°C selama 20 menit.
- 4) **Tahap Observasi Akhir (Post-test)**, Setelah tiga hari intervensi, dilakukan kembali pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala NRS untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan.
- 5) **Tahap Analisis Data**, Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat perbedaan penurunan skala nyeri antara kedua metode intervensi. Hasil pengamatan disajikan dalam bentuk tabel perbandingan hasil asuhan kebidanan dan diinterpretasikan berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya.

Gambaran tahapan penelitian adalah sebagai berikut:

Diagram alur penelitian mulai dari pengurusan izin → pengumpulan data → pemberian intervensi → observasi hasil → analisis data

2.2 Desain Penelitian dan Prosedur Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan studi kasus (*case study pre-post test design*). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kalibunder pada bulan Agustus 2025, dengan dua responden remaja putri yang mengalami dismenore primer.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri haid, dengan kategori: 0 = tidak nyeri, 1–3 = nyeri ringan, 4–6 = nyeri sedang, dan 7–10 = nyeri berat. Desain eksperimen ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Eksperimen

Group	Pre Test	Intervensi	Post Test
Eksperimen 1 (Air Rebusan Jahe Merah)	T1	X ₁	T2
Eksperimen 2 (Kompres Hangat)	T1	X ₂	T2

Keterangan:

T1 = Pengukuran awal nyeri (pre-test)

X₁ = Intervensi konsumsi air rebusan jahe merah

X₂ = Intervensi terapi kompres hangat

T2 = Pengukuran akhir nyeri (post-test)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 2. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1
Dengan Metode Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah

Intervensi	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest (hari 1)	Posttest (hari ke 2)	Posttest (hari ke 3)
Metode Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah	7 (Nyeri Berat)	4 (Nyeri Sedang)	1 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan terapi konsumsi air rebusan jahe merah diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan).

Tabel 3. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 2 Dengan Metode Metode Kompres hangat

Intervensi	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest (hari 1)	Posttest (hari ke 2)	Posttest (hari ke 3)
Kompres hangat	7 (Nyeri Berat)	5 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dengan terapi Kompres hangat diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 5 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 2 (nyeri ringan).

Pembahasan

Perbedaan Tingkat nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah di berikan konsumsi air rebusan jahe merah pada remaja putri di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Remaja Putri dengan terapi konsumsi air rebusan jahe merah diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 4 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan).

Sejalan penelitian Wilandari tahun 2025 bahwa sebelum dilakukan intervensi rata rata skor 6,09 dan setelah intervensi rata rata skor 1,09 (ringan). penelitian Wilandari menjelaskan bahwa dalam penelitiannya menggunakan air rebusan jahe merah sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid [13]. Sejalan dengan penelitian Sejalan dengan penelitian Eline Charla Sabatina Bingan (2021)

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas haid. Air rebusan jahe merah dapat membantu mengurangi intensitas haid. Penelitian lainnya oleh Ana Mariza (2019) menyatakan Hasil penelitian menunjukkan hasil uji T-Test bahwa p-value 0,000 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe merah bermanfaat dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja (Mariza, 2019).

Didukung juga oleh teori yang menjelaskan bahwa Jahe merah dipercaya dapat mengatasi rasa saat menstruasi, karena jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan analgesik yang dapat menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan saat menstruasi [14]. Menurut Wilandari tahun 2025 menjelaskan bahwa dalam penelitiannya menggunakan air rebusan jahe merah sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini dikarenakan minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia shogaol dan gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin [13].

Menurut asumsi peneliti bahwa setelah dilakukan penelitian selama 3 hari dengan intervensi minum air jahe merah sebanyak 2kali sehari dapat menurunkan tingkat nyeri dari nyeri berat skala 7 menjadi nyeri ringan skala 1. Hasil ini terbeukti bahwa dengan minum air jahe merah hangat dapat menurunkan tingkat dismenorea. Hal ini sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa air jahe merah hangat dapat menurunkan tingkat dismenorea.

Perbedaan Tingkat nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah di berikan kompres hangat pada remaja putri di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dengan terapi Kompres hangat diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), hari ke-2 dengan skala 5 (nyeri sedang) dan hari ke-3 dengan skala 2 (nyeri ringan).

Sejalan dengan penelitian Natya Erlita Sari (2020) diketahui dari hasil studi kasus pada salah satu remaja yang disimonorea bahwa sebelum dilakukan terapi kompres hangat Tingkat nyeri skala 7 (berat) dan setelah dilakukan terapi kompres hangat Tingkat nyeri menjadi skala 2 (ringan) (Sari, 2020). Sejalan pula dengan penelitian Dahliana 2021 diketahui ($pvalue=0,00$) maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan Dismenore pada Remaja Putri.

Secara teori Kompres hangat yaitu memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan untuk rasa nyaman. Membebaskan atau mengurangi rasa, Mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu [15]. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan buli-buli panas dilapisi kain (Hesty, 2022). Suhu yang dianjurkan untuk kompres hangat adalah 37° C-40°C. Pemberian kompres hangat selama 15-20 menit pada perut bagian bawah menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga berkurang (Mutia, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa setelah dilakukan penelitian selama 3 hari dengan intervensi kompres hangat sebanyak 2 kali sehari dapat menurunkan tingkat nyeri dari nyeri berat skala 7 menjadi nyeri ringan skala 2. Hasil ini terbeukti bahwa dengan kompres hangat hangat dapat menurunkan tingkat dismenorea. Hal ini sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan tingkat dismenorea.

Perbedaan pemberian air rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025

Berdasarkan hasil kedua pengamatan tersebut diketahui bahwa konsumsi air rebusan jahe merah lebih efektif dalam penurunan tingkat nyeri dismenorea dilihat dari selama 3 hari intervensi

dari skala 7 turun ke skala 4 dan hingga ke skala 1, sedangkan untuk kompres hangat dilihat dari selama 3 hari intervensi dari skala 7 turun ke skala 5 dan hingga ke skala 2. Maka disimpulkan bahwa Adanya perbedaan penurunan tingkat nyeri antara pemberian air rebusan jahe merah dan kompres hangat pada remaja putri di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025 dimana dengan intervensi konsumsi air rebusan jahe merah lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan terapi Kompres hangat.

Menurut Penelitian Wilandari tahun 2025 menjelaskan bahwa dalam penelitiannya menggunakan air rebusan jahe merah sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini dikarenakan minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia shogaol dan gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin [13].

Jika dilihat dari penelitian lain sebelumnya oleh Syamsuryanita tahun 2022 berjudul “perbedaan pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Sman 3 Makassar Tahun 2020” jika dilihat dari hasil uji statistik kedua intervensi dinyatakan ada pengaruhnya dalam penurunan nyeri haid pada remaja putri. Namun jika dilihat dari data distribusi frekuensi tingkat nyeri haid setelah (Posttest) diberikan air jahe dari 15 orang responden mengalami nyeri haid diketahui 6 orang (40%) tidak nyeri haid dan 9 orang (60%) mengalami nyeri ringan [16].

Terapi konsumsi air jahe lebih efektif dan lebih cepat menurunkan tingkat nyeri dismenorea dibandingkan dengan terapi kompres hangat karena Dismenorhea ini terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin F2-alfa yang merupakan suatu siklus oksigenase (COX) yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vaskonstriksi pada miometrium sehingga menyebabkan terjadi iskemia dan nyeri saat menstruasi. Jahe sebagai anti inflamasi mempunyai cara kerja yaitu dengan cara menghambat kerja enzim siklus oksigenase (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan prostaglandin dan leukotrin yang merupakan mediator radang sehingga jahe direkomendasikan untuk remaja atau wanita yang mengalami nyeri haid (dismenorhea).

Menurut asumsi peneliti, bahwa ada perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri haid sesudah pemberian air jahe dan kompres hangat. Minum air jahe dan kompres hangat sama-sama dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Akan tetapi minum air jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri, dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe direspon oleh ujung saraf yang berada didalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus sehingga timbul kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian air rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja di Puskesmas Kalibunder Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa kedua intervensi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid, namun dengan efektivitas yang berbeda. Konsumsi air rebusan jahe merah selama tiga hari terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dari skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 1 (nyeri ringan), sedangkan terapi kompres hangat menurunkan nyeri dari skala 7 menjadi skala 2. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe merah lebih efektif dibandingkan dengan terapi kompres hangat dalam mengurangi dismenore pada remaja putri, sehingga dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah, aman, dan bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Diananda, “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya,” *Journal Istighna*, 2019, Doi: 10.33853/Istighna.V1i1.20.
- [2] M. Muliani, I. G. A. Widiyanti, N. Gede Wardana, Y. Yuliana, And M. Karmaya, “Tahap Pertumbuhan Dan Perkembangan Tanda-Tanda Seks Sekunder Remaja Smpn 4 Bangli, Desa Pengotan, Kecamatan Bangli,” *Medicina Journal*, 2017, Doi: 10.15562/Medicina.V48i2.31.
- [3] S. Hadijah, H. Hasnawati, And M. P. Hafid, “Pengaruh Masa Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Morfologi Eritrosit,” *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 2019, Doi: 10.32382/Mak.V10i1.861.
- [4] R. Haryono, *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2016.
- [5] A. Sri, R. Kasma, And R. Mayangsari, “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene,” Vol. 19, Pp. 22–28, 2024.
- [6] S. Prawirohardjo, “Ilmu Kebidanan Edisi Keempat,” *Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta*, 2014.
- [7] T. Larasati And F. Alatas, “Disamenore Primer Dan Faktor Risiko Disamenore Primer Pada Remaja Primary Dysmenorrhea And Risk Factor Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent,” *Majority*, 2016.
- [8] A. A. P. F. Putri And A. L. Damayanti, “Kita Muda Punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Smpn 26 Kota Jambi Tahun 2024,” *Midwifery Health Journal*, Vol. 9, No. 2, Pp. 139–144, 2024.
- [9] R. H. Amara And S. Handayani, “Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswi Ma Al Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Tanggamus,” *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 5, Pp. 372–383, 2024.
- [10] S. Andriyani, S. Sumartini, And V. N. Afifah, “Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung,” *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2017, Doi: 10.17509/Jpki.V2i2.4746.
- [11] S. S. Nurhuda And Fathurrahman, “Asupan Kalsium Dan Magnesium Serta Akfititas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja,” *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 2019.
- [12] R. K. Dewi, F. Realita, And E. Susilowati, “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review The Effect Of Green Coconut Water Consumption On Decrease Of Dysmenore : Literature Review,” Vol. 8, 2022.
- [13] A. A. I. R. Wilandari, N. K. Muliawati, S. Ayu, And K. Candrawati, “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri The Effect Of Giving Red Ginger Boiled Water On Intensity Of Dysmenorhore Pain In Adolescent Women,” Vol. 16, No. 01, Pp. 107–114, 2025.
- [14] A. Larasati, T. A. And F. Alatas, “Disamenore Primer Dan Faktor Risiko Disamenore Primer Pada Remaja,” *Majority*, 2016.
- [15] H. Fitriani, D. Apriliyani, And Murtiningsih, “Kompres Hangat Payudara Untuk Meningkatkan Kecukupan Asi Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah,” *Jurnal Kesehatan Kartika*, 2020.
- [16] Syamsuryanita And N. Ikawati, “Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020,” *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 2, No. 9, Pp. 3089–3096, 2022.