

**EFEKTIVITAS AIR REBUSAN JAHE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS TRIATMA MULYA***THE EFFECTIVENESS OF GINGER BOILED WATER ON THE INTENSITY OF
MENSTRUAL PAIN IN FEMALE STUDENTS AT TRIATMA MULYA UNIVERSITY***Naomi Christina Hutabarat¹ & Ketut Anom Sri Kesumawati²**¹Universitas Triatma Mulya

e-mail: *naomi.hutabarat@triatmamulya.ac.id

ABSTRAK

Nyeri Haid merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah ketika mengalami menstruasi tanpa adanya suatu kelainan terhadap alat-alat reproduksi, dapat terjadi pada saat sebelum atau saat berlangsungnya menstruasi. Rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, salah satu caranya yaitu penatalaksanaan terapi non farmakologis dengan pemberian minuman herbal berupa air rebusan jahe. Jahe mengandung Minyak Atsiri yang didalamnya terdapat kandungan kimia gingerol yang memberi efek kuat untuk menghambat biosintesis prostaglandin dimana pembentukan prostaglandin yang berlebihan dapat mengakibatkan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga dapat pula meningkatkan rasa nyeri. Tujuan: dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa Universitas Triatma Mulya Jember. Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan ialah variasi pengkajian berupa quasi eksperimen ditambah konsep one-group pretest-posttest. Sebanyak 135 mahasiswa Universitas Triatma Mulya Jember merupakan populasi dalam penelitian ini. Sampel diambil dengan dilakukan Purposive Sampling kemudian didapatkan spesimen sebesar dua puluh (20) mahasiswa. uraian informasi dirumuskan dengan paired t-test. Ketika belum diberikannya air dari hasil merebus jahe intensitas nyeri menstruasi menunjukkan kisaran diantara lima sampai delapan yang memiliki hasil rerata tujuh kemudian setelah memberikan air dari merebus jahe di hari ke-2 menunjukkan kisaran diantara satu sampai empat memiliki rerata 2,55. kesimpulan dari percobaan t-test memperlihatkan angka pada t sebanyak 24,106 dalam df 19 memiliki tingkat yang relevan yaitu (p) 0,000. Air rebusan jahe berpotensi meredakan nyeri haid. Mahasiswa Universitas Triatma Mulya yang mengalami nyeri saat haid, dapat memanfaatkan air rebusan jahe sebagai alternatif pengobatan nyeri haid. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang manfaat jahe terhadap nyeri haid dengan menyederhanakan sajian atau dengan mengubah jahe menjadi sebuah produk.

Kata kunci: air rebusan jahe, nyeri haid, mahasiswa**ABSTRACT**

Menstrual pain is pain that is felt in the lower abdomen when menstruating without any abnormalities in the reproductive organs, it can occur before or during menstruation. Pain during menstruation can be reduced, one way is the management of non-pharmacological therapy by giving herbal drinks in the form of ginger boiled water. Ginger contains essential oils in which there is a chemical content of gingerol which has a strong effect on inhibiting prostaglandin biosynthesis where excessive prostaglandin formation can cause excessive uterine contractions so that it can also increase pain. The purpose of this study was to determine the effect of giving ginger boiled water on the intensity of menstrual pain in students at Triatma Mulya University, Jember. Research Methods: The type of research used is a variation of the study in the form of a quasi-experimental plus the concept of one-group pretest-posttest. A total of 135 students of Triatma Mulya Jember University were the population in this study. Samples were taken by doing purposive sampling then obtained specimens of twenty (20) female students. description of the information formulated with paired t-test. When water has not been given from boiling ginger, the intensity of menstrual

pain shows a range between five to eight which has an average result of seven then after giving water from boiling ginger on the 2nd day shows a range between one to four which has an average of 2.55. the conclusion of the t-test experiment shows that the number at t as much as 24.106 in df 19 has a relevant level of (p) 0.000. Ginger boiled water has the potential to relieve menstrual pain. Triatma Mulya University students who experience pain during menstruation, can use ginger boiled water as an alternative treatment for menstrual pain. Future researchers can conduct further research on the benefits of ginger on menstrual pain by simplifying the serving or by turning ginger into a product.

Keywords: *ginger boiled water, menstrual pain, female student*

PENDAHULUAN

Seorang Remaja ialah masyarakat yang memiliki jarak umur dari sepuluh tahun sampai Sembilan belas tahun (10-19 tahun) dikatakan oleh salah satu organisasi dunia yaitu WHO, seorang remaja ialah masyarakat yang memiliki umur sepuluh sampai delapan belas tahun (10-18 tahun) berdasarkan PERMENKES RI NO 25 tahun 2014, dan rentang umur seorang remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yaitu 10-24 tahun dan belum menikah. Sebesar 43,5 juta atau berkisar 18 % dari banyaknya masyarakat merupakan banyak golongan umur sepuluh sampai Sembilan belas tahun (10-19 tahun) di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Mulainya remaja mengalami menstruasi merupakan salah satu tanda keremajaan secara biologi, menstruasi di mulai pada saat menginjak pubertas dan kesanggupan dari seseorang wanita untuk mengalami kehamilan. Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita seperti status nutrisi dan berat badan. Selain itu wanita juga sering menghadapi perkara menstruasi diantaranya nyeri haid atau desminore (Cahyaningsih, 2011).

Nyeri pada saat menstruasi dapat timbul dikarenakan adanya zat prostaglandin, yang merupakan suatu zat penyebab muskulo uterus

mengalami kontraksi. Terhadap beberapa perempuan, nyeri haid yang dialami seperti rasa sakit yang rendah, jika terhadap beberapa perempuan lainnya mengalami nyeri haid yang akan berasa berat sehingga dapat mengganggu kegiatan. perasaan sakit ini muncul umumnya diketahui memiliki sebutan dismenorea (Yeh, Hung, Chen, & Wang, 2013).

Klasifikasi dismenore di bagi 2 yaitu berupa dismenorea primer fisiologis dan dismenorea sekunder patologis (Onieva-Zafra et al., 2020). Dismenorea primer ialah dalam keadaan dihubungkan bersama peredaran ovulasi dan akan mulai muncul saat haid datang untuk kali pertamanya dan rasa nyerinya mulai berangsur mengurang sesudah perempuan yang mengalaminya sudah bersuami maupun dalam keadaan mengandung. Sementara itu nyeri sekunder ialah rasa sakit yang terjadi saat umur wanita matang, merujuk pada perempuan yang di awalnya terbebas rasa sakit haid, sehingga diperlukannya suatu pengobatan (Sachedin & Todd, 2020).

Angka kasus yang mengalami dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Prevalensi dismenore paling tinggi diperkirakan antara 20-90%, sering ditemui pada remaja wanita. Kisaran 15% remaja dikabarkan menghadapi dismenore berat. Angka kasus dismenore di Indonesia mencakup 54,89% dismenore primer

dan 9,36% dismenorea sekunder (Dartiwen, Anggita, & Apriliyani, 2020).

Berbagai cara yang bisa menangani nyerinya menstruasi ialah cara yang digunakan seperti memberikan kompres air suam-suam kuku, menghipnotis, merelaksasi, wangi-wangian yang menenangkan dan memijat bahkan dengan terapi farmakologi yaitu obat pereda rasa nyeri seperti Asam mefenamat, Ibu profen dan Naproxen. Kendati demikian meminum obat dalam waktu jangka panjang bisa menimbulkan efek samping seperti bisa mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan, buang air besar terus menerus, terjadi sesak nafas dan kolik usus. Ramuan herbal, menjadi salah satu upaya menangani nyeri menstruasi yaitu meminum air jahe, merupakan suatu kemudahan untuk dapat diperoleh, cermat dan terjangkau semua kalangan. Rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, salah satu caranya yaitu penatalaksanaan terapi non farmakologis dengan pemberian minuman herbal berupa olahan air jahe yang didalamnya terkandung minyak atsiri dan aleorisin yang dapat berfungsi untuk menghambat hormon prostaglandin sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dengan cara direbus, dengan melakukan olahraga berupa senam secara rutin dan memberikan kompres hangat yang memiliki fungsi seperti penenang yang alami serta memberikan perasaan yang nyaman (Mariza & Sunarsih, 2019).

Menurut studi pendahuluan yang dilaksanakan penulis pada tanggal 10 Juli 2021. Dari 135 mahasiswi di Universitas Triatma Mulya Jembrana yang setiap bulannya akan menghadapi masalah nyeri haid sebanyak 70 mahasiswi, mahasiswi yang lainnya setiap bulan 35 mahasiswi belum tentu akan menghadapi masalah nyeri haid sedangkan 33 mahasiswi tidak pernah menghadapi masalah nyeri haid. Dalam penanggulangan masalah terhadap

nyeri haid yang dialami, beberapa dari mahasiswi meminum obat-obat yang bisa didapatkan di warung seperti feminax, kiranti dan juga ada yang berobat ke dokter.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yang merupakan kajian dengan rancangan ketika tidak adanya suatu grup pengendali. Kajian ini didalamnya memiliki anggota sebanyak 135 mahasiswi di Universitas Triatma Mulya Jembrana. Sampelnya berjumlah 70 mahasiswi namun kriteria inklusi yang dipenuhi sebanyak dua puluh (20) orang mahasiswi. Spesimen ini diambil menggunakan metode Non Probability Sampling yaitu seperti Purposive Sampling yang didasarkan oleh ciri maupun karakteristik yang sebelumnya telah diketahui (Notoatmodjo, 2012). Lembaran teknik yang dipergunakan yaitu lembar sebelum dan setelah air dari merebus jahe diberikan, yaitu memakai patokan angka yakni nol sampai sepuluh (0-10). Perumusan tes kolmogorov-smirnov digunakan sebagai analisis data untuk diketahuinya normalitas. Jika datanya termasuk normal maka rumus yang digunakan yaitu paired t-test dan pendataan yang termasuk tidak biasa perumusan yang digunakan yaitu Wilcoxon Match Pairs Test.

Penelitian ini telah lolos uji etik dari Universitas Triatma Mulya dengan nomor kode etik 2021-10023.

HASIL

Didalam kajian ini, responden pengkarakteristikan yang dimiliki di klasifikasikan yaitu sesuai dengan Umur, Keteraturan haid, daur haid setiap bulan, Panjang waktu haid, hitungan posttest dan pretest dari Nyeri menstruasi Setelah dan sebelum diberikannya Air dari perebusan Jahe kepada Mahasiswi Universitas Triatma

Mulya Jembrana. Berikut ini dapat dilihat karakteristik responden yaitu:

1. Kelompok umur yang didasarkan dengan karakteristik.

Dari 20 mahasiswi sebanyak 12 (60%) mahasiswi berumur 21 tahun dan sebagian lainnya yaitu 8 (40%) mahasiswi berumur 22 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Keterangan Menstruasi

Dari 20 responden, sebanyak 13 responden (65%) mengalami menstruasi yang teratur dan sebanyak 7 responden (35%) mengalami menstruasi yang tidak teratur.

3. Karakteristik responden berdasarkan Siklus Bulanan Menstruasi

Sebanyak 11 responden (55%) mempunyai siklus menstruasi selama 28 hari, sedangkan 1 responden (5%) mempunyai siklus menstruasi dari 8 mahasiswi dan kurang dari 28 hari (40%) mempunyai siklus haid lebih dari 28 hari.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Dari 20 responden, 16 responden (80%) dapat diperhatikan bahwa haid paling lama dan paling banyak ialah 5-7 hari, sedangkan 4 responden (20%) memperlihatkan bahwa lama menstruasi lebih dari 7 hari.

5. Perbedaan Nyeri menstruasi Sebelum dan setelah diberikannya Air dari Perebusan Jahe pada waktu Pertama kali dan pada waktu Kedua kali terhadap Mahasiswi Universitas Triatma Mulya Jembrana

Tabel 1 dapat diperhatikan dalam waktu pertama kali sebelum dilakukan, rerata nyeri ialah tujuh (7), nilai tujuh (7) ialah nyeri maksimum berdasarkan

Mc-Bill Melzack 1965, setelah dilakukannya pembagian air dari perebusan jahe dihasilkan rerata 4,8 yang termasuk nyeri medium.

Diberikannya air dari perebusan jahe sebelumnya pada intrusi di hari kedua memberikan efek berkurangnya rerata sebanyak 0,05 jadinya rerata nyeri menjadi sebanyak 4,75. Berdasarkan Mc- Bill Melzack, 1965 angka 4,75 yaitu nyeri medium. Sesudah intrusi yang diberikan seperti air dari perebusan jahe berefek menurunkan ukuran rerata nyeri berubah hingga 2,55 yang termasuk nyeri minimum.

6. Pada Data Perbedaan Rasio Nyeri Menstruasi Pada Hari Pertama Sebelum dan Hari Kedua Setelah Diberikannya Rebusan dari Air Jahe kepada Mahasiswi Universitas Triatma Mulya Jembrana

Tabel 2 Menunjukkan waktu awal menstruasi sebelum diberikannya rebusan air jahe 7 nyeri rata - rata dan pada hari kedua setelah diberikannya rebusan air jahe didapatkannya 2,55 nyeri rata - rata dimana sebelum pemberian rebusan air jahe pada waktu hari pertama rata - rata mengalami nyeri berat dan pada hari kedua pemberin rebusan air jahe dapat menyebabkan nyeri ringan. perbedaan rasio nyeri menstruasi 3 - 6 dengan perbedaan rasio nyeri menstruasi ialah 4,45.

7. Normalitas Data dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov

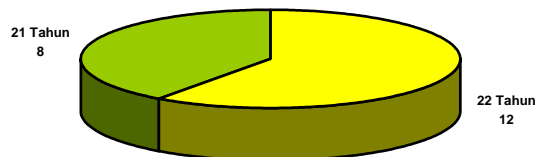
Jumlah penelitian smirnov - kolmogrov statistic sebelumnya diberikan air dari perebusan jahe ,pada waktu pertama telah ditemukan hasil Z sebanyak 0.948 memiliki ASYIMP SIG sebanyak 0.329 dan pada hari kedua hasil Z sebanyak 1.624 dengan ASYIMP SIG sebanyak 0.010.sedangkan sampel yang telah diberikan air dari perebusan jahe

,pada waktu pertama telah ditemukan hasil Z sebanyak 1.505 memiliki ASYIMP SIG sebanyak 0.022 sedangkan pada waktu kedua telah ditemukan hasil Z sebanyak 1.315 dengan ASYIMP SIG sebanyak 0.063

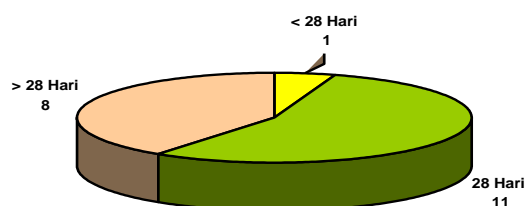
Pada penentuan berupa nilai penormalan atau tidaknya jadi besaran hasil ASYIMP SIG akan dilakukan perbandingan dengan tingkat salah 0.05

8. Jumlah Uji Paired-Test.

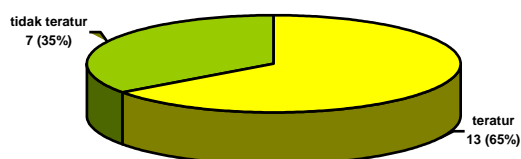
Jumlah penentuan test - paired jumlah penelitian t-test menunjukkan nilai t terbesar 24m106 terhadap df 19 memiliki jumlah penelitian tingkat relevan (P) 0.000 .sedangkan penentuan pada nilai tingkat signifikansi (P) akan dibandingkan dengan tingkat kesalahan 5%.



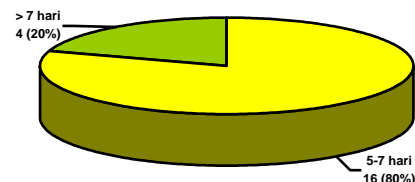
Gambar 1. Umur Responden yang Didasarkan Karakteristik di Universitas Triatma Mulya Jembrana



Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Bulanan Universitas Triatma Mulya Jembrana



Gambar 2. Siklus Menstruasi yang Didasarkan Karakteristik di Universitas Triatma Mulya Jembrana



Gambar 4. Lama Menstruasi yang Didasarkan karakteristik di Universitas Triatma Mulya Jembrana

Tabel 1. Perbedaan Nyeri Menstruasi Sebelum dan Setelah Diberikannya Air dari Perebusan Jahe Pada Waktu Saat Pertama dan Waktu Saat Kedua

Responden	Waktu 1		Selisih	Waktu 2		Perbedaan
	Sebelum	Setelah		Sebelum	Setelah	
1	7	5	2	5	3	2
2	7	5	2	5	3	2
3	8	5	3	5	3	2
4	8	6	2	6	3	3
5	7	5	2	5	3	2
6	8	5	3	5	2	3
7	6	4	2	4	2	2
8	6	5	1	4	3	1
9	5	3	2	3	1	2
10	7	5	2	5	3	2
11	8	6	2	6	4	2

12	8	5	3	5	2	3
13	6	4	2	4	2	2
14	7	5	2	5	3	2
15	6	4	2	4	2	2
16	8	5	3	5	2	3
17	7	5	2	5	2	3
18	6	4	2	4	2	2
19	7	5	2	5	3	2
20	8	5	3	5	3	2
Jumlah	140	96	44	95	51	44
Rata-rata	7	4,8	2,2	4,75	2,55	2,2
Jumlah Penurunan nyeri haid dalam 2 hari = 4,4						

Tabel 2. Perbedaan Skala Nyeri Menstruasi pada Waktu Saat Pertama Sebelumnya dan Waktu Saat Kedua Setelah Diberikan Air dari Perebusan Jahe

No	Sebelum – Setelah			
	Waktu 1 Sebelum	Waktu II Setelah	Perbedaan	Mean
1	6	2	4	4,45
2	7	3	4	
3	7	4	3	
4	8	3	5	
5	7	2	5	
6	8	3	5	
7	7	2	5	
8	6	3	3	
9	8	1	7	
10	7	3	4	
11	8	3	5	
12	7	2	5	
13	8	2	6	
14	7	3	4	
15	8	2	6	
16	5	3	5	
17	7	3	4	
18	6	2	4	
19	7	3	4	
20	6	2	4	
Rata- Rata	7	2,25	4,45	

PEMBAHASAN

1. Umur Responden yang Didasarkan Karakteristik di Universitas Triatma Mulya Jembrana.

Pada Gambar 1 di tunjukan dari 20 pelapor kebanyakan umurnya 21 tahun yaitu sejumlah 12 pelapor (60%) dan separuh sisanya memiliki umur 22 tahun sejumlah 8 pelapor (40%).

Dismenorea dirasakan sewaktu perempuan yang sudah memasuki masa haid dan mengurang ketika sesudah bayi lahir. Dismenorea primer terhadap umur 16-25 tahun dan yang paling tinggi terhadap usia 17-29 tahun. Namun umur yang benar Ketika dismenorea (nyeri menstruasi) susah ketahuan dikarena nyeri menstruasi (dismenorea) bisa berulang-ulang membuat revolusioner (Ferries Rowe, Corey, & Archer, 2020).

2. Siklus Menstruasi yang Didasarkan Karakteristik di Universitas Triatma Mulya Jembrana

Pada Gambar 2 ditunjukan bahwa dari 20 pelapor kebanyakan pelapor haid yang beraturan yaitu sejumlah 13 pelapor (65%) dan 7 pelapor (35%) sisanya memiliki haid yang tidak beraturan.

Nyeri menstruasi (dismenorea) primer bisa terlihat saat waktu pertama dan bisa normal kembali seiring bersama berjalannya keadaan, bersama kestabilannya hormon timbul atau menghadapi berubahnya tempat uterus sesudah melakukan pernikahan atau sesudah bayi dilahirkan. Nyeri menstruasi (dismenorea) ini merupakan hal yang biasa, tetapi bisa berlebih ketika terpengaruh dengan keadaan tubuh dan mental seperti depresi, shock, anemia, keadaan badan mengalami penurunan, atau dengan dipengaruhi suatu hormon prostaglandin (Stella Iacovides,

Avidon, & Baker, 2015).

3. Daur Bulanan Haid Peresponden Didasarkan Karakteristik Di Universitas Triatma Mulya Jembrana

Gambar 3 memperlihatkan bahwa Sebelas (55%) responden memiliki siklus menstruasi paling banyak 28 hari. 1 responden (5%) dalam waktu kurang dari 28 hari dan 8 responden (40%) dalam waktu lebih dari 28 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Hal ini dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Malaise mental pun bisa memberikan pengaruh terhadap daur peredaran. Peresponden dengan daur peredaran haid 28 hari atau melebihi dari 28 hari tidak memperlihatkan bahwa siklus menstruasinya tidak biasa (S. Iacovides, Avidon & Baker, 2015). Siklus menstruasi wanita dialami tiap 28 hari, dan berovulasi dikatakan dialami saat hari keempat belas. Namun, beberapa perempuan memiliki daur menstruasi 33 hari, jadinya perempuan memiliki daur menstruasi yang berbeda dari lainnya (Guimarães & Póvoa, 2020).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Universitas Triatma Mulya Jembrana

Gambar 4 memperlihatkan bahwa Periode menstruasi terlama adalah 57 hari atau 16 responden (80%). 4 responden (20%) berusia 7 hari atau lebih.

Responden dengan masa haid 57 hari lebih cenderung mengalami nyeri haid dibandingkan responden dengan masa haid lebih dari 7 hari. Selalu nyeri saat menstruasi (Ju, Jones & Mishra, 2014). Ini karena rasa sakit disebabkan oleh kadar prostaglandin yang tinggi, zat yang mengontraksikan muskulo uterus dan mengekspos dinding (Burnett & Lemyre, 2017).

5. Data Pretest dan posttest Nyeri Menstruasi Sebelum dan Setelah Diberikannya Air dari Perebusan Jahe terhadap Mahasiswi Universitas Triatma Mulya Jembrana.

Pada Mahasiswa Universitas Triatma Mulya bahwa hasil penelitian menunjukkan pada pemberian sebelum dan sesudah perebusan jahe waktu pertama dan kedua menjelaskan perbedaan bandingan nyeri pada menstruasi yang masih tidak berubah yaitu dua perbandingan. Situasi ini membuktikan jika sudah di beri rebusan jahe nyeri pada haid tetep terjadi.dari hasil observasi menyatakan bahwa rerata sebelum dan sesudah diberikan air dari perebusan jahe berdampak pada berkurangnya nyeri menstruasi walaupun masih berefek dengan perbandingan kecil.

Hasil kajian memberikan fakta tentang air dari perebusan jahe ,sehingga dari itu nyeri menstruasi yang dihadapi oleh peresponden yang dinyatakan dengan perbandingan nyeri haid semakin tinggi pada waktu pertama dan perlakuan yang diberikan pada hari ke dua yaitu memiliki jarak waktu perbedaan 3-6 dengan yang dominan yaitu perbandingan 4. Rerata perbandingan perbedaan nyeri pada waktu pertama dan kedua setelah diberikannya air dari perebusan jahe 4,45. Situasi ini memperlihatkan diberikannya air dari perebusan jahe sangat berefek dalam perbedan pada nyeri menstruasi dengan perbandingan yang besar. Interpretasi dapat dilihat dari perbedaan skala pada nyeri haid sehingga nyeri haid pada penerima air rebusan jahe semakin ringan.

Hasil kajian ini membuktikan bahwa pada sekelompok orang yang mencoba agar terjadinya perubahan tingkat nyeri sesudah dansebelum pemberlakuan air rebusan jahe.jahe

memiliki aroma khas yang pedas berfungsi menghangatkan tubuh dan mengekskresikan keringat dari dalam tubuh.dan pada minyak atsiriya berfungsi menghilangkan ras nyeri ,peka terhadap inflamasi,dan yang terpenting air perasan ubinya anti terhadap bakteri (Adib Rad et al., 2018).

KESIMPULAN

Saat nyeri menstruasi saat waktu pertama sebelum mengkonsumsi air dari perebusan jahemahasiswi Universitas Triatma Mulya Jembrana mengalami nyeri haid, berkisaran 5-8 sampai hasil rerata mencapai 7. Sehingga sesudah pemberian air rebusan jahe tersebut turun, air tersebut menjadi 2,2 hal ini menjadikan hasil reratanya 4,8.

Saat nyeri menstruasi waktu pertama sebelumnya pemberian air dari perebusan jahe dan untuk waktu kedua mahasiswi Universitas Triatma Mulya Jembrana hasilnya akan sama, reratanya bernilai 4,75 dan ketika setelah diberikan air dari perebusan jahe tersebut akan menurun 2,2 sampai hasil reratanya 2,55.

Dalam hal ini terdapat beberapa efek dalam diberikannya air dari perebusan jahe pada kesungguhan dalam penanganan nyeri menstruasi terhadap mahasiswi di Universitas Triatma Mulya Jembrana yang mampu tertunjuk oleh hasil t test menjadi sebanyak 24,106 dalam df 19 dengan tingkat relevan (p) 0,000.

SARAN

Mahasiswi yang mengalami nyeri haid dapat mengkonsumsi khasiat rebusan air jahe dalam pengatasan masalah nyeri pada saat menstruasi, dalam penelitian non farmakologi sampai pergerakan dalam berkegiatan saat pembelajaran tidak akan mengganggu lagi.

Hasil kajian ini dapat berperan dalam ilmu baru untuk memberikan

informasi kegunaan tumbuhan jahe sebagai peredam rasa nyeri pada saat menstruasi menjadi bisa mengurangi rasa nyeri menstruasi mahasiswa terhadap kasus menemui nyeri haidnya tersebut. Pemberian informasi ini bisa dilaksanakan lewat laman berita, sosial media dan universitas.

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang manfaat jahe terhadap nyeri haid dengan menyederhanakan sajian atau dengan mengubah jahe menjadi sebuah produk.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adib Rad, H., Basirat, Z., Bakouei, F., Moghadamnia, A. A., Khafri, S., Farhadi Kotenaei, Z., ... Kazemi, S. (2018). Effect of Ginger and Novafen on menstrual pain: A cross-over trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 57(6), 806–809. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2018.10.006>
2. Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585–595. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2016.12.023>
3. Cahyaningsih, D. S. (2011). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Trans Info Media.
4. Dartiwen, Anggita, I., & Apriliani, P. (2020). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
5. Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000004096>
6. Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia / RBGO Gynecology and Obstetrics*, 42(08), 501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>
7. Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). Does pain vary across the menstrual cycle? A review. *European Journal of Pain*, 19(10), 1389–1405. <https://doi.org/10.1002/ejp.714>
8. Iacovides, Stella, Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dm-v039>
9. Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-publik/Renstra-2015.pdf>
11. Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 39–42. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886>
12. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López, M. T., García-Padilla, F. M., Pedregal-González, M., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Relationship between Diet, Menstrual Pain and other Menstrual Characteristics among Spanish Students. *Nutrients*, 12(6), 1759. <https://doi.org/10.3390/nu12061759>

14. Sachedin, A., & Todd, N. (2020). Dysmenorrhea, Endometriosis and Chronic Pelvic Pain in Adolescents. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 12(1), 7–17.
<https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.S0217>
15. Yeh, M.-L., Hung, Y.-L., Chen, H.-H., & Wang, Y.-J. (2013). Auricular Acupressure for Pain Relief in Adolescents with Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(4), 313–318.
<https://doi.org/10.1089/acm.2011.0665>