

## PENGARUH MINUMAN JAHE MERAH TERHADAP PERUBAHAN NYERI HAID PADA WANITA

LUTFA KHOILIL ABIDDA, RIAMAH  
Stikes Tengku Maharatu Pekanbaru  
abiddalutfa@gmail.com , riariamah@yahoo.com

**Abstract:** *Menstrual pain is something that is naturally experienced by women during menstruation, but menstrual pain has a normal limit, if the menstrual pain is excessive, it must be overcome (Bingan, 2021). One of the non-pharmacological therapies to treat dysmenorrhea is a red ginger drink. The purpose of this literature review is to determine the effect of red ginger drinks on changes in dysmenorrhea pain. The method used was a literature review, with a search on the PUBMED database and Google Scholar published from 2016 to 2021. keywords used were dysmenorrhea, red ginger, pain, menstruation, dysmenorrhea, and women. Twenty related kinds of literature were obtained. The results of the analysis of 20 journals illustrate that there is an effect of red ginger drink on changes in dysmenorrhea pain, for women from adolescence to early adulthood and even the elderly. By giving this red ginger drink, is expected to reduce menstrual pain in women.*

**Keywords:** *Red Ginger, Dysmenorrhea, Pain, Women*

**Abstrak:** Nyeri haid adalah suatu hal yang wajar di alami pada wanita saat sedang menstruasi, tetapi nyeri haid tersebut memiliki batas kenormalan, jika nyeri haid yang dirasakan berlebihan maka harus diatasi (Bingan, 2021). Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenoreia yaitu minuman jahe merah. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore. Metode yang digunakan adalah literatur review, dengan pencarian pada database PUBMED dan google scholar yang dipublikasikan dari tahun 2016 sampai dengan 2021. kata kunci yang digunakan dismenore, jahe merah, nyeri, haid, dismenoreia, wanita. Dua puluh literatur yang berkaitan didapatkan. Hasil dari analisa 20 jurnal menggambarkan bahwa terdapat pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore, bagi perempuan berusia remaja hingga dewasa awal bahkan lansia. Dengan adanya pemberian minuman rebusan jahe merah ini, diharapkan dapat menurunkan nyeri haid pada wanita.

**Kata Kunci:** Jahe Merah, Nyeri, Haid, Dismenoreia, Wanita.

### A. Pendahuluan

Haid dan Menstruasi merupakan sesuatu hal yang pasti dirasakan oleh kaum remaja putri maupun dewasa putri, normalnya hal ini akan dilalui tiap bulannya. Haid merupakan kondisi fisiologis atau normal dan dapat diprediksi prosesnya, dimana lapisan dalam rahim dikeluarkan oleh tubuh. Masalah yang sering terjadi pada saat menstruasi ini adalah timbulnya rasa nyeri yang ditimbulkan oleh adanya kram di daerah abdomen. Hal ini sering sekali menjadi keluhan para wanita pada saat datang bulan (Wieminaty et al., 2023). Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan yang terjadi pada perempuan. Biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, namun ada sebagian kecil yang mengalami keterlambatan yaitu usia 13-15 tahun. Sejak saat itu perempuan akan terus mengalami haid setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari Masa rata-rata dan siklus rata-rata menstruasi tersebut bervariasi. (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Intensitas nyeri untuk setiap perempuan tergantung oleh deskripsi individu itu sendiri tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Untuk mengatasi dismenore dapat diberikan obat

analgesik atau anti inflamasi atau terapi herbal dengan obat-obat tradisional yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan - bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis , cengkeh, jahe. Salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan obar tradisional satunya jahe (ginger). Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore. Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Oleh karena itu, biasanya jahe merah dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe. Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1. 769. 425 jiwa (90%) wanita yang mengalami Dismenorea. Berdasarkan pada Tsamara et all pada tahun 2020, Prevalensi di negara- negara Asia Tenggara, angka kejadian di Malaysia mencapai 69, 4%, Thailand 84, 2% dan di Indonesia angka kejadian dismenorea 64, 25% terdiri dari 54, 89% Dismenorea primer serta 9, 36% Dismenorea sekunder.

Menurut Rifqah Utami et all pada tahun 2013 dalam Romlah & Agustin pada tahun 2020, Angka kejadian Dismenorea yang terjadi di beberapa negara lumayan besar seperti yang terjadi di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan 45- 90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan yang berusia 24 tahun. Riset prevalensi di Meksiko (2010) sebanyak 64% diantaranya mengalami Dismenorea. Pada tahun 2012 di Mesir, dilakukan riset epidemiologi serta di dapatkan 76, 1% mengalami Dismenorea ditingkatan yang berbeda. Suatu studi yang dilakukan di India (2008) ditemui prevalensi Dismenorea sebesar 73, 83%. Di Indonesia sendiri angka kejadian Dismenorea lumayan besar, menunjukan angka Dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia tahun 2019 adalah 54, 89%, sedangkan sisanya 45, 1% adalah Dismenorea sekunder. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenorea ialah sebanyak 237 kasus, tahun 2012 bertambah sebanyak 435 kasus, serta tahun 2013 terdapat 424 kasus (Betty & Ayamah, 2021).

Beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan beratnya tingkat Dismenore adalah umur yang lebih muda saat terjadinya menarche, siklus menstruasi yang tidak normal, menstruasi yang lama, obesitas, gizi kurang, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan Dismenore. Perokok dan penggunaan alkohol juga berhubungan dengan terjadinya Dismenore primer. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi servikalis (Maufiroh et al., 2023). Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan minuman jahe merah, olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, aroma terapi dan pijat. Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunyai efek samping dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Maufiroh et al., 2023). Jahe merah (*Zingiber officinale*) dipercaya dapat rasa mengatasi nyeri saat menstruasi. Minuman jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, anti inflamasi dan analgesik. Senyawa shogaol dan gingerol efektif dapat mengurangi rasa sakit. Jahe merah sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX) 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 nyeri saat menstruasi. Tanaman jahe tumbuh baik di iklim tropis yang hangat dan lembab pada ketinggian 0-1.500m di atas permukaan laut. Curah hujan diperlukan selama 8 -10 bulan (1.500-3.000 mm/tahun) mulai pada awal benih ditanam sampai rimpang bertunas, hingga

periode pertumbuhan, kemudian cuaca kering diperlukan selama sekitar satu bulan sebelum jahe dipanen. jahe tumbuh subur di tanah liat berpasir, dengan kandungan bahan organik tinggi, pH tanah 5,5 - 6,5 ber drainase baik. Jahe tumbuh pada kisaran suhu udara sekitar 28- 3000 C. Pada periode perkecambahan diperlukan suhu 3000 C, namun setelah perkecambahan memerlukan suhu kurang dari 3000 C. Tanaman jahe diduga berasal dari Asia Tenggara, merupakan rempah-rempah yang paling dahulu dikenal di Eropa. Jahe merupakan tanaman tropis, tetapi sekarang ditanam sebagai tanaman komersial di Amerika Latin dan Afrika. Lima puluh persen kebutuhan jahe di dunia berasal dari India. Aroma pedas khas dari jahe karena adanya minyak atsiri dan oleoresin. Minyak atsiri dapat diperoleh atau diisolasi dengan destilasi uap dari rhizoma jahe kering. Ekstrak minyak jahe berbentuk cairan kental berwarna kehijauan sampai kuning, berbau harum tetapi tidak memiliki komponen pembentuk rasa pedas.

Kandungan minyak atsiri. dalam jahe kering sekitar 1% – 3%. Kandungan utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol. Oleoresin jahe banyak mengandung komponen pembentuk rasa pedas yang tidak menguap. Komponen dalam oleoresin jahe terdiri atas gingerol dan zingiberen, shagaol, minyak atsiri dan resin. Pemberi rasa pedas dalam jahe yang utama adalah zingerol. Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai manfaat jahe, antara lain a) menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormone adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah, b) membantu pencernaan. Jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak, c) gingerol pada jahe bersifat anti penyebab utama stroke, dan serangan jantung. Gingerol juga diduga membantu menurunkan kadar kolesterol, d) mencegah mual karena jahe mampu memblokir serotonin yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan, e) membuat lambung menjadinyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin, dan f) jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh (Bingan, 2021).

## **B Metodologi Penelitian**

Desain Penelitian ini adalah Literatur Review atau tinjauan pustaka. Studi literatur review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topic tertentu yang bisa di dapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Pada penelitian ini menguraikan penjelasan dari hasil dan analisa data menggunakan dua puluh artikel nasional dengan tema pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri haid pada wanita. Strategi pencarian dilihat dari judul dan abstraknya, lalu peneliti menilai secara rinci judul dan abstrak menggunakan kriteria inklusi awal. Pencarian artikel dilakukan agar mendapatkan literatur yang membahas topik sesuai dengan pertanyaan dalam penelitian literature review. Sehingga pencarian dilakukan dengan kata kunci “jahe merah, nyeri, haid, wanita, dan dismenorea”. Artikel nasional tersebut telah memenuhi kriteria screening dimana artikel tersebut diterbitkan dalam rentang tahun 2015 sampai 2024. Dari dua puluh artikel nasional yang telah di screening dan dilihat kembali kelayakan artikel tersebut agar memenuhi kriteria inklusi. Kemudian artikel tersebut diekstraksi menjadi sebuah tabel agar mempermudah dalam menggambarkan informasi dari artikel. Informasi dari artikel disajikan dalam tabel berisikan tentang nama penulis, tempat penelitian, tahun terbit, judul artikel, tujuan dalam artikel, metode penelitian, sampel, hasil/temuan dalam isi artikel serta kelebihan dan kekurangan artikel.

**Karakteristik Responden Mengalami nyeri haid pada Wanita.** Berdasarkan hasil dari dua puluh artikel yang telah di review didapatkan bahwa empat artikel yang di review membahas tentang nyeri haid pada wanita yang mana didapatkan angka responden mengalami nyeri haid sebesar yang di ( $\geq 40\%$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostina Pohan, (2022) di Kudus bahwa dari 32 sampel responden yang di ikut sertakan dalam penelitiannya terdapat  $< 0,05\%$  responden mengalami nyeri haid. Penelitian serupa juga dilakukan Kostania & Kurniawati, 2016 di surakarta bahwa dari 60 sampel responden yang di ikut sertakan dalam penelitiannya terdapat  $0,04 < 0,05\%$  responden mengalami nyeri haid. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Antina et al., 2020 yang mana mereka juga melakukan penelitian di Madura yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada 20 siswi di sekolah di SMA Bangkalan. Hasil penelitian bahwa Setelah diberikan terapi skala tidak nyeri 100% (20 orang).

**Pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri haid pada Wanita.** 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 nyeri 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 (Larasati dan Alatas, 2016). Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Samgryce Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Berdasarkan hasil dari dua puluh artikel yang telah di review didapatkan bahwa enam belas artikel yang di review membahas tentang pengaruh jahe merah terhadap Perubahan nyeri haid pada wanita. Artikel Utari, (2017), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada mahasiswa STIKes PMC. yang mana di dapatkan Hasil uji statistik diperoleh ada perbedaan yang signifikan pada intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.dengan p value= 0.000. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami nyeri haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jadi, ramuan jahe dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Artikel Mutiara & Pratiwi, 2017 melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi yang mana di dapatkan Adanya pengaruh jahe terhadap rasa nyeri saat menstruasi dikarenakan jahe memiliki kandungan oleoresin jahe terdiri atas gingerol dan zingiberen, shagaol, minyak atsiri dan resindapat menghambat kerja enzim didalam siklus siklooksigenase (COX). Sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu juga jahe merah (Zingiber officinale) dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Artikel Ramli & Santy, 2017 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada kelompok remaja yang mendapatkan ramuan jahe dan kelompok remaja yang diberikan teh rosella yang mana di dapatkan Hasil Penelitian Ramuan jahe dan teh rosella secara terpisah sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada 24,48 dan 72 jam, namun tidak terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah mendapatkan ramuan jahe dan teh rosella.

Artikel Sari & Listiarini, 2021 melakukan penelitian yang bertujuan untuk Mengetahui efektivitas akupresure, minuman jahe dan perbedaan pemberian dan minuman jahe terhadap pengurangan Intensitas Nyeri haid/Dismenore Pada Remaja Putri yang mana di dapatkan uji

normalitas Shapiro-wilk terdapat data Sig ( $p < 0,05$ ). Uji Wilcoxon terdapat nilai p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada efektivitas Akupresure terhadap pegurangan intensitas nyeri haid/dismenore, terdapat nilai p-value 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya ada efektivitas minuman jahe terhadap pegurangan intensitas nyeri haid/dismenore, terdapat nilai p-value 0,034 ( $p < 0,05$ ) artinya ada perbedaan efektivitas Akupresure dan minuman jahe terhadap pegurangan intensitas nyeri haid/dismenore.

Artikel Bingan, 2021 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas air rebusan jahe merah untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswi di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang mana di dapatkan Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Hasil Uji statistik menunjukkan nilai  $Z = -7,047$  yang artinya pemberian minuman ramuan jahe merah 7,047 kali dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada saat haid. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Air rebusan jahe merah dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid.

Artikel Wieminaty et al., 2023 melakukan penelitian yang bertujuan untuk Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Dan Demonstrasi yang mana didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum mendapatkan ceramah dan sesudah mendapatkan ceramah, terdapat perubahan pengetahuan dari cukup menjadi baik. Hal ini membuktikan bahwasannya ceramah merupakan metode yang efektif dalam merubah pengetahuan siswa. Keinginan siswa yang ingin mencoba segera tentang keefektifan kasiat jahe dalam menurunkan nyeri haid sangat terlihat dengan banyaknya pertanyaan tentang bagaimana cara membuat minuman jahe yang benar.

Artikel Sugiharti & Sukmaningtyas, 2021 melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh pemberian rempah asam jahe terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Yang mana didapatkan Hasil penelitian menunjukkan p value = 0,0001 yang berarti  $< \alpha 0,05$  yang menyimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh minuman asam jahe rempah terhadap penurunan skala nyeri haid primer.

Artikel Wulandari, 2018 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa D3 Kebidanan semester genap. Yang mana didapatkan Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan p-value = 0,001 dengan CI sebesar 95% ( $\alpha = 0,005$ ) dapat dikatakan p-value  $< \alpha$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

Artikel Maryati et al., 2023 melakukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan pada masa remaja yang komprehensif dan berkelanjutan pada wanita. Yang mana didapatkan Hasil penelitian menunjukkan nyeri haid (dismenore) setelah diberikan minuman jahe mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan Kesimpulan Pada tahap akhir penyusunan laporan praktik dengan Asuhan Kebidanan Remaja Ibu X Konsumsi Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid Di Tg Balai Karimun Puskesmas pada tahun 2023.

Artikel Suparmi, Abkar Raden, 2016 melakukan penelitian yang bertujuan Mengetahui efektivitas ekstrak jahe merah dan asam jawa terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi Kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta yang mana didapatkan Uji statistik dengan Wilcoxon Sign Rank Test dan Mann-Whitney. Hasil: Terjadi penurunan skala nyeri dismenore primer setelah diberikan ekstrak jahe merah dan asam jawa pada kelompok perlakuan pada hari ke-1 sampai ke-3 ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ) sedangkan pada kelompok control tidak mengalami penurunan secara signifikan (hari 1  $p = 0,527$ ; hari 2  $p = 1,00$ ; hari 3  $p = 0,655 > 0,05$ ). Tidak ada hubungan antara umur, usia menarche dan lama menstruasi terhadap penurunan dismenore primer ( $p = 0,827; 0,639; 0,649 > \alpha = 0,5$ ). Kesimpulan: Pemberian ekstrak jahe merah dan asam jawa selama 5 hari efektif terhadap penurunan dismenore primer.

Artikel Syamsuryanita & Ikawati, 2022 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian jahe dan air kelapa dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di sma negeri 3 makassar tahun 2020 yang mana didapatkan hasil penelitian ini diperoleh nilai rata-rata air jahe sebesar 0,47 dan nilai rata-rata air kelapa sebesar 1,00 dengan uji mann-withney dengan nilai  $p = 0,013 > \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan pemberian air jahe. air jahe dan air kelapa untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di sman 3 makassar tahun 2020, dimana air jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibandingkan dengan air kelapa.

Artikel Pangestu et al., 2020 melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri. Yang mana didapatkan Hasilnya membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam ( $p = 0,000$ ) dan air jahe ( $p = 0,000$ ). Kesimpulannya bahwa minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenorea primer dibandingkan air jahe ( $p = 0,025$ ).

Artikel Sugiharti & Sundari, 2018 melakukan penelitian yang bertujuan Mengetahui efektifitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer yang mana didapatkan Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman kunyit asam ( $p < 0.01$ ). Ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman rempah jahe asam ( $p < 0.01$ ). ada perbedaan efektifitas penerunan skala skala nyeri haid primer antara kelompok yang diberikan minuman kunyit asam dengan kelompok yang diberikan rempah jahe asam ( $p < 0.01$ )

Artikel Awaliah et al., 2018 melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat karakteristik, pengaruh pemberian minuman rempah yang mana didapatkan Hasil data karakteristik didapatkan persentase tertinggi pada mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi teratur 27 orang (81%) dengan lama nyeri  $> 1$  jam 20 orang (66,67%), gejala yang dialami nyeri perut 14 orang (46,6%), mengganggu aktivitas perkuliahan 20 orang (66,67%), dan menangani rasa sakit dengan istirahat 8 orang (60%). Hasil analisis menggunakan uji statistik one way anova didapatkan pada pemberian jahe merah nilai  $p$  value =  $0,00017 < 0,05$ , sedangkan pada kunyit nilai  $p$  value =  $0,000322$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh minuman rempah jahe merah dan kunyit terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Artikel Betty & Ayamah, 2021 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh air reusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Yang mana didapatkan Dari hasil penelitian diperoleh dismenorea pada skala ringan 15 responden (50%) sedangkan pada skala sedang 14 responden (46,7%). Berdasarkan analisis data dengan uji Wilcoxon dengan derajat kemaknaan  $\leq 0,05$  (5%), didapatkan nilai mean 1,100 dan probabilitas ( $p$ ) sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan Dismenorea pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Artikel Karomah & Yuliani, 2022 melakukan penelitian yang bertujuan Menganalisa efektifitas pemberian air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Yang mana didapatkan Hasil: Penelitian menunjukkan terdapat efektifitas antara air jahe merah dengan dismenorea dimana  $p$  value =  $0,0001$ . Yang dimana bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi air jahe merah sehingga dapat disimpulkan bahwa air jahe merah efektif terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

#### D. Penutup

Dari dua puluh artikel yang telah dilakukan review artikel didapatkan bahwa empat artikel yang di review membahas tentang nyeri haid pada wanita yang mana didapatkan angka tertinggi yang mengalami kecemasan sebanyak (50%). Enam belas artikel lain yang di review membahas

tentang Pengaruh jahe merah terhadap perubahan nyeri haid dari enam belas artikel ini didapatkan bahwa mayoritas mengalami nyeri haid >30%. untuk pengaruh dari rebusan minuman jahe merah terhadap tingkat nyeri haid didapatkan bahwa ke enam belas artikel ini mengatakan bahwa terdapat pengaruh rebusan minuman jahe merah dalam menurunkan tingkatnyeri haid pada wanita. Untuk membuat air rebusan jahe merah menggunakan jahe merah 10 gram, gula merah 10 gram dan air 400 ml. Cara pembuatannya yaitu jahe merah dikupas terlebih dahulu, dicuci bersih dengan air mengalir, jahe merah yang sudah diiris lalu direbus dengan 400 ml air, rebus hingga airnya tersisa 200 ml. Dinginkan air rebusan jahe merah tersebut dan jika sudah dingin masukkan ke dalam botol. (Bingan, 2021).

### Daftar Pustaka

- Antina, R. R., Januriwasti, D. E., & Lailiyah, S. R. (2020). Efektivitas Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2, 39–44.
- Aprilla, N., & Zurrahmi, Z. R. (2021). *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020*. 5(23), 32–37.
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kostania, G., & Kurniawati, A. (2016). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe Dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 136–143. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.44>
- Maryati, Aulia, D. L. N., & Sihombing, S. F. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid Di Puskesmas Tanjung Balai*. 13(3), 116–126.
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 203–208.
- Mintarsih, S. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer. *University Research Colloquium*, 142–147.
- Mutiara, H., & Pratiwi, L. A. (2017). *Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi*. 6.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Majority*, 6(1), 51–54.
- Penguasaan, T., Proses, K., & Dalam, S. (2000). 1, 2, 3 123. 778–783.
- Samgryce Siagian, H., & Mariyana Ritonga. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 5(1), 11–15. <https://doi.org/10.52943/jifarmasi.v5i1.622>
- Ramadhan, A. D., Islamy, N., Ramadhian, M. R., Kedokteran, F., Lampung, U., Obgyn, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2022). Effect of Ginger ( Zingiber officinale ) to Lower Rheumatoid Arthritis Pain Intensity : Literature Review. *Agromedicine*, 9(1), 37–40.

- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 61. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.177>
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kostania, G., & Kurniawati, A. (2016). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe Dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 136–143. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.44>
- Maryati, Aulia, D. L. N., & Sihombing, S. F. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn X Pengkonsumsian Minuman Jahe Terhadap Nyeri Haid Di Puskesmas Tanjung Balai. 13(3), 116–126.
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 203–208.
- Mintarsih, S. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer. *University Research Colloquium*, 142–147.
- Mutiara, H., & Pratiwi, L. A. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. 6.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Majority*, 6(1), 51–54.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Fatonah Akbarini, O. (2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Majority*, 6(1), 51–54.
- Penguasaan, T., Proses, K., & Dalam, S. (2000). 1, 2, 3 123. 778–783.
- Ramadhan, A. D., Islamy, N., Ramadhian, M. R., Kedokteran, F., Lampung, U., Obygn, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2022). Effect of Ginger ( Zingiber officinale ) to Lower Rheumatoid Arthritis Pain Intensity : Literature Review. *Agromedicine*, 9(1), 37–40.
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Ramuan Jahe (Zingiber officinale) dan Teh Rosela (Hibiscus sabdariffa) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Effectiveness of ginger and rosella tea ingredients to changes in the intensity of menstrual pain). *AcTion Journal*, 2(1).
- Rostina Pohan. (2022). Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(3), 581–585. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1510>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1154>
- Samgryce Siagian, H., & Mariyana Ritonga. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 5(1), 11–15. <https://doi.org/10.52943/jifarmasi.v5i1.622>
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. *Medisains*, 16(2), 55.

- <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2714>
- Sugiharti, R. K., & Sukmaningtyas, W. (2021). Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Prosbiding: Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 252–262.
- Suparmi, Abkar Raden, R. M. (2016). Upaya Mengurangi Dismenore Primer Dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah*, XIV(2), 78–89.
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096.
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 257.  
<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.681>
- Wieminaty, A. F., Pramudita, M., Dwi, F., Studi, P., & Kebidanan, D. (2023). *Terapi Minuman Jahe dalam Membantu Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 2(2), 88–92.
- Wulandari, S. (2018). Penggunaan Jahe Merah Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 136–236.