

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP
PENURUNAN DISMINORHEA PADA REMAJA PUTRI
DI KECAMATAN BLIMBING KOTA MALANG**

Chrisna Trirestuti, S.ST., M.Kes¹, Aprilya Sinta Rini, S.ST., M.Kes²
Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang
chrisnatrestuti@gmail.com

ABSTRACT

Dysminorea is pain during menstruation that arises before or during menstruation, making the woman disturbed her activity. Pain that occurs often coincides with nausea, headaches, feelings of fainting, irritability. Dysminorea is caused by continuous contraction of the abdominal muscles when bleeding. Contractions with frequent frequency can cause muscles to stretch. (journal between obstetrics, 2019) The study used an experimental method with the aim to determine the effect of ginger decoction on menstrual pain (disminorhea) in adolescent girls in RW 05 Tlogomas village, Lowokwaru Sub-district, Malang City which began from august 2021. The sampling technique in this study used puorposive sampling technique namely techniques that are based on the characteristics or characteristics of the population that meet the criteria of the researcher. The number of samples used in this study amounted to 30 teenagers who experienced menstrual pain (disminorhea). From the number of samples taken, 15 teenagers were given ginger stew and 15 teenagers were not given ginger stew. The results of statistical analysis proved that for the treatment group before being given the Red Ginger Stew (pre-test) had a thitung value of $0.727 < 2.042$ with a significant $0.473 > 0.05$. So it can be said that there is no influence felt by respondents before giving red ginger decoction. After giving the red ginger stew (post-test), thitung was obtained by $9,504 > 2,042$ with a significant $0.000 < 0.05$. So it can be said that there is an influence felt by respondents after giving red ginger boiled.

Keywords: adolescence, menstruation, disminorhea, boiled ginger

ABSTRAK

Disminorea adalah nyeri saat menstruasi yang timbul menjelang atau selama menstruasi, membuat wanita tersebut terganggu aktivitasnya. Nyeri yang terjadi sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah. Disminorea adalah ditimbulkan oleh kontraksi otot perut secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi dengan frekuensi yang sering dapat menyebabkan otot meregang. (jurnal antara kebidanan, 2019. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan jahe terhadap nyeri haid (disminorhea) pada remaja putri di RT 01/RW 08 kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang di mulai dari bulan agustus 2021. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik puorposive sampling yaitu teknik yang didasarkan pada ciri atau sifat-sifat dari populasi yang memenuhi kriteria peneliti. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 remaja yang mengalami nyeri haid (disminorhea). Dari jumlah sampel yang diambil, 15 remaja diberi rebusan jahe dan 15 remaja tidak diberikan rebusan jahe. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok perlakuan sebelum diberikan Rebusan Jahe Merah (pre-test) mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel} 2,042$ dengan signifikan $0,473 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan tidak ada pengaruh yang dirasakan responden sebelum pemberian rebusan jahe merah. Sesudah pemberian rebusan Jahe merah (post-test), didapatkan t_{hitung} sebesar $9,504 > t_{tabel} 2,042$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh

yang dirasakan responden sesudah pemberian rebusan jahe merah

Kata Kunci : *remaja, menstruasi, disminorhea, rebusan jahe*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan fall. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Menstruasi merupakan salah satu tanda remaja putri mengalami pubertas. Menstruasi seringkali menimbulkan nyeri pada remaja putri, terutama dibagian perut yang menjalar hingga ke paha, rasa nyeri ini di sebut disminorea (Sri Hayati, 2018). Menstruasi merupakan salah satu faktor yang mencerminkan potensi fungsional seorang perempuan yang dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel yang meliputi usia, riwayat keluarga, status sosial ekonomi, pendidikan, aktivitas fisik, kepribadian, olahraga, berat badan, tinggi bada, stress, infeksi, persentase distribusi lemak maupun hormonal.

Nyeri haid adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul (Mona Dewi Utari, 2017). Nyeri terlokalisasi pada perut bagian bawah(Hacker dan Moore, 2012).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Disetiap Negara didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami disminorea, 10-15% disminorea berat (Stress et al, 2018). Di Indonesia kejadian nyeri haid terjadi 64,25% yang terdiri dari disminorea primer 54,89% dan 9,36 mengalami nyeri haid sekunder (No title, 2019, Budi Hernawan, 2019). Di Jawa Timur jumlah remaja Putri yang berusia 10-20 tahun sebesar 56,598 jiwa dan yang mengalami disminorea sebanyak 11,565 jiwa (Alfina Aisatus Saadah dkk, 2017).

Penggunaan obat-obat inflamasi nonsteroid (anti radang), adalah obat analgesik (peredam nyeri) seperti dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi, oleh karena itu diperlukan suatu alternatif lain untuk mengatasi nyeri haid, terutama nyeri haid primer. Dalam hal ini penggunaan bahan-bahan alami akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang lebih berbahaya bagi kesehatan, diantaranya yang sering digunakan adalah jahe. Diketahui bahwa kandungan oleoresin (produk non-kayu yang merupakan perpaduan antara resin (fluida atau semua zat yang berpotensi menjadi pelarut) yang terkandung dalam pohon yang merupakan minyak esensial) pada rimpang jahe seperti gingerol atau desinfektan yang umum digunakan untuk menghambat pertumbuhan kuman(memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan (golongan obat yang dapat mencegah penggumpalan darah). Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin (zat dengan struktur kimia yang menyerupai hormon) perannya terbilang penting karena prostaglandin dibutuhkan dalam sistem reproduksi serta proses penyembuhan luka, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Agusta, 2017). Aleorisin bekerja dalam menghambat reaksi prostaglandin endoperoksida sintase atau cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (Thania, et al.,2016).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti sebagai studi pendahuluan kepada remaja putri Di Tlogomas RT 01 RW 08 Kecamatan Lowokwaru sebagian besar remaja putri mengalami dismenorhea. Dari hasil wawancara, mereka belum pernah menggunakan rebusan jahe sebagai alat alternatif untuk menurunkan nyeri haid, mereka lebih banyak menggunakan obat-obatan pereda nyeri untuk mengatasi nyeri haid. Kemudian saya membaca salah satu

jurnal (Jurnal Kesehatan”Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi”, Majority/volume 6/nomor 1/Februari 2017) dimana diketahui bahwa kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Maka dari itu penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenoreia pada Remaja Putri Di Kecamatan Blimbing Kota Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu penelitian dalam mengidentifikasi sebuah permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data (Nursalam, 2010). Penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang didalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian eksperimen erat kaitannya dalam menguji suatu hipotesis dalam rangka mencari pengaruh, hubungan, maupun perbedaan perubahan terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan (Maclin, 2012). Desain penelitian yang digunakan one group pre test-post test, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok. Desain penelitian one group diukur dengan menggunakan pre test-post yang dilakukan setelah di perlakuan.

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode kuantitatif yaitu suatu penelitian yang di lakukan dengan tujuan utamanya mendiskripsikan berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau yang didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, dan lain-lain. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah *independent* (bebas) dan *dependent* (terikat).

Variabel *independent* (bebas)

Variabel independet merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependent (terikat) (Nursalam, 2013) . Dalam penelitian ini variabel independetnya adalah pemberian rebusan jahe (x)

Variabel *dependent*(terikat)

Variabel dependent merupakan variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas respon atau output (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini, variabel dependentnya adalah penurunan nyeri haid (dismenoreia) (Y).

Populasi pada penelitian ini adalah Remaja putri yang mengalami disminore di RT 01 RW 08 kost putri emerald Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang berjumlah 53 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria-kriteria. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi

1. Remaja perempuan di RW 08 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang bersedia menjadi responden
2. Remaja perempuan yang sudah menstruasi
3. Remaja perempuan yang mengalami dismenorea

Kriteria eksklusi

1. Remaja yang tidak bersedia atau membatalkan persetujuan menjadi responden
2. Remaja yang tidak disminorhea.

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut, maka diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

Pada penelitian ini, langkah-langkah analisis yang dilakukan adalah data dikumpulkan, kemudian diberikan penilaian pada data sesuai variabel masing-masing kemudian ditabulasi selanjutnya dianalisis secara kualitatif.

Dalam penelitian ini data yang terkumpul diolah dengan bantuan SPSS for windows, dengan tujuan untuk memudahkan data yang akan diklasifikasikan kedalam kategori-kategori.

Analisa data merupakan suatu proses analisa yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan

dengan tujuan supaya trends dan relationship dapat dideteksi. Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

$$H_0 : \mu \neq \mu_B$$

$$H_1 : \mu_A = \mu_B$$

Untuk menguji hipotesa tersebut, digunakan pendekatan uji - t (Nugroho, 2008).

Dari persamaan (X_{ai} , X_{bi}) dapat dihitung:

Untuk menguji hipotesis: $H_0: \mu_A = \mu_B$, dihitung:

a. Bilamana $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ dengan selang kepercayaan 95%, pada derajat bebas ($n_A+n_B - 2$) berarti menerima H_0

b. Bilamana $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ dengan selang kepercayaan 95%, pada derajat bebas, ($n_A+n_B - 2$), berarti menolak H_0 . Untuk mempermudah dan menjaga validitas hasil analisis, maka seluruh proses analisis menggunakan alat bantu komputer SSPS (Statistical program for social science) for windows. Dengan demikian uji asumsi dapat diamati langsung dari hasil print out computer (Sugiyono, 2015).

HASIL

Pada bab ini akan dijelaskan hasil penelitian tentang “Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorhea) Pada Remaja Putri di RT 01 RW 08 kost putri emerald Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” yang dilakukan pada bulan Agustus-september 2021 dengan jumlah responden 30 orang remaja putri.

Data Umum Berdasarkan data umum yang didapatkan melalui penyebaran kuisisioner pada 30 orang remaja putri di Rt 01 Rw 08 kost putri emerald Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang mengalami dismenorea, diperoleh data usia responden sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	jmlh	(%)
1.	18-19 th	8	26,67
2.	20-21 th	18	60
3.	22 th	4	13,33
Total		30	100

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-21 tahun yaitu sebanyak 18 orang (60%), sisanya berusia 18-19 tahun yaitu sebanyak 8 orang (26,67%), dan yang ber berusia 22 tahun sebanyak 4 orang (13,33%).

Data Khusus

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid

No.	Tingkat Nyeri Haid	Jumlah	(%)
1.	Nyeri Ringan	0	0
2.	Nyeri Sedang	12	40
3.	Nyeri Berat	18	60
Total		30	100

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat saat menstruasi yaitu sebanyak 18 orang (60%), dan sisanya mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 12 orang (40%).

Analisis Hasil Pengujian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan membandingkan dua kelompok subjek penelitian, yang mana subjek dalam penelitian ini adalah Pemberian Rebusan Jahe Merah (x) dan Penurunan Dismenorea (Y).

Tabel 4.7 Analisis Statistik Sebelum Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea

Sebelum diberikan Rebusan Jahe Merah	Rata - Rata	Batas Bawah	Batas Atas	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Perlakuan	1,47	0,242	0,509	0,727	2,048	0,473
Kontrol	1,33	0,242	0,509	0,727	2,048	0,473

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan Rebusan Jahe Merah nilai rata-rata untuk kelompok perlakuan sebesar 1,47 dengan batas bawah 0,242 dan batas atas 0,509. Kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata sebesar 1,33 dengan batas bawah 0,242 dan batas atas 0,509.

Hasil analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel}$ 2,048 dengan signifikan $0,473 > 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel}$ 2,048 dengan signifikan $0,473 > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa belum ada pengaruh.

Tabel 4.8 Analisis Statistik Sesudah Pemberian Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea

Sesudah diberikan Rebusan Jahe Merah	Rata - Rata	Batas Bawah	Batas Atas	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Perlakuan	2,67	0,758	1,509	6,178	2,048	0,000
Kontrol	1,53	0,758	1,509	1,178	2,048	0,000

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan Rebusan Jahe Merah nilai rata-rata untuk kelompok perlakuan sebesar 2,67 dengan batas bawah 0,758 dan batas atas 1,509. Kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata sebesar 1,53 dengan batas bawah 0,758 dan batas atas 1,509.

Hasil analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $6,178 > t_{tabel}$ 2,048 dengan signifikan $0,000 < 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,178 < t_{tabel}$ 2,048 dengan signifikan $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pada kelompok perlakuan.

Tabel 4.9 Analisis Statistik Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Rata - Rata	Batas Bawah	Batas Atas	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Sebelum (Pre-Test)	1,33	0,242	0,509	0,727	2,048	0,473
Sesudah (Post-Test)	1,53	0,758	1,509	1,178	2,048	0,000

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa pada saat pre-test (sebelum), kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 1,33 dengan batas bawah 0,107 dan batas atas 1,974. Pada saat post-test (sesudah), nilai rata-rata menjadi 1,53 dengan batas bawah 0,758 dan batas atas 1,509.

Hasil analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok kontrol pada saat pre-test (sebelum), mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,178 < t_{tabel}$ 2,042 dengan signifikan $0,076$

$> 0,05$. Sedangkan pada saat post-test (sesudah), diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $1,504 < t_{tabel}$ 2,042 dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol baik sebelum maupun sesudah, tidak ada pengaruh.

Tabel 4.10 Analisis Statistik Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan	Rata - Rata	Batas Bawah	Batas Atas	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Sebelum (Pre-Test)	1,47	0,242	0,509	0,727	2,048	0,473
Sesudah (Post-Test)	2,67	0,758	1,509	6,178	2,048	0,000

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa sebelum diberikan Rebusan Jahe Merah (pre-test), kelompok perlakuan memiliki nilai rata-rata 1,47 dengan batas bawah 0,242 dan batas atas 0,509. Sesudah diberikan Rebusan Jahe Merah (post-test), nilai rata-rata menjadi 2,67 dengan batas bawah 0,758 dan batas atas 1,509.

Hasil analisis statistik membuktikan bahwa untuk kelompok perlakuan sebelum diberikan Rebusan Jahe Merah (pre-test) mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel}$ 2,042 dengan signifikan $0,473 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan tidak ada pengaruh yang dirasakan responden sebelum pemberian rebusan jahe merah. Sesudah pemberian rebusan Jahe merah (post-test), didapatkan t_{hitung} sebesar $9,504 > t_{tabel}$ 2,042 dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang dirasakan responden sesudah pemberian rebusan jahe merah.

PEMBAHASAN

Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses dekuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina (Prawirohardjo, 2008).

Dismenore merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita yang sedang mengalami haid atau menstruasi (Hendrik, 2006). Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama $PGF2\alpha$) dari endometrium selama menstruasi inilah yang menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri (Reeder, 2013).

Setelah dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di rt 01 rw 08 kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang pada bulan juli-agustus 2021, diperoleh hasil analisis penelitian yaitu sebelum diberikan rebusan jahe merah untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,473 > 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,852 < t_{tabel} 2,042$ dengan signifikan $0,076 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa belum ada pengaruh.

Setelah pemberian rebusan jahe merah, untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $6,178 > t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,178 < t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,473 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pada kelompok perlakuan.

Sesuai hasil analisis statistik dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pemberian rebusan jahe merah dapat menurunkan dismenorea pada remaja putri di RT 01 RW 08 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat dr.Rizal Fadli bahwa Jahe merah (*Zingiber officinale*) 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.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada 30 orang remaja putri di Kecamatan Blimbing Kota Malang pada bulan Juli-Agustus 2021, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebelum diberi rebusan jahe merah, untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,473 > 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,727 < t_{tabel} 2,048$ dengan

signifikan $0,473 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa belum ada pengaruh.

- b. Setelah diberi rebusan jahe merah, untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $6,178 > t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$ dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,178 < t_{tabel} 2,048$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pada kelompok perlakuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama penyusunan penelitian ini, penulis berterimakasih atas bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ketua yayasan Bhakti Mulia Sejahtera Terpadu Malang atas biaya dan fasilitas yang disediakan untuk melakukan penelitian ini.
2. Ibu Donna Dwinita Adelia, MMRS selaku Direktur Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang
3. Kepala Puskesmas Pujon dan seluruh staff yang telah membantu
4. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan Penelitian ini.

REFERENSI

- Anonim, 2018. *Jahe bukan sekedar bumbu dapur*, Neraca.
- Agusta, A., 2017 *Minyak atsiri tumbuhan tropika Indonesia*, Bandung
- Agoes HA. 2016. *Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anurogo, 2016. **Konsep Dismenorea**. Yogyakarta Anurogo, D., & Wulandari, A. (2016). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI, Yogyakarta.
- Diah Ayu Fatmawati, 2018. **Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea)** Yogyakarta.
- Efendi, 2009. **Perkembangan Remaja**. Jurnal Psikoislamedia
- Hurlck, 2017. *Konsep Remaja*. A. Dkk, Pustaka Indonesi.
- Kusumastuti, DA, & Hartinah,D.2017. *Pengaruh Jahe Merah Terhadap*

- Perubahan Nyeri Dismenorhea.* Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 1(1), 758-766
- Kozier. 2016. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis.* EGC, Jakarta.
- Manuaba, 2010, *Penanganan Nyeri Haid.* Jakarta: EGC.
- Manuaba, I.B.G. (2009). *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan.* EGC, Jakarta.
- Mariense, Evi. 2018. *Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Pada Mahasiswi Kebidanan.* Skripsi, Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes, Medan.
- Ningrum, Ira Septi.2019. *Panduan Muda Budi Daya Jahe Merah.* Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.
- Nursalam. 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, & Instrumen Penelitian Keperawatan.* Salemba Medika, Jakarta.
- Nugroho, Agung. 2005. *Strategi Jitu Memilih Statistic Penelitian Dengan SPSS.* ANDI Yogyakarta, Yogyakarta.
- Proverawati. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Mutiara Medika, Yogyakarta.
- Purwoastuti, Endang & Walyari, Elisabeth. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana.* Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Pottr, P.A. dan Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik.* Jakarta: EGC.
- Pratiwi, L., A. dan Mutiara, H. 2017. *Pengaruh jahe terhadap nyeri saat menstruasi.* *Jurnal Mayoritas.* Hal 51,54.
- Pujiana D, 2019. *Efektivitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Instensitas Dismenorhea Primer.* Masker Medika
- Proverawati. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Mutiara Medika, Yogyakarta.
- Purwoastuti, Endang & Walyari, Elisabeth. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana.* Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Ramadhan,2013 *Aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan.* Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
- Ramli Nurlaili, 2017 *Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zigibers Officinale) dan Teh Rosella (Hibicus Sabdariffa) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid.* Aceh
- Rostiana dan Havidah, 2019. *Kandungan dan manfaat jahe merah.* USA.
- Ramli dan Santy, 2017. *Cara Pembuatan Rebusan Jahe Merah.* Aceh
- Reeder. 2016. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga.* EGC, Jakarta.
- S Sunarsih, 2017. *Cara Mengatasi nyeri haid.* Yogyakarta.
- Sari. 2017. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.* EGC, Jakarta.
- Trubus. 2012. *Herbal Indonesia berkhasiat,* edisi 1 volume 10. Depok : PT Trubus Swadaya.
- Wayan Redi Aryanta, 2019. *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan.* Widya Kesehatan
- WHO. 2014. *Data Jumlah Penderita Dysmenorrhoea.*Diakses 29 Oktober 2019