

# PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SEWON

*by* Kristina Elisa Sandy Marthins 212207031

---

**Submission date:** 30-Jul-2025 01:57PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2722735896

**File name:** 031\_Kristina.pdf (758.91K)

**Word count:** 5266

**Character count:** 33582

**PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMAN 1 SEWON**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**KRISTINA ELISA SANDY MARTHINS**

212207031

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2025**

## PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Menstruasi adalah luruhnya lapisan dinding rahim (endometrium) disertai perdarahan yang terjadi tiap bulan. Siklus ini berlangsung setiap 28–35 hari (Ripursari & Widiyari, 2023). Menstruasi biasanya berlangsung 3–7 hari dan sering disertai nyeri, terutama pada remaja usia 14–18 tahun karena organ reproduksi yang belum matang. Nyeri ini, terasa di perut bawah, punggung, hingga paha, dan menimbulkan ketidaknyamanan (Cahyani 2021; Rosaliya Katili et al., 2023).

*Dismenore* adalah nyeri haid akibat hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim, terutama saat hormon estrogen dan progesteron menurun. Kontraksi menyebabkan rasa sakit di perut bagian bawah, kadang disertai mual dan muntah (Sekarni, 2013; Puteri & Rokhanawati, 2024). Dua jenis *dismenore* adalah primer dan sekunder. *Dismenore primer* terjadi ketika haid tidak menyebabkan masalah reproduksi akut karena disebabkan peningkatan prostaglandin yang tinggi. *Dismenore* sekunder, disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi seperti endometriosis atau kista ovarium (Safitri & Gustina, 2022). Jika *dismenore* yang disertai dengan kelainan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti infertilitas, nyeri kronis bahkan masalah gangguan psikologis.

Di Indonesia, *dismenore* terjadi pada 64,25% wanita, dengan *dismenore* primer (54,89%) lebih umum dari *dismenore* sekunder (9,36%). Lebih dari setengah kasus *dismenore* terjadi pada usia produktif. Di Yogyakarta kejadian *dismenore* sekunder mencapai 56% dan remaja putri terbanyak berada di Bantul (Widarti et al., 2024). Terdapat 98,5% remaja di SMAN 1 Sewon masih mengkonsumsi obat pereda nyeri saat *dismenore*, karena belum mengetahui cara meredakan nyeri *dismenore* tanpa menggunakan obat. Fokus saat ini adalah menangani *dismenore* pada remaja menggunakan terapi non-farmakologis seperti herbal. Salah satunya dengan mengkonsumsi air jahe karena minim efek samping jangka panjang seperti gangguan fungsi ginjal, masalah pada jantung (Purwanto, 2013; Romlah et al., 2024).

Jahe mengandung *gingerol* dan *shogaol*, senyawa bioaktif yang menghambat enzim *cyclooxygenase* dan *lipoyxygenase* yang berhubungan dengan hormon penyebab kontraksi otot rahim (Fafa et al., 2022) tanaman ini bersama *Zingiber Officinale*. Rimpang jahe mengandung

aloesin yang memiliki kemampuan antioksidan tinggi, *gingerol* mengandung antikoagulan yang berfungsi dalam mencegah penggumpalan darah pada saat proses pengeluaran darah menstruasi dan menurunkan hormon prostaglandin dan *shogaol* memiliki kandungan analgesic yang dapat meredakan nyeri (Mona, 2015; Fajar Pangestui et al., 2020). Menurut hasil dari Ridha Hidayati (2020) pemberian minuman jahe emprit efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer) pada siswi. Rata-rata rasa nyeri sebelum minum jahe adalah 6.87 (SD 1.302), menurun menjadi 3.27 (SD 1.668) setelah minum jahe emprit, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Sewon pada bulan Maret 2025, dengan menggunakan lembar kuesioner didapatkan hasil 65 siswi kelas XI mengalami *dismenore*. Pada saat *dismenore* siswi hanya mengkonsumsi paracetamol. Melihat riwayat kurangnya pengetahuan remaja terhadap penanganan *dismenore* secara non farmakologis, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana air jahe berperan terhadap penurunan nyeri *dismenore* [ada remaja putri di SMAN 1 Sewon]. Upaya yang telah dilakukan pihak sekolah SMAN 1 Sewon terhadap remaja yang *dismenore* yaitu dengan menyediakan obat paracetamol di UKS, serta mengizinkan remaja yang mengalami *dismenore* untuk istirahat di UKS. Serta adanya program pemberian tablet tambah darah yang telah dilakukan Dinas Kesehatan Bantul di setiap akhir bulan di sekolah bagi remaja putri untuk mengatasi anemia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, fokus penelitian adalah “Apakah Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Rasa Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh air jahe dalam menurunkan rasa nyeri menstruasi pada remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi berapa tingkat rasa nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan minuman jahe.

- b. Untuk mengidentifikasi berapa tingkat rasa nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan minuman jahe.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu mengkaji lebih dalam pengaruh konsumsi jahe sebagai terapi alternatif dalam penurunan intensitas nyeri dismenore.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan praktik kebidanan mengenai efek minuman jahe dalam penanggulangan nyeri dismenore secara alami

###### **b. Bagi Remaja Putri di SMAN 1 Sewon**

Harapannya dapat menambah pengetahuan pengobatan secara alternatif sehingga dapat mengimplementasikan minuman jahe dalam mengurangi nyeri dismenore secara mandiri.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian  
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Anis Anggari, Dewi Rosnangsih, Rina Artonang 2024	Efektivitas Minuman Jaje Merah dan Jaje Emprit Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP1 Al Falah Bebelan Bekasi	Penggunaan Pre-eksperimen	Hasil analisis uji T Independent diketahui nilai P sebesar 0,017 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penunanan nyeri haid akibat penggunaan jaje merah dan jaje emprit. Minuman jaje merah dan jaje emprit terbukti efektif terhadap penunanan nyeri haid pada remaja putri di SMP1 Al Falah Bebelan Bekasi Tahun 2023.	Desain penelitian Pre Eksperimen dengan One group pretest-posttest, Teknik pengambilan sampel Purposive Sampling	Waktu penelitian 2025, Sampel 18, Tempat penelitian di SMAN 1 Sewon, Intervensi menggunakan jaje emprit dan gula aren
2.	Is Sopiha Suryani 2022	Efektivitas Rebusan Jaje Emprit Plus Madu Tawon Terhadap Penunanan Nyeri Haid di SMP A	Quasi Eksperimen	Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid saat sebelum mengonsumsi rebusan jaje emprit plus madu tawon sebesar 5,25 point, sedangkan setelah diberikan intervensi menurun dimana rata-rata tingkat nyeri haid setelah mengonsumsi rebusan jaje emprit plus madu tawon sebesar 2,70 point. <del>terdapat p-value sebesar jaje emprit plus madu tawon (p-value 0,000), pada siswi yang mengalami nyeri haid</del>	Teknik pengambilan sampel Purposive Sampling, menggunakan skala ukur NRS	Desain penelitian Pre-eksperimen, Waktu penelitian 2025, Sampel 18, Tempat penelitian di SMAN 1 Sewon, Intervensi menggunakan jaje emprit dan gula aren
3.	Ridha Hidayati 2020	Penunanan Nyeri Haid (Disminore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jaje Emprit di SMKN 2 Padang	Pre-eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan minuman jaje emprit adalah 6,87 dengan standar deviasi 1,302, rata-rata nyeri siswi setelah diberikan minuman jaje emprit adalah 3,27 dengan standar deviasi 1,668, terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan minuman jaje emprit dengan P-value = 0,000 dimana $p < 0,05$ . Diartikan dapat menggunakan jaje emprit dalam mengatasi nyeri haid.	Desain penelitian Pre Eksperimen dengan pendekatan One group pretest-posttest, Teknik pengambilan sampel Purposive Sampling, Resep intervensi yang sama	Waktu penelitian 2025, Sampel 18, Tempat penelitian di SMAN 1 Sewon

## METODE PENELITIAN

## A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain *pra-eksperimen* menggunakan *one-group pretest-posttest*, penelitian ini melihat dan mengungkapkan sebab akibat dimana dilakukan dalam kelompok subjek yang sama untuk diobservasi sebelum diberikan perlakuan, kemudian diamati ulang setelah diberikan perlakuan air jahe. Dengan membandingkan rasa nyeri menstruasi sebelum diberikan air jahe dan setelah diberikan air jahe (Hidayati, 2020).

Pretest	Perlakuan	Post test
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

## Keterangan:

O<sub>1</sub> = Mengobservasi tingkat nyeri sebelum diberi air jahe dengan menggunakan lembar observasi (*pretest*) ketika responden mengalami dismenore

X = Perlakuan dengan memberikan air jahe sebanyak 200ml dengan takaran 5gr bubuk jahe emprit persajian, aturan minum 1x sehari selama 2 hari

O<sub>2</sub> = Mengobservasi tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan air jahe dengan menggunakan lembar (*post-test*) setelah 2 hari pemberian

## B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

## 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di SMAN 1 Sewon Jl. Parangtritis Km.5 Yogyakarta, Kec Sewon, Kab Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## 2. Waktu Penelitian

Rangkaian kegiatan penelitian dilakukan 18 Mei- 22 Juni 2025.

### <sup>32</sup> C. Populasi Dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi saran dalam penelitian ini adalah objek atau subject dengan karakteristik khusus dan kualifikasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dapat diteliti dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMAN 1 Sewon sebanyak siswi 65 siswi, sehingga total populasi dalam penelitian ini adalah 65 siswi.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang diambil secara sistematis guna memperoleh data yang relevan dan dapat digeneralisasikan. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan Teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan Teknik pemilihan sampel yang dilakukan secara sengaja, berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan karakteristik atau sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya. Sampel pada penelitian ini yaitu siswi kelas XI SMAN 1 Sewon yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut;

##### a. Kriteria inklusi

Adapun kriteria inklusif adalah sebagai berikut:

- 1) Responden mau mengkonsumsi jahe dan mau mengikuti proses penelitian
- 2) Responden tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri selama penelitian
- 3) Responden tidak memiliki riwayat penyakit tertentu seperti diabetes, gangguan pencernaan
- 4) Responden tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi seperti endometriosis, radang panggul, adenomiosis tidak memiliki

riwayat penyakit ginekologi seperti endometriosis, radang panggul, adenomiosis

5) Responden sedang haid pada saat proses penelitian

<sup>47</sup>  
b. Kriteria eksklusi

Adapun kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki riwayat penyakit ginekologis atau penyakit reproduksi yang mempengaruhi menstruasi seperti endometriosis, kista ovarium
- 2) Memiliki Riwayat alergi terhadap jahe atau komponen herbal
- 3) Memiliki gangguan haid seperti Amenore, Menoragia, Hipomenore, Polimenore, Oligomenore, Mentroraia
- 4) Tidak sedang haid pada saat proses penelitian

Besaran sampel penelitian ini ditentukan menggunakan rumus slovin dengan tingkat keerroran 20%. Rumus slovin digunakan bertujuan untuk mendapatkan sampel yang mendekati atau menggambarkan keseluruhan populasi.

Berikut merupakan rumus slovin:

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi eror yang dinyatakan dengan presentasi. Semakin kecil toleransi kesalahan, semakin akurat sampel menggambarkan populasi.

$$\begin{aligned}n &= \frac{65}{1 + 65(0,2)^2} \\&= \frac{65}{1 + 65(0,04)} \\&= \frac{65}{1 + 2,6} \\&= \frac{65}{3,6} \\&= 18,05\end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan yang diperoleh menggunakan rumus slovin adalah 18,05 kemudian dibulatkan menjadi 20 dengan keterangan 2 orang menjadi Drop Out (cadangan). Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswi dari seluruh total populasi yaitu 65 siswi kelas XI di SMAN 1 Sewon.

#### **D. Variabel**

Variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel merupakan fenomena yang menjadi perhatian untuk diobservasi (Roflin, *et al*, 2021). Dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat dan variabel bebas yaitu sebagai berikut:

1. Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang akan di ukur dan melihat seberapa pengaruh dalam perubahan variabel bebas. Variabel dependen penelitian ini yaitu nyeri dismenore pada remaja putri.

52

2. Variabel independen atau variabel bebas merupakan unsur yang sengaja dimodifikasi dalam penelitian untuk mengamati dampaknya terhadap variabel dependen. Pemberian air jahe menjadi variabel independen dalam studi ini.

### E. Definisi Operasional

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

No.	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel Dependen: Nyeri Dismenore	Kondisi siswi pada saat penelitian diketahui bahwa rasa nyeri dismenore dialami pada saat sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi. Rasa nyeri dialami pada perut bagian bawah hingga pinggang.	NRS	a. Tidak nyeri: 0 b. Nyeri Ringan: 1-3 c. Nyeri Sedang: 4-6 d. Nyeri Berat: 7-10	Ordinal
2.	Variabel Independen: Air Jahe	Air jahe diberikan kepada responden saat menstruasi hari pertama dan kedua, dengan 5gram jahe persajian dilarutkan kedalam 200ml air hangat, untuk meredakan rasa nyeri dismenore.	Lembar kuesioner <i>pretest- posttest</i>	Sebelum diberikan air jahe: 0 Setelah diberikan air jahe: 1	Nominal

### E. Alat dan Metode Pengumpulan Data

#### 1. Alat atau Instrumen Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner pretest-posttest yang dibagikan kepada responden, kemudian di isi perbedaan nyeri sesudah dan sebelum minum air jahe. Kuesioner berisikan pertanyaan tentang nyeri dismenore mulai dari tidak nyeri sampai dengan sangat nyeri. Lembar kuesioner penelitian ini menggunakan skala ukur *numerical rating scale* (NRS), bertujuan untuk mengetahui rentang nyeri dismenore yang dirasakan oleh responden.

#### 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Intrumen pengukuran skala nyeri *numerical rating scale* (NRS) sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas sebelumnya. Pada uji validitas skala ukur nyeri *numerical rating scale* (NRS) menunjukkan  $r=0,09$ ,

sedangkan uji reabilitas pada skala ukur nyeri numeric rating scale (NRS) yaitu >0,95.

24

## F. Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan

- a. Melakukan pengajuan tema dan judul proposal penelitian kepada dosen pembimbing
  - b. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan dengan Nomor KTI/093/Keb-S1/II/2025
  - c. Melakukan penjadwalan bersama Kepala Sekolah dan Guru BK untuk melihat kelas XI yang akan dijadikan responden
  - d. Mempersiapkan lembar kuesioner untuk dibagikan pada saat studi pendahuluan
  - e. Mengkoordinasi siswi kelas XI, yang akan dilakukan pemberian lembar kuesioner untuk mengetahui data sampel penelitian
  - f. Mempersiapkan dan menyusun proposal skripsi disertai dengan pelaksanaan konsultasi secara berkala bersama dengan dosbing.
  - g. Melaksanakan seminar proposal skripsi pada tanggal 5 Mei 2025.
  - h. Melakukan revisi proposal berdasarkan masukan, kritik, dan saran yang disampaikan oleh dosen pembimbing serta dosen penguji. Diberikan persetujuan pada tanggal 16 Mei 2025.
  - i. Mengurus surat kelayakan etika penelitian di Komite Etik Unjaya dengan No.Skep/193/KEP/V/2025.
- ### 2. Pelaksanaan
- a. Memberikan surat studi pendahuluan dengan nomor KTI/093/Keb-S1/II/20025 kepada pihak sekolah
  - b. Setelah disetujui sekolah menghubungi peneliti untuk datang kesekolah dan memberikan surat balasan studi pendahuluan dengan nomor B/00.9/546/SMB.4

- c. Setelah disetujui kemudian peneliti berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan Guru BK SMAN 1 Sewon untuk penentuan kelas yang akan digunakan menjadi populasi/responden
- d. Setelah mendapatkan kelas dilanjutkan dengan memberikan penjelasan prosedur dan tujuan terkait penelitian kepada responden dengan pemberian air jahe sebagai penanganan nyeri dismenore
- e. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*
- f. Membagikan lembar *informed consent* dan penjelasan prosedur penelitian kepada siswi yang bersedia menjadi responden untuk mengisi secara jujur dan sadar tanpa adanya paksaan
- g. Setelah lembar *informed consent* telah diisi kemudian membagikan lembar skrining untuk mengetahui usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, dan riwayat penyakit.
- h. Memberitahu responden ketika proses penelitian akan berlangsung peneliti akan menghubungi responden satu persatu, dan responden harus memberitahu peneliti jika sedang mengalami menstruasi dan mengalami dismenore agar peneliti bisa datang untuk memberikan intervensi secara door to door selama 2 hari
- i. Mengurus surat izin penelitian dengan Nomor EC/070/KEB-S1/V/2025.
- j. Mengantar dan menyerahkan surat izin permohonan penelitian kepada pihak sekolah SMAN 1 Sewon
- k. Memberitahu responden jika penelitian sudah berlangsung
- l. Responden memberitahu via *whatsapp* saat mengalami menstruasi dan dismenore untuk diberikan intervensi dengan mendatangi rumah responden satu persatu untuk diberikan intervensi
- m. Memberikan lembar kuesioner (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan hari pertama

- n. Memberikan perlakuan dengan pemberian air jahe, dengan 5 gram bubuk jahe emprit kemudian diseduh dengan air hangat sebanyak 200 ml dikonsumsi setiap hari 1 kali selama 2 hari
  - o. Menunggu responden menghabiskan minuman air jahe, kemudian dilakukan foto dokumentasi
  - p. Memberikan intervensi kembali pada hari kedua saat responden mengalami dismenore, kemudian memberikan lembar (*post-test*) 60 menit setelah diberikan perlakuan
  - q. Memberikan responden hampers sebagai ucapan terima kasih karena telah bersedia mengikuti proses penelitian
  - r. Melakukan pengumpulan data hasil penelitian
  - s. Setelah semua responden diberikan intervensi pada saat menstruasi dan dismenore, kemudian peneliti datang kembali ke sekolah untuk memberitahu pihak sekolah bahwa penelitian sudah selesai
  - t. Mengurus surat keterangan selesai penelitian ke bagian tata usaha sekolah, kemudian menunggu surat selesai dengan waktu kerja 3 hari. Datang kembali ke sekolah untuk mengambil surat keterangan penelitian dengan nomor surat B/00.9/546/SMB.4 dan peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah atas kesempatan dan kerjasama yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Penyusunan Laporan
- a. Setelah data dikumpulkan kemudian dilanjutkan untuk pengolahan data menggunakan SPSS
  - b. Melakukan penyusunan laporan hasil
  - c. Melakukan bimbingan dan revisi terkait laporan hasil kepada dosen pembimbing
  - d. Setelah hasil revisi disetujui dan mendapatkan tanda tangan dari pembimbing untuk dapat melaksanakan ujian hasil penelitian
  - e. Peneliti menghubungi dosen penguji untuk menentukan tanggal ujian hasil

- f. Kemudian setelah dilakukan ujian hasil, peneliti melanjutkan revisi dari hasil ujian dan melakukan pengecekan plagiasi
- g. Setelah itu melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing dan dosen penguji
- h. Setelah hasil revisi disetujui, maka dapat melakukan penjiilidan

### G. Metode Pengolahan Analisis Data

#### 1. Pengolahan Data

Pada penelitian ini terdapat beberapa tahapan dalam pengolahan data yaitu *cheking*, *editing*, *coding*, *tabulasi*, *entry data* dan *cleaning data*. 5 tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. *Cheking*

*Cheking* atau pengecekan data dilakukan dengan memeriksa jawaban dari kuesioner yang sudah diisi oleh responden untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar akurat. Tujuannya supaya proses pengolahan data bisa menghasilkan informasi yang valid, dapat dipercaya, dan bebas dari bias.

b. *Editing*

Tahap ini merupakan tahap pengeditan yang dilakukan oleh peneliti untuk memastikan kembali data yang masuk, karena kemungkinan ada yang tidak masuk dalam persyaratan dan kebutuhan peneliti. Selain itu pengeditan data ini bertujuan untuk mengetahui kurangnya data atau informasi yang dapat mempengaruhi hasil.

c. *Coding*

*Coding* merupakan tahapan dalam menetapkan kode-kode tertentu pada setiap data, berfungsi untuk memudahkan peneliti dalam mengelompokkan data yang kemudian akan dilanjutkan dengan

pengolahan data. Pengkodean dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Nyeri dismenore

Tidak nyeri (0) : 0

Nyeri ringan (1-3) : 1

Nyeri sedang (4-6) : 2

Nyeri berat (7-10) : 3

2) Karakteristik responden

Umur menarche

>12 tahun : 1

12-14 tahun : 2

>14 tahun : 3

Lama menstruasi

1-3 hari : 1

4-7 hari : 2

>7 hari : 3

Siklus menstruasi

< 21 hari : 1

21-35 hari : 2

> 35 hari : 3

Riwayat keluarga

Ada : 1

Tidak ada : 2

3) Perlakuan pemberian air jahe

Sebelum diberikan air jahe : 0

Setelah diberikan air jahe : 1

d. Scoring

Skor yang terdapat pada instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS)

Tidak nyeri : 0

Nyeri ringan : 1-3

Nyeri sedang : 4-6

Nyeri berat : 7-10

e. *Tabulasi*

Tahap tabulasi merupakan proses penyusunan data sebaik mungkin supaya memudahkan untuk dijumlahkan, disusun, dan dianalisis serta disajikan.

f. *Entry data*

*Entry data* merupakan tahap memasukkan data dengan variabel yang sudah ada, kemudian di input kedalam *software* yang akan digunakan pada computer peneliti. *Software* yang akan digunakan dalam *entry data* oleh peneliti adalah *SPSS for windows*.

g. *Cleaning data*

*Cleaning data* merupakan tindakan pemeriksaan kembali data yang sudah di input untuk memastikan ada kesalahan atau tidak.

## 2. Analisis Data

a. Univariat analisis

Analisis univariat merupakan metode analisis data yang memfokuskan pada satu variabel secara tunggal, tanpa mempertimbangkan keterkaitannya dengan variabel lain. Teknik ini umumnya digunakan untuk menggambarkan data dan mengenali sifat atau karakteristik dari variabel tersebut. Tujuan utamanya adalah menyajikan informasi mengenai distribusi serta ciri-ciri dari variabel yang dianalisis (Lusiana & Mahmudi, 2020). Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi nyeri dismenore sebelum diberikan air jahe, dilakukan pengamatan terhadap intensitas nyeri yang dialami responden. Data yang dianalisis meliputi umur menarche, lama menstruasi, riwayat

keluarga serta perubahan setelah pemberian air jahe, hasil pengukuran kembali dilakukan dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk melihat perubahan tingkat nyeri yang terjadi.

7  
b. Bivariat analisis

Analisis bivariat merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel. Tujuan dari analisis ini adalah mengetahui apakah keterkaitan secara statistik antara kedua variabel tersebut, serta mengukur seberapa kuat dan ke arah mana hubungan itu berlangsung. Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore yang dilakukan menggunakan uji *pretest-posttest* terhadap 2 mean (Lusiana & Mahmudi, 2020). Kemudian data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dengan software SPSS. Terdapat interpretasi yang akan dilihat dari hasil signifikansi pengolahan data yaitu:

- a) Apabila sig.  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore efektif dilakukan.
- b) Apabila sig.  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore tidak efektif dilakukan.

#### H. Etika Penelitian

Menurut Notoadmojo (2015) dalam penelitian (Ayuni, 2023) etika merupakan ilmu yang membahas tentang manusia yang terkait dengan sikapnya antar sesama manusia. Beberapa etika yang akan ditetapkan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

##### 1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Dilakukan sebelum pengambilan data bertujuan untuk meminta persetujuan kepada subjek penelitian. Pada saat awal penelitian, peneliti akan memberikan informasi tentang tujuan penelitian yaitu dengan memberikan air jahe empirit 1 kali sehari selama 2 hari berturut-turut.

Manfaat dari penelitian ini sebagai alternatif pengobatan alami tanpa menggunakan obat farmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Setelah responden mengerti dan bersedia mengikuti proses kegiatan penelitian, maka peneliti akan memberikan lembar persetujuan dan diarahkan untuk membaca dan memahami isi yang ada dalam lembar persetujuan dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian setelah melakukan penandatanganan lembar tersebut.

2. Kebaikan (*Beneficence*)

Penelitian ini melibatkan siswi SMAN 1 Sewon sebagai responden, dengan konsekuensi bahwa setiap langkah yang diambil dalam proses penelitian ditunjukkan demi kebaikan dan kepentingan responden. Keterlibatan siswi sebagai partisipan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian dan tanggung jawab terhadap kesejahteraan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Penelitian ini berkomitmen penuh untuk menjaga kerahasiaan data pribadi responden. Identitas responden, termasuk nama, tidak dicantumkan dalam laporan penelitian maupun publikasi. Seluruh data pribadi akan dihapus setelah proses analisis data selesai, guna menjamin privasi dan kerahasiaan informasi responden.

4. Kejujuran (*Veracity*)

Salah satu hak dasar responden dalam suatu penelitian adalah mendapatkan informasi yang jelas mengenai penelitian yang melibatkan dirinya. Oleh karena itu, peneliti memberikan penjelasan secara rinci kepada responden mengenai tujuan, manfaat, serta potensi dampak dari penelitian ini. Dengan demikian, siswi dapat memahami maksud dan arah penelitian secara menyeluruh, serta memiliki kebebasan penuh untuk memutuskan akan ikut berpartisipasi atau tidak menjadi responden penelitian.

5. Keadilan (*Justice*)

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip keadilan antar responden, baik dalam hal perlakuan maupun informasi yang diberikan. Seluruh

responden memperoleh kesempatan yang sama untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan yang jelas, lengkap, dan bermutu. Dengan demikian, setiap responden merasa puas terhadap informasi yang di terima dan tidak merasa diperlakukan secara berbeda atau tidak adil sepanjang proses penelitian.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

SMAN 1 Sewon adalah sekolah yang berstatus Negeri. Sekolah beralamat di Jl. Parangtritis Km.5 Yogyakarta, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMAN 1 Sewon merupakan salah satu sekolah menengah atas unggulan yang berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, berdiri pada tanggal 9 November 1983 dengan No SK Pendirian 0473/O/1983. SMAN 1 Sewon dikenal memiliki lingkungan belajar yang mendukung dengan penerapan kurikulum 2013 berbasis MIPA. Saat ini, sekolah memiliki total 1071 peserta didik yang dibimbing oleh 67 guru profesional di berbagai bidang studi. Hal ini dapat mencerminkan komitmen sekolah terhadap mutu pendidikan yang unggul.

Fasilitas yang tersedia di sekolah ini terbilang lengkap dan menunjang kegiatan akademik maupun non-akademik. Tersedia 32 ruang kelas, 2 perpustakaan, laboratorium IPA (4 ruang), laboratorium komputer (3 ruang), laboratorium bahasa (1 ruang), ruang bimbingan konseling (BK), serta UKS yang digunakan juga dalam penelitian ini sebagai tempat intervensi bagi siswi yang mengalami dismenore. Sekolah juga dilengkapi dengan 16 toilet untuk siswa, 6 toilet untuk guru, ruang TU, ruang OSIS, lapangan olahraga, serta ruang ibadah. Kondisi lingkungan sekolah bersih, asri, dan nyaman, mencerminkan nilai-nilai yang tertanam dalam visinya yaitu: Religius, Berprestasi, Berkarakter, dan Ramah Lingkungan. Selain fasilitas fisik, sekolah ini memiliki sistem tata tertib yang tegas. Semua siswa, guru, dan tenaga kependidikan tunduk pada peraturan yang berlaku, dengan pelibatan guru BK dalam menangani siswa bermasalah. Sekolah turut aktif dalam program-program kesehatan remaja, seperti program pemberian tablet tambah darah oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul

setiap akhir bulan untuk mencegah anemia, serta penyediaan obat pereda nyeri seperti paracetamol di UKS bagi siswi yang mengalami dismenore.

Penelitian ini melibatkan 20 partisipan yang mengalami *dismenore* dalam satu kali periode menstruasi. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada tanggal 18 Mei 2025 – 22 Juni 2025 dengan pemberian intervensi minuman alami non farmakologi yaitu air jahe emprit. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar skrining, yang berfungsi untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan mengukur tingkat rasa nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta, dengan nomor SK Skep/193/KEP/V/2025.

## 2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga yang mengalami dismenore. Data karakteristik responden diajukan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Usia menarche		
<12 tahun	4	20,0
12-14 tahun	16	80,0
>14 tahun	0	0
Total	20	100,0
Lama menstruasi		
< 3 hari	1	5,0
4-7 hari	17	85,0
> 7 hari	2	10,0
Total	20	100,0
Siklus menstruasi		
< 21 hari	2	10,0
21-35 hari	17	85,0
> 35 hari	1	5,0
Total	20	100,0
Riwayat Keluarga		
Ada	3	15,0
Tidak ada	17	85,0
Total	20	100,0

Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami menstruasi pada usia 12–14 tahun (80%), menunjukkan pola perkembangan pubertas yang normal, sementara 20% mengalami menarche lebih awal (<12 tahun)

dan tidak ada yang di atas 14 tahun. Lama menstruasi sebagian besar berkisar antara 4–7 hari (85%), dengan hanya sedikit responden yang mengalami menstruasi kurang dari 3 hari (5%) lebih dari 7 hari (10%). Siklus menstruasi normal (21–35 hari) juga dialami oleh 85% responden, sedangkan 10% memiliki siklus pendek dan 5% siklus panjang. Selain itu, sebagian besar responden (85%) tidak memiliki riwayat keluarga terkait masalah menstruasi, hanya 15% yang memilikinya. Data ini menunjukkan bahwa karakteristik menstruasi responden secara umum berada dalam rentang normal.

### 3. Analisa Deskriptif Penurunan Nyeri Dismenore

Hasil analisa statistik dalam penurunan nyeri dismenore disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore**

Nyeri Dismenore	Intervensi			
	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Tidak ada nyeri	0	0	10	50,0
Nyeri ringan	0	0	9	45,0
Nyeri sedang	11	55,0	1	5,0
Nyeri berat	9	45,0	0	0
Total	20	100,0	20	100,0

Data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebelum pemberian (*pretest*), mayoritas responden mengalami nyeri sedang (55%) dan nyeri berat (45%), tanpa ada yang bebas nyeri atau mengalami nyeri ringan. Setelah intervensi (*posttest*), terjadi pergeseran signifikan: 50% responden tidak lagi merasakan nyeri, 45% mengalami nyeri ringan, dan hanya 5% yang masih mengalami nyeri sedang, sementara nyeri berat tidak lagi ditemukan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada responden.

### 4. Analisis Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Jahe Emprit

Hasil analisis nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian diberikan intervensi air jahe emprit, dapat dilihat dalam tabel berikut :

**Tabel 4.3 Analisis Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Jahe Emprit**

Minuman Jahe Emprit	n	Mean	SD	Min	Max	p-value
Sebelum intervensi	20	6,40	1,429	4	9	0,000
Sesudah intervensi	20	0,70	0,801	0	2	

\*Uji Wilcoxon

Hasil analisis data awal menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum perlakuan memiliki rata-rata sebesar 6,40 dan menurun drastis menjadi 0,70 setelah intervensi. Nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan bahwa penurunan ini sangat signifikan secara statistik. Artinya, pemberian air jahe emprit efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sewon.

- Analisis Antara Karakteristik Responden Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore

**Tabel 4.4 Tabulasi Silang Analisis Antara Karakteristik Responden Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore**

	Pretest						Posttest						Total		P-value				
	0		1-3		4-6		7-10		0		1-3		4-6			7-10			
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	f	%		f	%		
Usia menarche																			
<12 tahun	0	0	0	2	50,0	2	50,0	2	50,0	2	50,0	0	0	0	0	4	100	4	100
12-14 tahun	0	0	0	9	56,3	7	43,8	8	50,0	7	43,8	1	6,3	0	0	16	100	16	100
>14 tahun	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lama Menstruasi																			
1-3 hari	0	0	0	0	0	1	100	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100	1	100
4-7 hari	0	0	0	10	58,8	7	41,2	8	47,1	8	47,1	1	5,9	0	0	17	100	17	100
>7hari	0	0	0	1	50,0	1	50,0	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100	2	100
Siklus Menstruasi																			
<21 hari	0	0	0	2	100	0	0	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100	2	100
21-35 hari	0	0	0	9	52,9	8	47,1	7	41,2	9	52,9	1	5,9	0	0	17	100	17	100
>35 hari	0	0	0	0	0	0	1	100	1	100	0	0	0	0	0	1	100	1	100
Riwayat Keluarga																			
Ada	0	0	0	1	33,3	2	66,7	1	33,3	2	66,7	0	0	0	0	3	100	3	100
Tidak ada	0	0	0	10	58,8	7	41,2	9	52,9	7	41,2	1	5,9	0	0	17	100	17	100

Hasil analisis tabel silang (*crosstab*) menunjukkan penurunan nyeri dismenore setelah pemberian air jahe emprit berdasarkan karakteristik responden. Responden dengan usia menarche 12–14 tahun dan lama menstruasi 4–7 hari mengalami penurunan nyeri yang signifikan. Nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan hubungan yang signifikan antara karakteristik responden dengan penurunan nyeri setelah intervensi.

64  
**B. Pembahasan**

**1. Karakteristik Responden**

**a. Umur Menarche**

Hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada umur 12-14 tahun yaitu sebanyak 16 orang (80,0). Menarche adalah menstruasi pertama yang ditandai dengan pengeluaran darah akibat proses deskuamasi endometrium yang umumnya terjadi selama 3 hingga 7 hari dalam satu siklus menstruasi yang berkaitan dengan peningkatan konstentasi hormon *FSH* dan *LH*, yang berfungsi dalam merangsang ovulasi melalui pematangan sel telur (Ripursari & Widiyari, 2023). Idealnya menstruasi terjadi pada usia 12-15 tahun tergantung hormon dalam tubuh masing-masing, jika mengalami menstruasi pada usia kurang dari 12 tahun maka disebut menstruasi dini. Menstruasi yang terjadi lebih awal akibat hormon *gonadotrophin* diproduksi sebelum wanita berusia 8 tahun, hormon ini mempercepat proses terjadinya menstruasi dan bisa terjadi akibat kekurangan asupan gizi, hal ini dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikologis. Ketidaksiapan fisik menimbulkan masalah terutama pada saat menghadapi nyeri menstruasi (Putu Oktaviani Putri & Putu Gde Surya Adhitya, 2024).

**b. Lama Menstruasi**

Data dari karakteristik responden, diketahui bahwa lama menstruasi umumnya berada dalam rentang normal yakni 3 hingga 7 hari. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketidakseimbangan hormon, atau faktor psikologi karena stress pada remaja yang labil pada saat menstruasi, sedangkan secara fisiologi dapat mengganggu hormon *prostaglandin*. Semakin lama mengalami menstruasi maka kontraksi uterus akan semakin sering dan cepat, sehingga prostaglandin yang keluar secara berlebihan

akan menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Puteri & Rokhanawati, 2024).

c. Siklus Menstruasi

Berdasarkan siklus menstruasi diperoleh data yang menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari. Siklus menstruasi terjadi pada saat endometrium, kelenjar talamus, hipofisis dan ovarium bekerja secara bersamaan. Hal ini juga dapat terjadi akibat faktor psikologis pada remaja yang secara emosional belum stabil, apalagi mereka yang belum terlalu mengetahui tentang proses menstruasi, sehingga memicu timbulnya rasa nyeri (Nurfadilah et al., 2022).

Siklus menstruasi yang tidak normal memiliki dampak terhadap durasi menstruasi yang akan memanjang, menstruasi yang memanjang akan memicu terjadinya dismenore yang mengakibatkan otot uterus akan berkontraksi lebih lama sehingga memicu peningkatan sekresi *prostaglandin*. Ketidakseimbangan hormon prostaglandin *F2-Alpha* pada awal menstruasi yang diakibatkan oleh siklus menstruasi terjadi tidak normal dan memanjang menimbulkan kontraksi yang begitu kuat (Anggraini et al., 2022).

d. Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga juga termasuk kedalam salah satu faktor penyebab dismenore. Perempuan dengan riwayat keluarga dismenore memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Faktor ini dipengaruhi oleh kecenderungan genetik dalam respon terhadap hormon prostaglandin dan ambang nyeri yang diwariskan oleh orangtua kepada anaknya seperti sensitivitas terhadap rasa nyeri (Putu Oktaviani Putri & Putu Gde Surya Adhitya, 2024).

Faktor genetik ini sangat berperan dalam proses terjadinya dismenore, dan memiliki pengaruh pada keseimbangan estrogen,

progesteron, testosteron dan hormon steroid lainnya. Selain itu, perubahan kadar estrogen dan progesteron yang terus-menerus selama masa reproduksi turut memicu perubahan pada sistem neurotransmitter. Hal ini menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan menstruasi pada remaja, yang dapat memengaruhi tingkat produktivitas serta menimbulkan stres akibat terganggunya pola menstruasi yang sudah terbentuk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati & Aliyah, 2020) bahwa riwayat keluarga termasuk faktor resiko terjadinya dismenore secara anatomis dan fisiologis karena sama dengan keturunannya.

2. Analisis pengaruh pemberian air jahe emprit terhadap penurunan rasa nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sewon

Hasil penelitian pada tabel 4.3 memperoleh data bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi air jahe emprit dengan Uji Wilcoxon didapatkan nilai *pvalue* 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian air jahe emprit terhadap penurunan rasa nyeri dismenore pada 20 responden remaja putri di SMAN 1 Sewon. Tingkat rasa nyeri secara deskriptif sebelum diberikan intervensi air jahe emprit diperoleh data 11 (55,0%) responden mengalami nyeri tingkat sedang, sedangkan setelah diberikan intervensi air jahe emprit didapatkan hasil penurunan dalam tingkat tidak mengalami rasa nyeri 10 (50,0%). Intervensi diberikan selama 2 hari berturut-turut dengan aturan 1x sehari, dengan dosis 200ml saat mengalami menstruasi. Hasil ini dapat menegaskan bahwa pemberian air jahe emprit efektif dalam manajemen penanganan nyeri dismenore primer dengan terapi non farmakologi.

Jahe merupakan tanaman rempah yang dikenal dengan nama lain *Zingiber officinale*. Tanaman ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, dan memiliki cirikhas aroma dan rasa pedas serta rimpang yang lebih berserat, jahe emprit mengandung 2-3% minyak atsiri yang

terdiri dari zingiberin, kamferin, limonene, zingiberol, gingerol, dan shagaol. Rimpang jahe mengandung aloresin yang memiliki kandungan antioksidan lebih tinggi dan Gingerol berfungsi sebagai antikoagulan dan menurunkan produksi prostaglandin, yang dapat mencegah pengumpalan darah dan mempermudah proses pengeluaran darah pada saat menstruasi (Fajar Pangestui et al., 2020).

Waktu dan durasi pemberian intervensi air jahe emprit pada setiap responden berbeda mengikuti jadwal responden mengalami menstruasi, namun diberikan dosis dan aturan minum yang sama sehingga memiliki hasil yang sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore, dikarenakan disetiap gram jahe mengandung minyak atsiri dan gingerol yang dapat menurunkan produksi prostaglandin penyebab terjadinya nyeri menstruasi.

### 3. Analisis Antara Karakteristik Responden Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore

Hasil analisis tabel silang menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan setelah pemberian air jahe emprit pada berbagai kelompok karakteristik responden. Hal ini memperkuat efektivitas terapi nonfarmakologi berupa minuman jahe dalam meredakan nyeri menstruasi.

#### a. Umur Menarche

Remaja dengan usia menarche 12–14 tahun merupakan kelompok terbanyak dalam penelitian ini. Mereka menunjukkan perbedaan tingkat nyeri yang jelas sebelum dan sesudah pemberian air jahe. Sebagian besar dari mereka yang awalnya mengalami nyeri sedang dan berat mengalami perbaikan menjadi nyeri ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ridha Hidayati (2020), yang menyatakan bahwa pemberian minuman jahe emprit mampu menurunkan tingkat nyeri haid dari rata-rata 6,87 menjadi 3,27 dengan signifikansi  $p = 0,000$ .

b. Lama Menstruasi

Penurunan nyeri paling nyata ditemukan pada responden dengan durasi menstruasi 4–7 hari, yang juga merupakan kelompok mayoritas. Hal ini dapat dijelaskan bahwa semakin stabil siklus dan lama menstruasi, maka tubuh lebih mudah beradaptasi terhadap nyeri yang timbul, dan air jahe berperan sebagai agen antiinflamasi dan analgesik dalam meredakan reaksi nyeri. Penelitian oleh Iis Sopiah Suryani (2022) menunjukkan bahwa rebusan jahe emprit plus madu secara signifikan menurunkan nyeri haid dari rerata 5,25 menjadi 2,70. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa pemberian jahe efektif terutama pada kelompok dengan durasi menstruasi yang lebih panjang.

c. Siklus Menstruasi

Kelompok responden dengan siklus menstruasi normal (21–35 hari) juga menunjukkan respons positif terhadap intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa jahe emprit dapat digunakan secara luas oleh remaja dengan pola menstruasi yang normal. Ini mendukung teori bahwa stabilitas hormon dalam siklus teratur memperkuat efek terapi dari zat aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol, yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik.

d. Riwayat Keluarga

Responden yang memiliki riwayat keluarga dismenore tetap menunjukkan penurunan nyeri yang baik setelah konsumsi air jahe. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun faktor genetik menjadi salah satu predisposisi dismenore, namun pemberian intervensi herbal tetap efektif dalam menghambat produksi prostaglandin penyebab kontraksi rahim. Penelitian oleh Anggari et al. (2024) juga menyebutkan bahwa **minuman jahe, khususnya jahe emprit, memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang bekerja menghambat enzim lipoxigenase dan cyloxygenase yang berperan dalam proses inflamasi.**

60  
4. Keterbatasan Penelitian

4 Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sewon, dengan adanya keterbatasan pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

- a. Dalam penelitian, peneliti mengalami kesulitan mengenai waktu pemberian intervensi dikarenakan harus menyesuaikan dengan waktu siswi yang mengikuti proses belajar disekolah dan aktivitas siswi yang dalam masa libur sekolah.
- b. Dalam penelitian ini, peneliti mengalami kesulitan dalam proses pemberian intervensi karena harus mengunjungi rumah responden satu-persatu dengan jarak yang berbeda-beda.
- c. Ketidaksamaan waktu menstruasi pada setiap partisipan menuntut penyesuaian dalam jadwal intervensi, yang pada akhirnya memperpanjang durasi penelitian.
- d. Dalam penelitian ini, peneliti mengalami keterbatasan sumber daya manusia sehingga menggunakan margin eror 20% untuk perhitungan sampel penelitian.

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS  
YOGYAKARTA

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil hasil temuan dan pembahasan, maka penelitian ini mencapai kesimpulan:

1. Diketahui skala nyeri dismenore sebelum pemberian minuman air jahe pada remaja putri yaitu rata-rata nyeri dismenore 6,40.
2. Diketahui skala nyeri dismenore sesudah pemberian minuman air jahe pada remaja putri rata-rata mengalami penurunan dengan intensitas nyeri dismenore dengan nilai 0,70.
3. Diketahui ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi air jahe dengan nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian air jahe emprit terhadap penurunan rasa nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sewon dan penurunan nyeri dismenore sebesar 5,70.

#### **B. Saran**

1. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta  
Harapannya agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi atau tambahan literatur dalam proses pembelajaran dibidang kebidanan, khususnya terkait penanganan nyeri dismenore dengan pendekatan herbal seperti pemberian minuman jahe.
2. Bagi Remaja Putri di SMAN 1 Sewon  
Harapannya remaja putri dapat memanfaatkan informasi dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai alternatif pengobatan nyeri menstruasi, serta mampu menerapkan konsumsi minuman jahe sebagai salah satu cara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenore.
3. Bagi Pihak Sekolah dan UKS SMAN 1 Sewon  
Diharapkan UKS dapat menyediakan alternatif penanganan dismenore non-farmakologi berupa minuman jahe emprit sebagai pengganti obat analgesik dan mengadakan penyuluhan rutin mengenai manajemen nyeri haid secara alami dan

menyusun SOP sederhana tentang pemberian minuman herbal jahe agar siswi dapat memperoleh penanganan aman, efektif, dan minim efek samping.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk pengembangan penelitian dianjurkan agar jumlah partisipan ditingkatkan dan tingkat margin of error diperkecil agar hasil penelitian memiliki validitas yang lebih tinggi. Serta peneliti juga disarankan untuk mengeksplorasi bentuk olahan jahe yang berbeda agar memperoleh hasil yang lebih luas dan aplikatif.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SEWON

## ORIGINALITY REPORT

**22%**  
SIMILARITY INDEX

**19%**  
INTERNET SOURCES

**10%**  
PUBLICATIONS

**7%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Sin Wajo, Nur Rahmawati Sholihah. "The Effect of Sanyinjiao Point Accupressure Therapy (SP6) on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity", MEDIA ILMU KESEHATAN, 2023</b> Publication	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.bbg.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>ojs.stikesamanahpadang.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

Submitted to Udayana University

7	Student Paper	<1 %
8	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
9	Desiana Desiana, Vida Wira Utami, Nurliani Nurliani, Lolita Sary. "The Influence Of Giving Ginger Water On The Pain Of Dysmenorrea In Adolescent Women", JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2024 Publication	<1 %
10	Cica Kristina, Oswati Hasanah, Ririn Muthia Zukhra. "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau", HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN, 2021 Publication	<1 %
11	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
12	Submitted to Korea University of Technology and Education Student Paper	<1 %
13	Submitted to UW, Stevens Point Student Paper	<1 %
14	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %

---

15 Miles Evana, Doris Noviani, Tri Astuti Sugiyatmi, Ika Yulianti. "Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sma Negeri 4 Malinau Kecamatan Mentarang Kabupaten Malinau", Jurnal Ners, 2025  
Publication <1 %

---

16 [eprints.walisongo.ac.id](http://eprints.walisongo.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

17 [tiarameilita.blogspot.com](http://tiarameilita.blogspot.com)  
Internet Source <1 %

---

18 Submitted to Universitas Nasional  
Student Paper <1 %

---

19 Vivi Dwi Ariyanti, Septika Yani Veronica, Feri Kameliawati. "Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri", Wellness And Healthy Magazine, 2020  
Publication <1 %

---

20 [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

21 [docplayer.info](http://docplayer.info)  
Internet Source <1 %

---

22 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan  
Student Paper <1 %

---

23	Nurmala Djimbula, Juda Julia Kristiarini, Yustina Ananti. "Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2022 Publication	<1 %
24	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
25	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="https://repository.itskesicme.ac.id">repository.itskesicme.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="https://repository.unp.ac.id">repository.unp.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="https://daftarsekolah.net">daftarsekolah.net</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="https://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="https://download.garuda.ristekdikti.go.id">download.garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="https://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %

33	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1 %
34	journal.wima.ac.id Internet Source	<1 %
35	repository.stei.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
37	www.halodoc.com Internet Source	<1 %
38	123dok.com Internet Source	<1 %
39	Hanifatul Hikmah, Yuni Puji W, Istioningsih Istioningsih. "Faktor Maternal dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kangkung I", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2020 Publication	<1 %
40	Sajodin, Novita Aulia, Anita Yuliani. "Combination of Murottal Surah Ar-Rahman and Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea Intesicity in Teenage Girls", JURNAL KEBIDANAN, 2025 Publication	<1 %

41	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://d3kebidanan.blogspot.com">d3kebidanan.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://e-journal.metrouniv.ac.id">e-journal.metrouniv.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://stikespanakkukang.ac.id">stikespanakkukang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://youngkia.wordpress.com">youngkia.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
49	Natalia Devi Oktarina, Suwanti Suwanti, M. Imron Rosyidi. "STIMULASI KUTANEUS LEBIH EFEKTIF MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA DIBANDINGKAN DENGAN KUNYIT ASAM", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2018 Publication	<1 %
50	Submitted to Xi'an Jiaotong-Liverpool University	<1 %

51	<a href="http://ajilhmfhrz.blogspot.com">ajilhmfhrz.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://dspace.uii.ac.id">dspace.uii.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://ejournal.akperkbn.ac.id">ejournal.akperkbn.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://ejurnal.esaunggul.ac.id">ejurnal.esaunggul.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://geograf.id">geograf.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com">jurnal.globalhealthsciencegroup.com</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://scholar.unand.ac.id">scholar.unand.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://tokoobatherbalonline.com">tokoobatherbalonline.com</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://www.khasiat.id">www.khasiat.id</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
61	Angrum Pratiwi. "Pengaruh Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Keputusan Memilih Jurusan Ekonomi dan Perbankan	<1 %

Syariah (Studi Perguruan Tinggi di Wilayah Kalimantan Timur)", Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2019

Publication

---

62

Nanang Rusadi, Gandha Sunaryo Putra. "FAKTOR DETERMINAN PERILAKU PENCEGAHAN DBD DI KELURAHAN KAPUAS KANAN HULU KABUPATEN SINTANG", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2020

Publication

---

63

[www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id)

Internet Source

---

64

Ni Kadek Ari Sumiati, Ni Gusti Ayu Pramitha Aswitami, Ni Made Risna Sumawati. "Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal", SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 2024

Publication

---

65

Salsabila Salsabila, Yuni Nurchasanah. "PENGARUH PEMBERIAN ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF", Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2022

Publication

---

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA