

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz (ICBB) terletak di Jalan Karang Gayam, Sitimulyo, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Ponpes Islamic Centre Bin Baz adalah lembaga pendidikan di bawah naungan Yayasan Majelis At-Turots Al-Islamy Yogyakarta. Pesantren ini sudah dirintis sejak tahun 1993 dengan nama Ma'had Tahfizhul Quran. Kemudian pada tahun 1996 kegiatan yang sebelumnya berlokasi di Sedan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman dipindah ke Ma'had Jamilurrahman yang beralamat di Glondong Sawo Banguntapan Bantul. Seiring dengan selesainya pembangunan lokal kelas dan asrama di Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul pada tahun 2000, kegiatan Ma'had Tahfizhul Quran dipindah dari Ma'had Jamilurrahman ke lokasi baru ini. Di sinilah mulai digunakan nama Islamic Centre Bin Baz dan diselenggarakan pendidikan diniyah islamiyah dan pendidikan umum secara terpadu.

Ponpes Islamic Centre Bin Baz mempunyai UKP (Unit Kesehatan Pesantren) yang diampu oleh 3 ustadjah, 1 ustadzah sebagai coordinator, 2 ustadzah sebagai pendamping. Ketika ada yang mengalami sakit ataupun mengalami nyeri menstruasi (Disminore) santriwati biasanya melapor ke pihak ustadzah yang berada di UKP. Biasanya penanganan disminore di pesantren menggunakan kompres air hangat dan menggunakan obat analgesic yaitu paracetamol, namun lebih sering dianjurkan untuk istirahat saja. Santriwati disana biasanya melakukan olahraga hanya berjalan kaki dan senam saja, itupun hanya dilakukan setiap hari jum'at.

Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz bekerja sama dengan klinik At-Turots Al-Islamy, lokasi dari pesantren Islamic Centre Bin

Baz ke tenaga kesehatan cukup dekat sehingga ketika ada yang mengalami sakit memudahkan untuk membawa ke tenaga kesehatan terdekat.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei- Juni 2024 di Ponpes Islamic Centre Bin Baz dengan responden berjumlah 17 orang yang mengalami nyeri menstruasi dengan penanganan secara non-farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri *disminorhea* primer di Ponpes Islamic Centre Bin Baz. Responden-responden tersebut telah memenuhi kriteria inklusi dan telah diberikan seduhan instan Jahe merah untuk mengetahui pengaruh Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Disminorhea* Primer. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor : Skep/162/KEP/V/2024.

2. Analisis Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah santriwati Ponpes Islamic Centre Bin Baz kelas 11 dan 12 yang sedang merasakan nyeri menstruasi dengan jumlah 17 orang. Gambaran terkait karakteristik responden penelitian dijelaskan dalam bentuk distribusi frekuensi.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memahami distribusi nilai suatu variabel. Sehingga dapat membandingkan jenis analisis dengan menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase setiap variable.

1) Karakteristik Responden

Gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden pada santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz dapat dilihat pada Tabel 5.1.

Table 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n (17)	
	n (17)	F %
Usia Menarche		
<12 tahun	10	58,8
12-14 tahun	5	29,4
>14 tahun	2	11,8
Total	17	100
Lama Menstruasi		
<3 hari	1	5,9
3-7 hari	10	58,8
>7 hari	6	35,3
Total	17	100
Siklus Menstruasi		
<21 hari	3	17,6
21-35 hari	12	70,6
>35 hari	3	11,6
Total	17	100
Riwayat Keluarga		
Ada Riwayat	11	64,7
Tidak ada	6	35,3
Total	17	100
Aktivitas Olahraga		
Ya Teratur	4	23,5
Tidak Teratur	13	76,5
Total	17	100

Sumber: Data Primer (2024)

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada santriwati Islamic Centre Bin Baz pada tabel diatas terlihat bahwa mayoritas responden mengalami menarche pada umur <12 tahun, mencakup (58,8%) dari total responden, sedangkan pada lama menstruasi 3-7 hari berjumlah 10 orang (58,8%). Untuk karakteristik siklus menstruasi pada santriwati Islamic Centre Bin Baz paling banyak di 21-35 hari (70,6%). Mayoritas mempunyai keturunan genetic pada siswi Ponpes Islamic Centre

Bin Baz sebanyak 11 orang (64,7%). Mayoritas Santriwati tidak teratur atau jarang melakukan aktivitas olahraga sebanyak 13 orang (76,5%).

2) Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Jahe Merah

Table 6.2 Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Jahe Merah

No	Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminorhea)	Jumlah	%
1.	Nyeri Ringan (1-3)	2	6,1
2.	Nyeri Sedang (4-6)	12	36,4
3.	Nyeri Parah (7-10)	3	9,1
	Total	17	100

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 6.2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri disminore pada santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz sebelum diberikan intervensi jahe merah paling banyak mengalami nyeri sedang yaitu dengan skala (4-6) yaitu sebanyak 12 orang (36,4%). Dan yang mengalami nyeri parah skala (7-10) berjumlah 3 orang (9,1%), lalu yang mengalami nyeri ringan dengan skala (1-3) berjumlah 2 orang (6,1%).

3) Tingkat Nyeri Menstruasi Setelah Diberikan Jahe Merah

Table 7.3 Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Diberikan Jahe Merah

No	Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminorhea)	Jumlah	%
1.	Tidak Nyeri (0)	7	41,2
2.	Nyeri Ringan (1-3)	8	47,1
3.	Nyeri Sedang (4-6)	2	11,8
4.	Nyeri Parah (7-10)	0	0
	Total	17	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 7.3 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri disminore setelah diberikan jahe merah pada santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz selama 3 hari paling banyak mengalami nyeri ringan skala (1-3) yaitu sebanyak 8 orang (47,1%) dan yang mengalami tidak nyeri setelah diberikan jahe merah yaitu sebanyak 7 orang (41,2%).

b. Analisis Bivariat

Pengaruh jahe merah terhadap penurunan nyeri disminorhea di Ponpes Islamic Centre Bin Baz.

Table 8.5 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Jahe Merah

		Median (Minimum – maksimum)	Asymp. Sig. (2. Tailed)
Nyeri (Disminorea)	Menstruasi sebelum pemberian jahe merah	(2 - 4)	.000
Nyeri (Disminorea)	Menstruasi sesudah pemberian jahe merah	(1 - 3)	

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 9.5 menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, artinya pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore efektif dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja di Ponpes Islamic Centre Bin Baz.

Pada nilai tengah (median) didapatkan hasil bahwa nilai median nyeri menstruasi sesudah diberikan jahe merah dengan skala nyeri 1 lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan nyeri menstruasi sebelum diberikan jahe merah dengan skala 2.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia Menarche

Menstruasi yang terjadi untuk pertama kali dalam kehidupan seorang perempuan dikenal dengan istilah menarche. Terjadinya menstruasi menandakan bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dan tumbuh dan terjadi perkembangan seks sekunder. Menarche ialah proses pengeluaran perdarahan pertama kali dari

uterus pada perempuan atau sebagai menstruasi pertama dan ini sebagai pertumbuhan yang terjadi pada wanita normal (Silaban et al., 2021). Normal jika perempuan menstruasi pertama diumur 12-14 tahun (Nurlailiyet al.,2016).

Usia menarche dini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenore, pada dasarnya umur menarche <12 tahun hormone gonadotropin diproduksi sebelum waktunya. Menarche yang terjadi sebelum waktunya mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa nyeri pada saat haid (Syafriani 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche <12 tahun yaitu sebanyak 10 orang (58,8%). Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara umur menarche dengan kejadian dismenore primer. Remaja yang mengalami menstruasi pertama pada rentang umur < 12 tahun merupakan salah satu faktor risiko karena pada saat menstruasi pertama kali alat reproduksi pada perempuan belum siap mengalami perubahan rahim dan masih terjadi penyempitan dinding rahim. Hal ini disebabkan karena pada umur tersebut organ-organ reproduksi sedang berkembang dan adanya perubahan hormonal yang signifikan. Rasa sakit yang dirasakan sebelum dan saat menstruasi umumnya disebabkan karena adanya peningkatan sekresi hormon prostaglandin (Cetin 2020).

b. Lama Menstruasi

Lama menstruasi normal terjadi selama 2-7 hari, ketika lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke

uterus terhenti dan terjadi dismenore (Indarna, A. A., & Lediawati 2021)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami lama menstruasi 3-7 hari yaitu sebanyak 10 orang (58,8%), 6 orang (35,3%) mengalami lama menstruasi >7 hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa lama hari menstruasi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa lama hari menstruasi merupakan faktor risiko kejadian dismenorea primer. Begitu juga dengan penelitian lainnya dengan kategori lama hari menstruasi >5 hari meningkatkan peluang terjadinya dismenorea primer sebesar 1,9 kali dibandingkan dengan lama hari menstruasi ≤ 5 hari.

Pada dasarnya, lama hari menstruasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Dilihat dari faktor psikologis, biasanya tingkat emosional wanita saat menjelang menstruasi atau pada hari awal menstruasi masih cenderung tidak stabil. Gangguan psikologis seperti stres yang dialami menjelang atau saat menstruasi juga akan mempengaruhi durasi lama menstruasi. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh Muntari, bahwa stres yang dialami oleh perempuan dapat mempengaruhi menstruasi dan menyebabkan gangguan menstruasi, salah satunya yaitu gangguan lama menstruasi secara berkala, yang mana dari faktor psikologis tersebut menyebabkan fisiologis terjadinya hari menstruasi yang lebih lam. Secara fisiologis, lama hari menstruasi yang lebih panjang disebabkan karena terdapat kontraksi otot uterus yang berlebihan, serta memiliki sensitivitas tinggi terhadap produksi hormon. Hal tersebut dapat menyebabkan produksi hormon prostaglandin yang lebih tinggi. Oleh karenanya, semakin lama hari

menstruasinya, maka akan semakin banyak dan berlebih juga produksi hormon prostaglandin (Salamah and Nasir 2023).

Dapat disimpulkan berdasarkan penelitian terdahulu dan penjelasan di atas bahwa lama hari menstruasi menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya dismenorea primer. Kejadian dismenorea primer berpeluang lebih besar terjadi pada remaja yang memiliki lama hari menstruasi ≥ 7 hari. Hal tersebut terjadi demikian sebab semakin lama hari menstruasi, maka akan semakin lama dan banyak juga hormon prostaglandin yang dihasilkan. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah menstruasi berkurang dan otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium. Serta dapat menyebabkan rangsangan pada serabut saraf nyeri yang berada pada uterus.

c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Prayuni, Imandiri, and Adianti 2019).

Dismenore primer dapat muncul karena terjadinya siklus menstruasi tidak teratur setiap bulannya, dimana kemungkinan tingkat nyeri yang dirasakan pada siklus menstruasi tidak teratur makin besar. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin F₂-alpha di awal menstruasi sehingga menimbulkan kontraksi yang begitu kuat dan sering terjadi pada otot uterus (Wijayanti and Selviana 2019).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami siklus 21-35 hari yaitu sebanyak 12 orang (70,6%) dan 3 orang diantaranya >35 hari (11,6%). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Gangguan siklus haid merupakan masalah yang terjadi pada pola siklus menstruasi wanita yang meliputi polimenorea (35 hari), dan amenore (>3 bulan).

d. Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko untuk dismenorea primer pada remaja. Penelitian lain juga mendukung hubungan ini, dimana remaja dengan riwayat keluarga dismenorea memiliki risiko lebih tinggi terhadap kondisi tersebut. Riwayat keluarga mencerminkan rekam medis masa lalu dengan hubungan biologis yang serupa, yang sering kali mempengaruhi kondisi fisik dan anatomi yang mirip dalam keluarga. Teori HL. Blum juga menyoroti faktor genetik sebagai determinan yang mempengaruhi kesehatan masyarakat terkait masalah seperti dismenorea primer.

Hasil analisis Berdasarkan Tabel 5.1 mayoritas responden di Ponpes Islamic Centre Bin Baz mempunyai riwayat keluarga sebanyak 11 orang (64,7%). Adapun riwayat keluarga merupakan salah satu bagian dari genetik dan hereditas. Studi terdahulu menunjukkan bahwa faktor genetik yaitu riwayat keluarga dismenorea bahkan dapat mempengaruhi tingkat keparahan dismenorea. Tidak dapat dipungkiri bahwa riwayat keluarga turut berperan dalam status kesehatan seseorang, dalam penelitian ini kaitannya dengan kejadian dismenorea primer, yang mana riwayat keluarga merupakan bagian dari faktor genetik (Wijayanti and Selviana 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Hewit and Karen R Gerancher, 2018; Eliska, Gurusinga, Carmelita, Jabal, Mutasari, Frethernety, et al., 2021).

e. Aktivitas Olahraga

Aktivitas fisik atau olahraga mempunyai peranan penting untuk keseimbangan fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan dismenore, karena oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi saat ini terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Sedangkan bila teratur melakukan olahraga, maka dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini menyebabkan terjadi penurunan dismenore (Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah 2021).

Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian nyeri haid primer dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mencegah timbulnya rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang.

Kejadian dismenorea akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenorea, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat permenit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenorea dengan teratur berolahraga (Qomarasari 2021).

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas olahraga diperoleh data 13 responden (76,5%) tidak teratur dan jarang melakukan olahraga. Aktivitas olahraga yang kurang akan menyebabkan disminorhea, karena oksigen tidak dapat disalurkan

ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat ini terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiharti (2018) didapatkan hasil mahasiswa yang mempunyai kebiasaan olahraga baik sebagian besar tidak mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 12 orang (40%), sedangkan mahasiswa yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik sebagian besar mengalami nyeri haid primer yaitu sebanyak 28 orang (93,4%). Jika dilihat dari hasil analisis Chi Square menunjukkan hasil nilai p value adalah 0,002 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Tamesvari (2019), menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan dismenor primer adalah kebiasaan olahraga (p-value 0.014).

2. Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminore) Sebelum Diberikan Jahe Merah

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui sebanyak 12 orang (36,4%) responden mengalami nyeri menstruasi dengan skala (4-6) pada. Selain itu sebanyak 2 orang (6,1%) mengalami nyeri ringan dengan nyeri yang dapat ditoleransi, berlangsung hanya beberapa saat dan tidak banyak mengganggu aktivitas, dan sebanyak 3 orang (9,1%) mengalami nyeri parah atau merintih namun masih bisa melakukan kegiatannya di pesantren dengan sedikit menahan rasa sakit.

Disminore disebabkan oleh adanya kontraksi otot rahim yang dipicu oleh hormon prostaglandin yang kadarnya meningkat sebelum menstruasi. Disminorea pada remaja dapat menimbulkan efek negatif jangka pendek yang sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, hal ini menyebabkan remaja kurang berkonsentrasi dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena ketidaknyamanan yang dialaminya selama

menstruasi, bahkan cemas hingga stres. Efek paling fatal dari dismenore jika tidak segera diobati dapat menyebabkan pertumbuhan jaringan di luar rahim atau endometriosis sehingga menyebabkan gangguan atau kelainan lain yang akan memicu pada kenaikan angka kematian termasuk infertilitas (kemandulan) (Hardiyanti, Apriyani, and Pangestu 2024).

Menurut penelitian Lieska Awalia 2023 mayoritas pada remaja saat menstruasi memiliki lebih banyak keluhan dibandingkan dengan wanita dewasa. Hal ini disebabkan karena pada remaja usia sekolah kegiatan-kegiatan yang dilakukan lebih banyak dan kompleks seperti kegiatan belajar mengajar, ulangan harian dan ujian akhir semester, kegiatan ekstrakurikuler dan beberapa kegiatan lainnya dilakukan diluar sekolah.

3. Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Diberikan Jahe Merah

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa tingkat nyeri disminore setelah diberikan jahe merah pada santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz selama 3 hari banyak mengalami penurunan salah satunya nyeri ringan skala (1-3) yaitu sebanyak 8 orang (47,1%) dan banyak juga yang mengalami tidak nyeri setelah diberikan jahe merah yaitu sebanyak 7 orang (41,2%). Dan hanya 2 orang (11,8%) yang mengalami nyeri sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi sesudah diberikan jahe merah, menunjukkan hasil yang lebih rendah sebelum diberikan jahe merah. Jahe merah adalah salah satu bumbu kuliner yang mengandung pereda nyeri karena mengandung senyawa kimia yang memiliki efek farmakologis dan fisiologis pada tubuh, termasuk sifat antioksidan, antiinflamasi dan analgesic (Hardiyanti, Apriyani, and Pangestu 2024).

Asuhan yang dilakukan telah sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Intiyaswati, 2022) dengan judul Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada

Remaja Putri dengan hasil penelitian sebanyak 17 responden sebelum pemberian minuman jahe merah sebanyak 1 (5,9%) responden mengalami nyeri berat, 7 (41,2%) responden mengalami nyeri sedang dan 9 (52,9) responden mengalami nyeri ringan. Setelah pemberian minuman jahe merah tidak ada yang mengalami nyeri berat terkontrol, 1 (5,9%) responden mengalami nyeri sedang, 8 (47,1%) mengalami nyeri ringan dan 8 (47,1) responden tidak merasa nyeri lagi. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri dismenore (p value $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima). Pengkaji berasumsi bahwa jahe merah merupakan salah satu obat tradisional yang mengandung minyak atsiri yang sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore.

Menurut peneliti pemberian serbuk jahe merah pada penelitian ini efektif dalam penurunan nyeri Dismenore karena dilakukan dengan prosedur yang tepat. Pada penelitian ini pemberian serbuk jahe merah dilakukan oleh peneliti sendiri yang diberikan selama 3 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama menstruasi dan pemberian sudah sesuai dengan prosedur produk yang digunakan yaitu 1 kali dalam sehari dengan dosis 25 gram serbuk jahe merah kemudian responden mengisi lembar observasi pengukuran skala nyeri menstruasi (post-test).

4. Analisis Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 17 responden di Ponpes Islamic Centre Bin Baz, sebelum diberikan jahe merah, ditemukan bahwa distribusi tingkat nyeri adalah sebagai berikut: 6,1% responden merasakan nyeri ringan (skala 1-3), 36,4% mengalami nyeri sedang (skala 4-6), dan 9,1% mengalami nyeri berat. Dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden, yaitu 36,4%, mengalami nyeri sedang sebelum mereka diberikan

jahe merah. Setelah diberikan jahe merah, terjadi perubahan distribusi tingkat nyeri, yaitu: 41,2% responden melaporkan tidak merasakan nyeri (skala 0), 47,1% yang mengalami nyeri ringan (Skala 1-3) dan 11,8% nyeri sedang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan signifikan setelah mengonsumsi jahe merah.

Berdasarkan hasil analisis data uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti pemberian jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja di Ponpes Islamic Centre Bin Baz.

Penemuan dari studi ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 berjudul "Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri". Secara deskriptif, penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor intensitas nyeri haid setelah pengobatan menunjukkan angka yang lebih rendah, yaitu 1,22, dibandingkan dengan rata-rata skor nyeri haid sebelum pengobatan, yang mencapai 2,18. Temuan ini juga didukung oleh nilai p-value sebesar 0,0001. Hal ini mengindikasikan bahwa p-value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan perbedaan yang signifikan, menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri haid setelah intervensi diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhriyani dan Erika dalam jurnal "Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore". Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan rebusan jahe merah dengan asam jawa dengan p-value $(0,000) < 0,05$ hal ini berarti rebusan jahe merah dengan

asam jawa efektif untuk menurunkan intensitas dismenore (Muhriyani 2022).

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nuraeni, R., & Nurholipah 2021), di mana uji Wilcoxon sebelum dan setelah pemberian jahe merah pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p-value yang lebih rendah dari 0,05, yaitu 0,000. Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menyiratkan bahwa pemberian jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Al Istiqamah Kudus.

Jahe merah memiliki sifat yang dapat memberikan perasaan hangat pada tubuh, bersifat antirematik, antinyeri, dan antiinflamasi. Senyawa seperti shagaol dan gingerol yang terkandung dalam jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Jahe juga memiliki kemampuan sebagai agen anti inflamasi yang bekerja dengan cara menghambat enzim siklus sitokrom oksigenase (COX), yang pada akhirnya mengurangi produksi prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi. Dengan menghambat enzim COX, jahe merah dapat mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan mediator utama peradangan. Hal ini berakibat pada penurunan aktivitas mediator prostaglandin dan leukotriene yang menjadi penyebab radang. Oleh karena itu, jahe merah sangat cocok dikonsumsi oleh remaja putri sebagai cara untuk mengurangi intensitas dismenore, karena sifat antiinflamasinya dapat membantu mengurangi gejala nyeri yang berkaitan dengan peradangan pada menstruasi (Maulida, Saputra, and Ayuni 2023).

Dapat diamati dari hasil penelitian bahwa sebelum diberikan jahe merah, banyak santriwati yang mengalami nyeri sedang. Namun, setelah diberikan jahe merah, terjadi penurunan yang signifikan, bahkan beberapa di antaranya melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0). Pemberian jahe merah

terbukti sangat efektif dalam meredakan nyeri dismenore, dan keuntungannya adalah tidak memerlukan biaya tinggi, waktu lama, atau usaha fisik yang berat. Namun, perlu diingat bahwa konsumsi jahe merah harus dijaga dengan cermat agar tidak berlebihan, karena dapat menyebabkan iritasi pada rongga mulut.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ponpes Islamic Centre Bin Baz, Adapun keterbatasan pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini peneliti mengalami kesulitan mengenai waktu pemberian intervensi dikarenakan waktu penelitian mengikuti waktu pesantren.
2. Dalam penelitian ini waktu menstruasi setiap santriwati berbeda-beda sehingga proses pemberian intervensi membutuhkan waktu yang sangat lama.
3. Untuk peneliti selanjutnya bisa menganalisis hari menstruasi, karena setiap individu memiliki pola menstruasi yang unik dan mungkin tidak sepenuhnya tercakup dalam penelitian ini.