
PENGARUH PEMBERIAN JAMU JAHE DAN TEMULAWAK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS TIRTAYASA TAHUN 2025 (STUDI KASUS PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS TIRTAYASA TAHUN 2025)

Oleh

Fatonah Turohmah¹, Magdalena Tri Putri Apriyani², Irma Jayatmi³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹bdifat60@gmail.com, ²magdalena.triputri@gmail.com,

³irmajayatmi@gmail.com

Article History:

Received: 08-08-2025

Revised: 11-08-2025

Accepted: 11-09-2025

Keywords:

Jahe, Temulawak,
Dysmenorrhoea, Remaja
Putri

Abstract: Rasa nyeri Dysmenorrhoea menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri, penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis. Penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu Jahe dan Temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di UPT Puskesmas Tirtayasa Serang-Banten tahun 2025. Penelitian ini adalah menggunakan studi kasus untuk membandingkan pemberian pemberian jamu Jahe dan Temulawak pada remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 orang ibu perimenopause yang berada di UPT Puskesmas Tirtayasa Serang- Banten tahun 2025. Hasil penelitian didapatkan diberikan intervensi jamu jahe mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dibandingkan dengan remaja yang diberikan intervensi jamu temulawak dengan menggunakan hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi jamu jahe dan jamu temulawak.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut Word Health masa dewasa ini terjadi banyak perubahan fisik dan psikis. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim atau endometrium yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berurutan setiap bulan kecuai pada saat kehamilan, menstruasi yang berurutan setiap bulan tersebut pada akhirnya akan membentuk siklus menstruasi. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu menstruasi, masalah yang dialami sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini disebut dengan nyeri haid (dysmenorrhoea). Dysmenorrhoea merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut. Nyeri haid biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche Pada kebanyakan wanita

yaitu 80% wanita muda dibawah 25 tahun mengalami nyeri haid, nyeri terokalisasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bagian bawah (1)

Menurut World Health Organization (WHO) kejadian Dysmenorrhea sangat tinggi. Di perkirakan 50% wanita di dunia mengaami Dysmenorrhea, didapatkan kejadian sebesar 1.815.211 jiwa (90%) wanita mengalami Dysmenorrhea dengan 11-15% mengalami Dysmenorrhea berat. Di Inggris sebuah penelitian mengatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami Dysmenorrhea. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2020, kejadian Dysmenorrhea primer pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% Dysmenorrhea ringan, 37% Dysmenorrhea sedang, dan 12% Dysmenorrhea berat (1). Angka kejadian Dysmenorrhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dysmenorrhea primer dan 9,36% Dysmenorrhea sekunder. Dysmenorrhea primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi.

Mengalami nyeri berat (Alatas, 2020). Angka kejadian Dysmenorrhea menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2023 sebanyak 48,05% . Berdasarkan penelitian oeh Purnamayanthi (2023), sebesar 44,1% remaja putri memiliki pengetahuan cukup dan 55,8 % berperilaku kurang baik dalam melakukan penanganan Dysmenorrhea serta ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea. Meskipun pemerintah sudah melakukan program kespro pada remaja, tetapi kejadian Dysmenorrhea masih tinggi (kemenkes 2020). (1). Angka kejadian Dysmenorrhea menurut Dinas Kesehatan Kabupaten serang tahun 2023 sebanyak 46,7% Penelitian yang diakukan oeh Novia mengatakan tentang remaja putri yang mengalami menstruasi paling banyak adalah menstruasi normal 25-32 hari yaitu 80,5% dan 19,5% mengalami sikus tidak normal (kurang dari 25 atau lebih dari 32 hari). Dan dari hasi penelitian tersebut yang mengalami Dysmenorrhea dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3%. Angka kejadian Dysmenorrhea di Puskesmas Tirtayasa tahun 2023 sebanyak 56 % Penyebab dismenorea belum diketahui dengan pasti, namun diduga akibat dari pembentukan prostagandin yang berlebihan, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi dengan kuat serta dapat mengakibatkan vasospasme anterioar. Faktor-faktor psikologis seperti ansietas dan ketegangan juga dapat menunjang Dysmenorrhea. Tingginya angka kejadian Dysmenorrhea kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari- hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktivitas. Rasa nyeri Dysmenorrhea memberikan dampak negative pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri, penderita dan keuanganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata peajaran atau kuiah, endometriosis, gangguan psikologis.

Penanganan nyeri haid dalam hal ini penggunaan bahan alami akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Beberapa bahan alami yang mungkin bisa digunakan adalah jahe dan temulawak. Dengan cara temulawak dan jahe di haruskan terlebih dahulu di rebus setelah itu di saring dan di tambahkan dengan sedikit madu. Di Langsa misalnya, berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneiti seama ini

apabila ada remaja yang mengalami Dysmenorrhea maka orang tuanya sering menganjurkan untuk minum jamu yang berisi temuawak dan ramuan ini dapat menyegarkan tubuh dan mengurangi gangguan menstruasi. Kandungan aeoresin pada rimpang jahe seperti gingero, shogao dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin EL. MLenurut British Journa of Obstetrics and Gynaecoogy (2022), antioksidan dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh, memperbaiki serta mengatasi peradangan atau infamasi. Sedangkan pada temuawak, rimpangnya mengandung curcumin yang berfungsi sebagai antiinflamasi (anti radang). Selain itu mengandung minyak atsiri yang bermanfaat untuk menghilangkan nyeri (2)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dhaimarta, 2021) berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama ini apabila ada remaja yang mengalami Dysmenorrhea maka orang tuanya sering menganjurkan untuk minum jamu yang berisi temulawak atau jahe dan ramuan ini dapat menyegarkan tubuh dan mengurangi gangguan menstruasi Kandungan aeoresin pada rimpang jahe seperti gingero, shogao dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E antioksidan dapat membantu seluruh sel dan jaringan tubuh, memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi. Sedangkan pada temulawak, rimpangnya mengandung curcumin yang berfungsi sebagai antiinflamasi (anti radang). Selain itu mengandung minyak atsiri yang bermanfaat untuk menghilangkan nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan angka kejadian Dysmenorrhea di Puskesmas Tirtayasa masih sangat tinggi yaitu 56% dan akan di lakukan penelitian kepada 2 orang yang diambil untuk dijadikan bahan perbandingan dengan cara observasi dengan kedua remaja tersebut dan melakukan kunjungan rumah selama 3 hari kepada remaja yang mengalami nyeri haid, diketahui bahwa mereka belum mengetahui cara penanganan terhadap nyeri haid.

Berdasarkan penelitian diatas peneliti tertarik mengambi studi kasus pengaruh pemberian jamu Jahe dan Temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Puskesmas Tirtayasa.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah Study Casel Litelratur Relvielw (SCLR) yaitu berdasarkan hasil eksperimen secara langsung dan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidance Based.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dengan Kasus 2

	Diberikan Jamu Jahe			Diberikan Jamu Temulawak		
	Hari kel-1	Hari kel-2	Hari kel-3	Hari kel-1	Hari Kel-2	Hari kel-3
Skor	5	2	0	5	3	0
Intelnsitas Nyelri haid	(Nyelri Seldang)	(Nyelri Ringan)	(Tidak Nyelri)	(Nyelri Seldang)	(Nyelri Ringan)	(Tidak Nyelri)

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid pada remaja yang diberikan intervensi jamu jahe dengan remaja yang diberikan jamu temulawak. Pada remaja yang di berikan jamu jahe hari pertama dengan mengalami intensitas nyeri skor 5 (nyeri sedang), pada hari kedua intensitas nyeri menurun menjadi skor 2 (nyeri ringan), dan pada hari ke 3 intensitas nyeri menjadi skor 0 (tidak nyeri). Sedangkan remaja yang diberikan jamu temulawak pada hari pertama mengalami intensitas nyeri skor 5 (nyeri sedang), hari kedua responden mengalami intensitas nyeri skor 3 (nyeri ringan), dan pada hari ke tiga intensitas nyeri menurun menjadi skor 0 (tidak nyeri).

Pembahasan

1. Pengaruh Pemberian Jamu Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Puteri Di Puskesmas Tirtayasa Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intensitas nyeri haid pada remaja yang diberikan jamu jahe dari hasil pemeriksaan pada hari pertama intensitas nyeri skor 5 (nyeri sedang), menurun pada pemeriksaan kedua menjadi skor 2 (nyeri ringan), dan pada pemeriksaan ketiga intensitas nyeri menjadi skor 0 (tidak nyeri).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kumaahayati, dkk (2022) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid setelah diberi intervensi ramuan jahe. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ramuan jahe dapat digunakan daam penataaksanaan dysmenorrhea primer. Kandungan kimia pada jahe yang berasal dari fraksi kurkuminoid mengandung kurkumin yang mempunyai aktivitas anti radang (anti inflamasi) dan desmetoksikurkumin. Oleh karena kandungan dari jahe dan temulawak tersebut sehingga ramuan jahe dan temulawak dapat mengurangi dysmenorrhea yang dirasakan oleh mahasiswi.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Mariyana Ringota, dkk (2021) Berdasarkan penelitian ini mahasiswi Universitas Imeda Medan yang mengetahui adanya pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri Dysmenorrhea sebanyak 17 mahasiswi dengan persentasi (40,5%). Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pengaruh minuman jahe merah terhadap mahasiswi Universitas Imeda Medan masih dibawah 50%. Jahe merah dipercaya dapat mengatasi rasa nyeri saat menstruasi, karena jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan anagesik yang dapat menghambat kerja enzim daam sikus sikooksigenase sehingga dapat menghambat peepsan enzim tersebut menuju prostagandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Seain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada remaja yang mengalami Dysmenorrhea primet seama 3 hari diberikan intervensi berupa pemberian jamu jahe terlihat ada penurunan skala nyeri yang signifikan. Ha ini karena jahe memiliki sifat anti inflamasi dan anagesik sehingga sangat terbukti efektif untuk membantu mengurangi rasa nyeri saat haid.

2. Pengaruh Pemberian Jamu Temuawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Puteri Di Puskesmas Tirtayasa Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa skala nyeri haid pada remaja dengan dysmenorrhea primer yang diberikan intervensi jamu temulawak dari hasil pemeriksaan pertama skala nyeri berada di skor 5 (nyeri sedang), menurun pada pemeriksaan kedua

menjadi skor 3 (nyeri ringan), dan semakin menurun pada pemeriksaan ketiga menjadi skor 0 (tidak nyeri).

Berdasarkan hasil penelitian Andayani Boang Manau, dkk (2022) dalam penelitian tersebut dengan uji wicoxon nilai P-value sebesar $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Hal ini terdapat pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selesai pada Tahun 2022.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nasution (2022) menunjukkan adanya pengaruh pemberian jamu temulawak terhadap penurunan nyeri menstruasi. Jamu temulawak adalah alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Temulawak mengandung senyawa kimia yang mempunyai keaktifan fisiologi, yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri serta memiliki kandungan fitokimia yaitu alkaloid. Senyawa alkaloid yaitu morfin berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengonsumsi jamu temulawak. Curcuma Zanthorrhiza juga dimanfaatkan sebagai bahan pewarna alami pada makanan dan bahan pembuatan jamu tradisional. Kandungan kurkuminnya juga dikenal sebagai anti-tumor, antioksidan dan pereda nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian Elva Nurina (2022) dengan menggunakan uji wicoxon nilai P-value sebesar $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe pada Remaja Putri di Desa Gianharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta.

Asumsi peneliti adanya penurunan skor nyeri pada remaja dengan dysmenorrhea primer yang diberikan jamu temulawak adalah karena temulawak mengandung senyawa kimia aktif yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai pereda nyeri.

3. Perbandingan Pemberian Jamu Jahe dan Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Puskesmas Tirtayasa Tahun 2025

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa remaja yang diberikan intervensi jamu jahe mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dibandingkan dengan remaja yang diberi intervensi jamu temulawak dengan mengetahui hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi jamu jahe dan jamu temulawak.

Penurunan skala nyeri pada responden yang diberikan ekstrak jamu jahe dengan responden yang diberikan jamu temulawak mengalami perbedaan penurunan skala nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anurogo & Wuandari, 2022. Jahe sama efektif dengan asam mefenamat dan ibuprofen yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghangatkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Kandungan minyak atsiri pada jahe cukup tinggi yaitu sekitar 2,58-3,9% dari berat kering. Kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri dan mual pada saat menstruasi.

Penelitian serupa dilakukan oleh Hartika SS and MLariyana R tahun 2021 dengan judul Pengaruh minuman jahe merah (*Zingiber officinae rosae var. Rubrum*) terhadap penurunan skala nyeri dysmenorrhoea primer pada mahasiswa di program studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. Berdasarkan studi yang dilaksanakan di Universitas Imelda Medan mengenai dampak minuman jahe merah tentang pengurangan sakit nyeri haid dapat disimpulkan sebagai berikut: temuan studi menunjukkan bahwa nyeri haid mengganggu kegiatan

mahasiswi Universitas Imeda Medan dari 34 Keterangan pengajian mahasiswi (81,0%) terganggu aktivitasnya. Studi tersebut menunjukkan bahwa dismenore, atau sakit datang bulan, berdampak signifikan terhadap aktivitas di kaangan mahasiswi.

Menurut hasil penelitian ini minuman jahe merah dapat mengurangi sakit haid atau sakit dysmenorrhea menurut persentase penelitian sebanyak 29 siswi (69,0%). Studi ini memperhatikan bahwa minuman jahe merah memiliki efek yang besar daam mengurangi kram menstruasi atau dysmenorrhea.

Penelitian yang dilakukan oleh Andayani BML, dkk dengan jurna Pengaruh Pemberian Jamu Temuawak (Curcuma Xanthorrhiza) Terhadap Penurunan Nyeri MLenstruasi (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri. Studi dilakukan di SMLA Negeri 1 seesai. MLEnggunakan pendekatan kuasi-eksperimeta. Desain studi yaitu seperangkat pretest-posttest preexperiment. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa pemberian Jamu Temuawak dapat mengurangi sakit haid dengan P-vaue $> 0,05$. Sesudah minum jamu temulawak seblagian besar sakit remaja putri berkurang dari sedang menjadi ringan maahan tidak terasa sakit seblagian besar sakit ringan 12 (60%) serta tidak sakit 7 (35%). Sebab mengandung curcumin serta desmetoxic curcumin dapat meredakan sakit haid.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami Dysmenorrhea primer antara pemberian jamu jahe dan jamu temulawak karena kandungan yang kompeks pada jahe seperti aeoresin pada rimpang jahe seperti gingero, shogao dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin EL. Antioksidan dapat membantu seuruh se dan jaringan tubuh, memperbaiki serta mengatasi peradangan atau inflamasi. Sedangkan pada temulawak, rimpangnya mengandung curcumin yang berfungsi sebagai anti inflamasi (antiradang).

Intervensi yang diberikan pada Nn. ML adalah terapi jamu jahe. Diberikan 3 hari seama haid dan dilakukan observasi. Hari pertama diberikan intervensi didapat skor intensitas nyeri 5 dengan nyeri sedang, hari kedua diberikan intervensi didapatkan skor intensitas 2 dengan nyeri sedang, dan hari terakhir diberikan intervensi didapat skor 0 intensitas nyeri dengan nyeri ringan.

Intervensi yang diberikan pada pasien kedua Nn. A diberikan jamu temulawak. Skor yang didapat pada kunjungan pertama adalah 5 dengan nyeri sedang. Hari kedua skor intensitas 3 dengan nyeri ringan dan terakhir skor intensitas 0 dengan tidak ada nyeri lagi.

Asumsi peneliti intervensi pemberian minum jamu jahe dapat menurunkan nyeri haid sampai pasien tidak merasakan nyeri haid kembai. Sedangkan intervensi yang diberikan minuman jamu temulawak juga dapat menurunkan nyeri haid, hanya pada pasien masih merasakan nyeri walau hanya sedikit. Hal ini dapat terjadi karena pasien mengikuti arahan yang telah diberikan dan semangat untuk melakukan yang dianjurkan sehingga nyeri haid dapat teratasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe dan temulawak. Minuman jamu jahe paling berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Sehingga intervensi jamu jahe dan jamu temulawak dapat digunakan salah satu aternatif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Pemberian minuman jahe dan jamu temulawak terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri” diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penulis telah memberikan Asuhan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri yang diberikan jamu Jahe di UPT Puskesmas Tirtayasa dengan hasil penelitian diketahui bahwa intensitas nyeri haid pada remaja yang diberikan jamu jahe dari hasil pemeriksaan pada hari pertama intensitas nyeri skor 5 (nyeri sedang), menurun pada pemeriksaan kedua menjadi skor 2 (nyeri ringan), dan pada pemeriksaan ketiga intensitas nyeri menjadi skor 0 (tidak nyeri). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada remaja yang mengaami Dysmenorrhea primer selama 3 hari diberikan intervensi berupa pemberian jamu jahe terlihat ada penurunan skala nyeri yang signifikan. Hal ini karena jahe memiliki sifat anti inflamasi dan anagesik sehingga sangat terbukti efektif untuk membantu mengurangi rasa nyeri saat haid.
2. Penulis telah memberikan Asuhan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri yang diberikan jamu Temulawak di UPT Puskesmas Tirtayasa Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa skala nyeri haid pada remaja dengan dysmenorrhea primer yang diberikan intervensi jamu temulawak dari hasil pemeriksaan pertama skala nyeri berada di skor 5 (nyeri sedang), menurun pada pemeriksaan kedua menjadi skor 3 (nyeri ringan), dan semakin menurun pada pemeriksaan ketiga menjadi skor 0 (tidak nyeri). Asumsi peneliti adanya penurunan skor nyeri pada remaja dengan dysmenorrhea primer yang diberikan jamu temulawak adalah karena temulawak mengandung senyawa kimia aktif yaitu kurkuminoid dan minyak astiri yang berfungsi sebagai pereda nyeri
3. Penulis telah memberikan Asuhan terhadap perbandingan intensitas penurunan nyeri haid pada remaja yang diberikan jamu Jahe dan jamu Temulawak di UPT Puskesmas Tirtayasa Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa remaja yang diberikan intervensi jamu jahe mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dibandingkan dengan remaja yang diberi intervensi jamu temulawak dengan mengetahui hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi jamu jahe dan jamu temulawak. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe dan temulawak. Minuman jamu jahe paling berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Sehingga intervensi jamu jahe dan jamu temulawak dapat digunakan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Keumaahayati K, Khaira N, Fazdria F. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe dan Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorea). Jkep. 2021;3(1):57–68.
- [2] Manau AB, Siagian NA, Ariescha PAY, Yanti MD, Meinda N. PENGARUH PEMBERIAN JAMU TEMULAWAK (CURCUMA ZANTHORRHIZA) TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI Dysmenorrhoea is one of the problems in the menstrua process. Dysmenorrhoea often occurs in adolescents and can interfere wit. J Kebidanan Kestra. 2020;2(2).
- [3] Nurfadhiah H, Sri M, Aisyah IS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian

- Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siiwangi. *J Kesehat komunitas Indones.* 2021;17(1):247–56.
- [5] Ade W. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Impikasinya Terhadap Masaah Kesehatan Dan Keperawatannya. *J Keperawatan Anak* [Internet]. 2021;2(1):39–43. Avaiabe from: <http://103.97.100.145/index.php/IKA/artice/view/3954>. مجلة جامعة كركوك للدراسات. النسانية. Tite25–7:1;2018 No D. Hinestroza 5.
- [6] Fadea C, Jamaudin DN. Menstruasi: Pengetahuan Dan Pegaaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *J Bio Educ.* 2021;2(2):186.
- [7] Miraturrofi'ah M. Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *J Asuhan Ibu dan Anak.* 2020;5(2):31–42.
- [8] Ranny Patria Yoandiani, ii Fajria ZMP. Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Sikus menstruasi pada remaja iteratur Review Ranny Patria Yoandiani 1, ii Fajria 2, Zifriyanthi Minanda Putri 3. *J Keperawatan Indones.* 2020;68(02):1–10.
- [9] Fatmawati DS, Rejeki S. Penurunan Skaa Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murotta. *Ners Muda.* 2021;2(1):24.
- [10] Rahma A. Gambaran Derajat Disminorea Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekoah. *J KEBIDANAN.* 2021;22–4.
- [11] Samgryce Siagian H, Mariyana Ritonga. Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinae Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skaa Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imeda Medan. *JIFI (Jurna Im Farm Imeda).* 2021;5(1)