



PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE MERAH DAN TEH HIJAU TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA 1 BELALAU LAMPUNG BARAT

Anissa Syafitri Almufaridin^{1*}, Ayuni Tri Hetika², Wulan Dari³

Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Universitas Aisyah Pringsewu
Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu

asha.almufaridin@gmail.com¹

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi biasanya dengan rasa keram yang berpusat pada abdomen bawah. Dismenore dapat mempengaruhi status emosional, membatasi aktifitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup karena kesulitan dalam berkonsentrasi dan belajar. Dismenore dapat diatasi dengan terapi non farmakologis seperti jahe merah dan teh hijau. Jahe merah mengandung oleoresin dan teh hijau mengandung katekin sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Tujuan penelitian ini diketahui perbandingan efektivitas pemberian jahe merah dan teh hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat.

Jenis penelitian eksperimen dengan desain quasi eksperiment (pretest posttest design). Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat. Dengan jumlah sampel 30 responden yang diberi jahe merah 15 responden dan 15 responden diberi teh hijau. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sample alat ukur menggunakan numeric rating scale (NRS). Analisis penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji T Test dependen.

Berdasarkan hasil penelitian didapat p value $0,035 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan skala nyeri tetapi tidak signifikan antara kelompok jahe merah dan teh hijau sesudah pemberian jahe merah dan teh hijau rata-rata nyeri setelah perlakuan pada kelompok jahe merah (2,47) lebih besar dibandingkan rata-rata nyeri kelompok teh hijau (2,13) dan dapat disimpulkan bahwa minuman jahe merah lebih efektif terhadap penurunan dismenore dibandingkan teh hijau dan disarankan bagi wanita yang mengalami dismenore untuk menggunakan terapi herbal jahe merah atau teh hijau.

Kata Kunci : Dismenore, Jahe Merah, Teh Hijau

I. PENDAHULUAN

Wanita remaja masih sering mengalami dismenore, yaitu nyeri ini terjadi selama menstruasi dan biasanya disertai dengan ketidaknyamanan perut bagian bawah. Nyeri perut bagian bawah bermanifestasi sebagai kejang yang dapat menjalar ke paha dan pinggang. Hal ini disebabkan oleh kejang otot rahim yang mengakibatkan suplai darah tidak mencukupi. Kondisi ini tentunya sangat mempengaruhi aktifitas remaja terutama pada saat sekolah dan beraktifitas (Novia Fransiska et al., 2023).

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 90% wanita, atau 1.769.425 orang, memiliki dismenore, dengan 10-15% dari mereka yang menderita kasus yang parah. Nyeri haid sangat umum terjadi di seluruh dunia; Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara melaporkan merasa tidak nyaman selama menstruasi mereka. Sementara dismenore biasanya mempengaruhi 45 hingga 97% wanita di negara-negara Eropa, kejadiannya di antara wanita muda berkisar antara 16,8 hingga 81%. (Amilisyah et al., 2023).

Dismenore mempengaruhi 64,25% perempuan Indonesia pada masa kerjanya, dengan dismenore primer menyumbang 54,89% kasus dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Menurut laporan, 54,9% remaja di Provinsi Lampung berusia antara 17 dan 24 tahun mengalami dismenore, dengan mayoritas dari individu tersebut melaporkan ketidaknyamanan pada hari pertama dan kedua menstruasi. (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021).

Penyebab dismenore antara lain endometriosis, mioma, penyakit radang panggul, dan kejang otot rahim yang disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat kadar sebelum

menstruasi. Namun, stres yang disebabkan oleh volume tugas, kegiatan ekstrakurikuler, dan kelas berdampak pada dismenore primer pada remaja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa stres itu sendiri memicu sejumlah reaksi fisiologis dalam tubuh. Tubuh akan mengeluarkan lebih banyak energinya untuk bereaksi terhadap stres, dan beberapa bahan kimia yang dilepaskan sebagai reaksi terhadap stres melemahkan sistem kekebalan tubuh, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan menstruasi. (Kumawardani & Gita, 2023).

Dismenore pada remaja dapat memiliki efek negatif jangka pendek yang secara signifikan mengganggu proses belajar mengajar. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya fokus, bahkan sampai-sampai beberapa remaja bolos sekolah karena ketidaknyamanan menstruasi, kecemasan, atau stres mereka. Jika ketidaknyamanan menstruasi dismenore tidak diobati, dapat menyebabkan infeksi, menstruasi mundur, kista pecah, infertilitas, dan gangguan aktivitas sehari-hari. (Menurut Eldestrand et al, 2022), sekitar 70– 90% remaja wanita yang mengalami dismenore akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial, intelektual, dan atletik mereka jika mereka diabaikan.

Terapi farmakologis dan non-farmakologis adalah dua cara untuk mengobati dismenore. Asam mefenamat, ibuprofen, dan obat antiinflamasi nonsteroid lainnya adalah contoh terapi farmakologis. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan dan tanpa pengawasan dokter, penggunaan farmasi dapat memiliki efek negatif seperti masalah usus dan pencernaan, kerusakan ginjal, dan kerusakan hati. (Anadiana & Maulina, 2022).

Teh hijau dan jahe merah digunakan sebagai pereda nyeri non-farmakologis untuk dismenore. Gingerol, shagaol, dan zingerone, yang ditemukan dalam jahe merah, memiliki tindakan farmakologis dan fisiologis yang meliputi sifat anti-inflamasi, analgesik, antioksidan, dan antikarsinogenik. Ini menghentikan aksi prostaglandin, bahan kimia yang menyebabkan nyeri haid, dan digunakan untuk mengobatinya. Penggunaan teh hijau juga termasuk antioksidan yang disebut katekin, yang dapat menginduksi ketenangan dan meningkatkan hormon endorfin, yang bertindak sebagai obat penenang untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi (Debby Chintia Mulyadi & Astridiana, 2022). Jahe merah dan teh hijau mengandung sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan dan mencegah kram perut menstruasi.

Pemberian jahe merah pada pengurangan nyeri dismenore primer pada siswi yang mengalami dismenore ditemukan memiliki nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) dan penurunan nyeri sebesar 3,68 untuk air jahe, menurut hasil penelitian Evanasari & Isnaini (2024). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa

mahasiswi yang menerima air matang jahe merah mengalami penurunan dismenore.

Selain itu, temuan penelitian yang mendukung penelitian oleh Revi S. (2021) menunjukkan dampak jahe merah dan teh hijau pada pengurangan nyeri dismenore, dengan nilai $p < 0,000$ untuk jahe merah dan nilai $p < 0,000$ untuk teh hijau. Hasil ini memberikan kepercayaan pada gagasan bahwa pemberian teh hijau dan jahe merah dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan *dismenore*.

Berdasarkan pre survey yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Belalau pada Hari Kamis, 01 Agustus 2024, yang melibatkan 221 siswi, diperoleh hasil pada setiap bulan terdapat siswi yang mengunjungi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan nyeri saat haid. Nyeri haid menyebabkan gangguan pada aktivitas siswi dan menyulitkan untuk fokus akibat ketidaknyamanan yang dirasakan. Dari 221 siswi, sebanyak 125 siswi mengalami dismenore. Dan telah dilakukan wawancara dengan 15 siswi menunjukkan bahwa

12 di antaranya mengatasi nyeri dismenore dengan cara farmakologi, dengan mengonsumsi obat asam mefenamat maupun parasetamol. Dan belum ada yang mengetahui cara mengatasi dismenore menggunakan metode non- farmakologi, Karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bernama "Perbandingan Efektivitas Pemberian Jahe Merah dan Teh Hijau pada Pengurangan Dismenore pada Anak Perempuan Remaja di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat Tahun 2024".

II. METODE PENELITIAN

jenis studi kegunaan ini menggunakan metodologi kuasi eksperimen (desain pretest posttest eksperimen) dan bersifat kuantitatif. Metodologi bersifat kuantitatif. Tiga puluh siswi dipilih untuk penelitian ini melalui purposive sampling, dan dilakukan di SMA Negeri 1 Belalau pada bulan September dan Oktober 2024. Responden dibagi menjadi dua kelompok, 15 orang menerima teh hijau dan 15 menerima jahe merah. Kelompok menerima jahe merah sekali sehari selama tiga hari. Sebelum dan setelah intervensi, nyeri diukur menggunakan skala NRS. Data univariat dan bivariat dianalisis untuk penelitian ini

menggunakan tes ini.

III. HASIL

1. Analisa Univariat

- Tingkat rata-rata rasa nyeri sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman jahe merah.

Minuman	Pengukuran	N	Min	Max	Mean	SD
Jahe Merah	Sebelum	15	3	7	4,93	1,334
	Sesudah	15	0	3	2,46	1,552

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor nyeri haid rata-rata untuk 15 siswi dalam kelompok jahe merah adalah 4,93 sebelum minuman jahe merah diberikan. memiliki standar deviasi 1.334. Pada skala nyeri 1 hingga 7, 3 mewakili rasa sakit yang paling tidak parah. Rata-rata nyeri haid setelah minuman jahe merah adalah 2,46 dengan standar deviasi 1,552; skor nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 4.

- Tingkat rata-rata rasa nyeri sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman teh hijau

	Pengukuran	N	Min	Max	Mean	SD
Teh Hijau	Sebelum	15	3	7	5,06	1,279
	Sesudah	15	1	5	2,93	1,222

Berdasarkan tabel 2, rata-rata nyeri haid pada kelompok eksperimen teh hijau 15 siswa adalah 2,93 dengan standar deviasi 1,222 setelah minuman teh hijau diberikan. Skor nyeri terendah adalah 3, dan tertinggi adalah 7. Setelah minuman teh hijau diberikan, rata-rata nyeri adalah 5,06 dengan standar deviasi 1,279. Pada skala nyeri 1 hingga 5, 1 mewakili rasa sakit yang paling tidak intens.

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas Data

No	Variabel	Skala Nyeri Haid	<i>p-value</i>
1.	Minuman Jahe Merah	Pretest Jahe Merah	0,163
		Posttest Jahe Merah	0,187
2.	Minuman Teh Hijau	Pretest Teh Hijau	0,266
		Posttest Teh Hijau	0,155

Berdasarkan tabel 3, data didistribusikan secara normal, seperti yang ditunjukkan oleh nilai *p* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe merah (masing-masing 0,163 dan 0,187) dan setelah pemberian minuman teh hijau (masing-masing 0,266 dan 0,155), seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Akibatnya, tes yang digunakan adalah uji T sampel independen.

a. Uji Beda Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Jahe Merah

Variabel	Perlakuan	N	Mean	<i>p-value</i>
Skala Nyeri	Sebelum minuman jahe merah	15	4,93	0,001
	Sesudah minuman jahe merah	15	2,46	

Berdasarkan tabel 4, Ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe merah, menurut uji sampel berpasangan, di mana Tes T memperoleh signifikansi (*p-value*) <0,05 adalah 0,001. Jumlah ketidaknyamanan menurun sebesar 2,47.

b. Uji Beda Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Teh Hijau

Variabel	Perlakuan	N	Mean	<i>p-value</i>
----------	-----------	---	------	----------------

Skala Nyeri	Sebelum minuman teh hijau	15	5,06	0,000
	Sesudah Minuman teh hijau	15	2,93	

Berdasarkan tabel 5 Uji sampel berpasangan mengungkapkan bahwa signifikansi Uji T (nilai- *p*) < 0,05 adalah 0,000. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah minuman teh hijau

diberikan. Jumlah ketidaknyamanan menurun sebesar 2,13.

c. Uji Efektifitas Jahe Merah dan Teh Hijau Terhadap Pengurangan *Dismenore*.

Kelompok	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
Jahe Merah	15	2,46	1,552	0,035
Teh Hijau	15	2,93	1,222	

Berdasarkan tabel 6 Kedua kelompok, kelompok Jahe Merah dan kelompok Teh Hijau, mengalami perbedaan yang signifikan dalam skala dismenore setelah intervensi, menurut uji- t sampel independen, yang menunjukkan signifikansi (nilai-*p*) < 0,05, atau 0,035. Kelompok Teh Hijau mendapat skor rata-rata 2,93, dibandingkan dengan 2,46 untuk kelompok Jahe Merah. Jahe merah lebih efektif daripada teh hijau dalam mengurangi dismenore, sebagaimana dibuktikan dengan pengurangan nyeri rata-rata Jahe Merah (2,47) lebih tinggi daripada Teh Hijau (2,13). Minum teh merah mengurangi dismenore lebih efektif daripada minum teh hijau.

PEMBAHASAN

Mengambil data hanya pada hari pertama membantu mengurangi variabilitas eksternal yang mungkin timbul akibat perubahan hormonal dan fisiologis pada hari-hari berikutnya. Penyesuaian ini memastikan bahwa hasil penelitian lebih valid karena fokus pada pengaruh intervensi herbal terhadap nyeri di puncak intensitasnya, tanpa terpengaruh oleh

penurunan nyeri alami pada hari-hari berikutnya.

Selain itu, pendekatan ini meminimalkan risiko pengaruh faktor-faktor lain, seperti adaptasi tubuh terhadap minuman herbal atau fluktuasi aktivitas sehari-hari, yang dapat memengaruhi persepsi responden terhadap nyeri. Dengan demikian, keputusan untuk membatasi pengambilan data pada hari pertama intervensi merupakan strategi yang tepat untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

1. Tingkat rata-rata rasa nyeri sebelum dan sesudah mengonsumsi Jahe Merah.

Penelitian ini dilakukan kepada 15 remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat, menunjukkan bahwa sebelum intervensi (pre-test), didapatkan hasil dari 15 responden yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) 2 responden (13,33%), nyeri sedang (skala 4-6) 11 responden (73,33%), dan nyeri berat (skala 7) 2 responden (13,33%). Dengan hasil rata-rata (pre-test) 4,93.

Diketahui hasil intervensi (post-test) jahe merah, didapatkan hasil yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) 10 responden (66,67%), nyeri sedang (skala 4-6) 3 responden (20%), dan tidak nyeri terdapat 2 responden (13,33%). Dengan hasil rata-rata 2,46 skala nyeri paling ringan adalah 0 dan paling berat adalah 4.

Hasil uji Paired Samples T Test didapatkan signifikansi (p-value) kurang dari 0,005 yaitu sebesar 0,001 membuktikan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara skala nyeri haid sebelum pemberian jahe merah dan sesudah pemberian jahe merah. Penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok jahe merah dapat dijelaskan oleh teori yang menyatakan bahwa zat bioaktif seperti gingerol dan shogaol memiliki kemampuan untuk menghambat enzim yang berasal dari hormon lipoxigenase dan cyclooxygenase. Perlu dicatat bahwa gingerol memiliki sifat antikoagulan yang mencegah darah memburuk. Selain itu, keberadaan aleorisin pada jahe rimpang memiliki sifat anti-inflamasi yang berinteraksi dengan COX (cyclooxygenase) untuk membantu mengurangi peradangan dan kontraksi rahim (Fara Nurdyansyah & Diah Ayu, 2022).

Hasil penelitian (Mariza & Sunarsih, 2022)

berjudul "Manfaat Minuman Jahe Merah dalam Mengurangi Disminorea Primer" menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore, atau nyeri haid, mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah mengonsumsi minuman jahe merah. Studi ini juga menemukan bahwa jahe merah sangat efektif dalam mengurangi *dismenore*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Evrianasari & Isnaini, 2024) pemberian jahe merah mengurangi nyeri dismenore primer pada siswa perempuan yang memiliki kondisi tersebut, dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) dan pengurangan nyeri 3,68.

Berdasarkan uraian diatas peneliti sampai pada kesimpulan bahwa salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore pada gadis remaja adalah dengan menawarkan intervensi jahe merah. Hal ini terjadi sebagai akibat dari ketidaknyamanan dysminore responden yang menurun secara signifikan pada hari ketiga pengukuran Numeric Rating Scale (NRS). Salah satu pengobatan non-farmakologis untuk ketidaknyamanan dismenore pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat adalah jahe merah. Rata-rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah intervensi Teh Hijau Penelitian ini dilakukan kepada 15 remaja putri di SMA Negeri 1 Belalau.

2. Tingkat rata-rata rasa nyeri sebelum dan sesudah mengonsumsi Teh Hijau

Hasil dari 15 responden yang melaporkan nyeri ringan (skala 1-3), 2 responden (13,33%), nyeri sedang (skala 4-6), 11 responden (73,33%), dan nyeri parah (skala 7) sebelum intervensi (pre-test) ditampilkan. dengan skor rata-rata pra-tes 5,06. Diketahui bahwa 4 responden (26,67%) melaporkan ketidaknyamanan sedang (skala 4-5), tetapi 11 responden (73,33%) melaporkan hasil positif dari intervensi teh hijau (post-test). Nyeri yang paling parah adalah 5, dan yang paling ringan adalah 1, dengan skor rata-rata 2,93. Terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian teh hijau, menurut hasil Paired Samples T Test, yang memiliki signifikansi (p-value) kurang dari 0,005, atau 0,000.

Antioksidan seperti katekin, flavonoid, dan polifenol dalam teh hijau memiliki peran

penting dalam pengurangan tingkat ketidaknyamanan dismenore pada kelompok teh hijau didukung oleh temuan ini. Rubigin dan flavonoid, yang memiliki kualitas anti-inflamasi dan dapat menghentikan produksi prostaglandin, diproduksi oleh katekin teh hijau yang tidak teroksidasi (Aryanti, 2022). Selain itu, mengonsumsi teh hijau dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh, yang dapat meredakan ketidaknyamanan menstruasi dan memiliki efek menenangkan (Tuty Anggraini, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Setianingsih, 2021) berjudul "Pengaruh Konsumsi Teh Hijau pada Nyeri Disminore pada Wanita Remaja", remaja perempuan yang menderita nyeri haid (disminore) melaporkan merasa kurang sakit setelah menerima minuman teh hijau. Studi ini menemukan bahwa minuman teh hijau membantu dalam mengurangi dismenore dengan nilai-p 0,000 ($<0,005$) dan penurunan nyeri 4,67.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (A priliyani et al., 2023) di kalangan mahasiswa yang menderita dismenore, pemberian teh hijau menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,005$) untuk pengurangan nyeri dismenore primer, dan penurunan nyeri sebesar 2,56..

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pemberian jahe merah dan teh hijau diketahui hasil penelitian responden mengalami penurunan nyeri disminore, pada pengukuran hari ke-3 menggunakan skala numeric rating (NRS). Saat mengonsumsi minuman teh hijau, salah satu sensasi pertama yang dirasakan adalah rasa pahit dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Ini adalah efek alami dari cairan hangat yang masuk ke tubuh, yang dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Kehangatan ini tidak hanya memberikan kenyamanan fisik, tetapi juga dapat menenangkan pikiran. Sensasi ini bisa membantu mengurangi ketegangan, memberikan rasa rileks, dan memberikan kenyamanan mental. Menurut penelitian ini, remaja perempuan di kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat mungkin menemukan bahwa minum teh hijau adalah salah satu perawatan non- farmakologis yang membantu mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore.

3. Perbandingan Efektivitas Jahe Merah dan Teh Hijau Terhadap Penurunan Dismenore

Diketahui penelitian jahe merah dan teh hijau menunjukkan efektivitas dalam menurunkan dismenore, namun dengan tingkat efektivitas yang berbeda. Pada kelompok yang diberi Jahe merah, rata-rata penurunan tingkat nyeri mencapai 2,46, sedangkan pada kelompok yang diberi Teh hijau, penurunan rata-rata nyeri adalah 2,93. Meskipun penurunan nyeri pada kelompok Teh hijau lebih tinggi, hal ini tidak berarti bahwa teh hijau lebih efektif dibandingkan jahe merah. Sebaliknya, penurunan yang lebih besar pada kelompok Teh hijau justru menunjukkan bahwa kedua bahan memberikan efek positif, pengurangan nyeri dengan jahe merah tetap relevan dan efektif.

Disminore merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh banyak wanita, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan bahan alami seperti jahe merah dan teh hijau telah lama dikenal sebagai alternatif pengobatan untuk meredakan gejala tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat dilihat bagaimana kedua bahan ini memberikan dampak terhadap pengurangan nyeri menstruasi (Rosyida, 2022) dan mengurangi peradangan. (Tuti Anggraini, 2017). Mekanisme kerja jahe merah dalam mengatasi dismenore lebih langsung, terutama melalui kemampuannya menghambat produksi prostaglandin, yaitu senyawa yang menyebabkan kontraksi otot rahim dan nyeri menstruasi. Kandungan gingerol dan shagaol dalam jahe merah membantu mengurangi peradangan serta kontraksi otot rahim, sehingga berperan penting dalam menurunkan intensitas nyeri selama menstruasi (Fara Nurdyansyah & Diah Ayu, 2022).

Teh Hijau bekerja dengan cara memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi peradangan. kandungan katekin yang ada dalam teh hijau Ini mengurangi peradangan dan melawan radikal bebas dengan bertindak sebagai antioksidan. Anggraini Tuti (2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariza & Sunarsih, 2022) dengan judul "Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi dalam Mengurangi Disminorea Primer." Studi tersebut menemukan bahwa siswa SMA

Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang menderita dismenore primer, atau nyeri haid, mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah mengonsumsi minuman jahe merah, dengan nilai $p < 0,000$.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Setianingsih, 2021) dengan judul “Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri” didapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) setelah intervensi green tea pada 67 mahasiswi yang menderita nyeri haid (*dismenore*) melaporkan merasa kurang setelah mengonsumsi minuman teh hijau dengan nilai p -value sebesar 0,000 ($<0,005$) dan penurunan nyeri yaitu 4,67.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa jahe merah dan teh hijau bekerja dengan mekanisme yang berbeda, namun keduanya bermanfaat untuk menurunkan dismenore. Responden yang mengonsumsi jahe merah cenderung merasakan sensasi hangat dan pedas yang dapat memberikan kenyamanan, meskipun beberapa menganggap rasanya terlalu kuat atau kurang enak, terutama bagi mereka yang tidak terbiasa dengan rasa pedas. Sebaliknya, responden yang mengonsumsi teh hijau merasa lebih nyaman karena rasanya yang ringan dan menenangkan. Namun, efek langsung dalam mengurangi nyeri dismenore tidak dirasakan sekuat jahe merah, mengingat teh hijau tidak memiliki efek analgesik yang signifikan.

Reaksi responden terhadap kedua jenis minuman ini sangat bervariasi. Beberapa lebih menyukai jahe merah karena efeknya yang cepat dirasakan meskipun rasanya kurang menyenangkan. Disisi lain, responden yang mengonsumsi teh hijau merasa lebih rileks berkat rasanya yang ringan, tetapi tidak segera merasakan penurunan nyeri yang signifikan meskipun teh hijau memberikan manfaat kesehatan secara umum, jahe merah terbukti lebih efektif dalam mengatasi nyeri dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat ketidaknyamanan menstruasi rata-rata sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman jahe merah berbeda; itu adalah 4,93 sebelum dan 2,47 hingga 2,46 setelah konsumsi minuman.
2. Terdapat perbedaan rata-rata nyeri haid

sebelum dan sesudah diberikan minuman teh hijau dimana rata-rata sebelum diberikan minuman teh hijau sebesar 5,06 dan sesudah diberikan minuman teh hijau rata-rata nyeri haid berkurang sebesar 2,13 menjadi 2,93.

3. Terdapat perbedaan skala nyeri antara kelompok jahe merah dan teh hijau sesudah pemberian intervensi dan pengurangan rata-rata nyeri pada kelompok jahe merah lebih besar yaitu 2,47 pada teh hijau 2,13 dengan nilai p -value 0,035 dimana minuman jahe merah lebih efektif untuk mengurangi dismenore dibandingkan minuman teh hijau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiana, S., & Maulina, D. (2022). Klasifikasi Permasalahan Terkait Obat (Drug Related Problem/DRPs): Review. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 54–58. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i2.238>
- Amilsyah, M.N., paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasultra, G.C (2023). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi SMPN tanjung palas barat kabupaten bulungan 2023. *Aspiration of Health Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.55681/aohj.vli3.201>
- Astridiana, & Debby Chintia Mulyadi. (2022). Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 122–128. <https://doi.org/10.33024/jfm.v2i1.1550>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*.
- Eldestrand, E., Nieminen, K., & Grundström, H. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 34 (November). <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100795>
- Evrianasari, N., & Isnaini, N. (2024). The Effect Of Red Ginger Water On Reduce Pain Of Primacy Dysmenorrhea In Adolescent. In *Jurnal Kebidanan*

- Malahayati)(Vol.10,Issue1).
<https://doi.org/10.33024/jkm.v10i1.11712>
- Fara Nurdyansyah, & Diah Ayu, (2022)
 Senyawa Bioaktif, Manfaat dan Metode Analisis Jahe Merah. Bandung:Widina Bhakti Persada.
- Gita, P., & Kusumawardani, P. (2023).
 Management of Primary Dysmenorrhea by Pharmacological and Nonpharmacological Means. UMSIDA Preprints, 1, 1–7.
<https://doi.org/10.21070/ups.606>
- Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021).
 Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. Jurnal Kebidanan, 1–127.
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i01.415>
- Mariza, A., & Sunarsih. (2022). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam mengurangi Disminore. Jurnal Kebidanan, 40–41.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886>
- Novia Fransiska, A., Laily Hilmi, I., Singaperbangsa Karawang, U., Barat, J., & Author, I. (2023). Review Article Journal Of Pharmaceutical And Sciences Electronic The Effect Of Consumption Of Ginger Drink (Zingibers Officinale) During Dysmenorrhea Among Adolescents. Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (Zingibers officinale) Saat Disminore Pada Kalangan Remaja. 6, 183-187.
<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i1.9>
- Tuti Anggraini, (2017). Manfaat teh hijau. Padang: CV Rumah Kayu Pustaka Utama.