

Efektifitas pemberian jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri

Efectiveness giving ginger, soya milk (soya) and honey (jesoma) to reducing dysmenorrhore pain to young girl

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2024, Vol. 5(3) 710-716
© The Author(s) 2024



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i3.1645>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Linda Rofiasari^{1*}, Tika Lubis², Dewi Nurlaela Sari³,
Meli Sandra Gardenia⁴

Abstract

Background: Dysmenorrhea is discomfort that can occur when experiencing menstruation which can have an impact on disrupting physical activities.

Objectives: The focus of this research is to determine the effect of ginger, soy milk and honey (Jesoma) on reducing dysmenorrhea pain complaints.

Methods: The research method used was Quasi-experimental with a one group pre-post test design approach. Sampling in this study used a purposive sampling technique with the sampling criteria being ready to be respondents, female students who were still active and experiencing dysmenorrhea and not experiencing secondary dysmenorrhea. The number of samples in this research was 32 female students at SMK 1 Ketapang. The pre-test in this research was carried out before the treatment and the post-test was carried out after the research by giving ginger, soy milk and honey (Jesoma).

Result : Data analysis used the Wilcoxon test with an error rate of $<0,05$. The statistical results obtained a p-value of 0,000, so there was an effect of giving ginger, soy milk and honey (Jesoma) on reducing dysmenorrhea pain.

Conclusion: In order to obtain the best intervention method in reducing dysmenorrhea, researchers can then carry out laboratory tests to determine the content of ginger, soy milk and honey (Jesoma) and combine it with several methods to obtain the best method in reducing dysmenorrhea.

Keywords

Ginger, Soy Milk, Honey, Dysmenorrhea Pain

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah ketidaknyamanan yang dapat terjadi ketika mengalami menstruasi. Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% dan dampak nyeri dismenore adalah gangguan aktivitas belajar seperti sering absen dari sekolah.

Tujuan: Fokus penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jahe, susu kedelai dan madu (jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore.

Metode: penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Katapang pada bulan juni sampai dengan September 2023. Penelitian ini menggunakan design Quasi-experimental dengan pendekatan one group pre-post test design. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample secara *purposive sampling* dengan kriteria pengambilan sampel bersedia menjadi responden, siswi yang masih aktif dan mengalami dismenore serta tidak mengalami dismenore sekunder. Responden diukur tingkat nyeri saat dismenore sebelum dan sesudah pemberian jahe, susu kedelai dan madu (Jesoma). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswi SMK Negeri 1 Katapang. *Pre-test* pada penelitian ini dilaksanakan sebelum perlakuan dan *post-test* dilakukan sesudah penelitian dengan

¹ Jurusan Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, E-mail: linda.rofiasari@bku.ac.id

² Jurusan Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, E-mail: tika.lubis@bku.ac.id

³ Jurusan Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, E-mail: dewi.nurlaela@bku.ac.id

⁴ Jurusan Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, E-mail: melisandragardenia17@gmail.com

Penulis Koresponding:

Linda Rofiasari : Jurusan Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana,
E-mail: linda.rofiasari@bku.ac.id

memberikan Jahe, susu kedelai dan Madu (Jesoma). Analisis data memakai uji *Wilcoxon* dengan tingkat kesalahan <0,05.

Hasil : Berdasarkan hasil statistik diperoleh rata-rata tingkat nyeri sebelum minum jesoma yaitu 1,03 dengan standar deviasi 0,538 dan rata-rata tingkat nyeri setelah minum jesoma yaitu 1,78 dengan standar deviasi 0,491. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,000 maka terdapat pengaruh pemberian Jahe, susu kedelai dan Madu (Jesoma) pada penurunan nyeri dismenore.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian jahe, susu kedelai dan madu untuk penurunan nyeri dismenore pada remaja di SMK 1 Ketapang

Kata Kunci

Jahe, Madu, Disminore, Susu Kedelai

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai perubahan fisik, mental dan sosial (Made & Dewi, 2013). Tanda keremajaan secara biologis yaitu terjadinya menstruasi. Sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut dismenore. Dismenore merupakan nyeri di daerah panggul akibat peningkatan prostaglandin sehingga mengakibatkan nyeri (Mouliza, 2020)(Drabble et al., 2021). Remaja putri saat ini banyak yang mengeluhkan mengalami nyeri dismenore saat menstruasi. Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh dismenore dapat berupa Gangguan aktivitas dalam belajar seperti sering absen dari sekolah atau bekerja, Keterbatasan dalam kehidupan sosial, prestasi sekolah dan kegiatan olahraga. Selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat aktivitas yang biasanya terjadi mual, kadang disertai muntah (Fahmiah et al., 2022), (Pangestu & Fatmarizka, 2022).

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid. Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. (Fauziah, 2021), (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Upaya dalam penanganan dismenore bisa secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan dismenore dengan menggunakan obat nyeri, obat analgetika dan obat non-steroid inflamasi termasuk kedalam pengobatan farmakologis. Tetapi penggunaan obat memiliki dampak jangka panjang maupun jangka pendek

yang akan berpengaruh pada tubuh. Mengingat dampak yang dapat terjadi dari perawatan secara farmakologis maka keluhan nyeri pada dismenore dapat dikurangi dengan penanganan non-farmakologis (Tetania, 2023).

Pemahaman remaja tentang penanganan dismenore saat ini masih kurang sehingga kejadian dismenore masih cukup tinggi. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri dismenore dengan cara non-farmakologis adalah dengan mengkonsumsi makanan yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin. Isoflavon kedelai merupakan senyawa yang mempunyai kandungan fitoestrogen penghambatan pembentukan prostaglandin (Putri Va, 2021). Jahe bermanfaat mengurangi nyeri dismenorea dikarenakan kandungan Kandungan minyak atsiri yang diterima tubuh meningkatkan kemampuan tubuh seseorang menetralkan kram terutama saat menstruasi (Mariza & Sunarsih, 2019), (Suwanto et al., 2021). Madu mengandung vitamin K, B1, dan E dan mineral Ca, Mg, Zn. mikronutrien tersebut dapat menghilangkan nyeri dismenore melalui mekanisme kerja anti-inflamasi dan analgetik. (Reproduksi et al., 2021)(Suwanto et al., 2021).

Hasil penelitian Nurfitri (2021), pada remaja juga menunjukkan bahwa madu dapat menurunkan intensitas nyeri dan grade dismenore. Selain itu, Nurfitri menjelaskan madu dapat mengurangi lama waktu nyeri dismenore dari 2 hari menjadi 1 hari. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 8 dari 10 remaja putri yang mengalami dismenorea tidak mengetahui penanganan yang harus dilakukan saat nyeri dismenorea. Kebaruan pada penelitian ini penggunaan kombinasi bahan alami yaitu jahe, soya dan madu yang mudah didapatkan dalam bentuk jus untuk menurunkan keluhan nyeri dismenorea. Berdasarkan analisis permasalahan

dan studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Katapang yang sudah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk menganalisa pengaruh pemberian jahe, susu kedelai dan madu untuk penurunan nyeri dismenore pada remaja di SMK Negeri 1 Katapang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Dilakukan observasi pertama sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan observasi kedua dilakukan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Katapang Pada bulan Juni sampai September 2023. Responden diukur tingkat nyeri saat dismenore sebelum dan sesudah pemberian jahe, susu kedelai dan madu (Jesoma).

Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswi yang mengalami dismenore saat haid sebanyak 32 siswidengan teknik pengambilan sample secara *purposive sampling* dengan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut; bersedia menjadi responden, siswi yang masih aktif dan mengalami dismenore serta tidak mengalami dismenore sekunder.

Intervensi pemberian Jahe, susu kedelai dan Madu (Jesoma) yaitu 102 gram kedelai yang dilarutkan kedalam air 250 ml, 20 gram serbuk jahe yang dilarutkan 250 ml air dan madu 3 sendok makan. terapi ini diberikan kepada siswi yang mengalami dismenore dengan aturan mengkonsumsi 250 cc Jesoma pada 1 jam pertama, 250 cc Jesoma pada 1 jam kedua, pemberian Jesoma dilakukan selama 3 hari, kemudian diobservasi 1 jam setelah pemberian terapi Jesoma pada hari ke-3.

Pada penelitian ini terdiri dari 2 pihak, yaitu: pihak pertama adalah peneliti sebagai pengolah data dan pihak ke dua adalah anggota peneliti sebagai pemberi intervensi. Analisis statistik

dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (Usia, Usia Menarche, Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi dan Riwayat Dismenore sebelumnya) dan skala nyeri, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian Jahe, susu kedelai dan madu (Jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswi yang mengalami dismenore saat haid dengan teknik pengambilan sample secara *purposive sampling* dengan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut; bersedia menjadi responden, mahasiswi yang masih aktif dan mengalami dismenore serta tidak mengalami dismenore sekunder.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (Usia, Usia Menarche, Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi dan Riwayat Dismenore sebelumnya) dan skala nyeri, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian Jahe, susu kedelai dan madu (Jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore. Analisis bivariat menggunakan uji *paired sample T test*, apabila hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal menggunakan uji *wilcoxon*, uji normalitas menggunakan *Shapiro- Wilk*.

Hasil

Karakteristik Responden

Berikut ini adalah data univariabel hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yaitu usia, usia pertama kali mengalami menstruasi, siklus menstruasi, lama jarak (hari) antara menstruasi pertama dan selanjutnya, lama dismenore, dan lama menstruasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia	15 tahun	11	35,4
	16 tahun	19	59,4
	17 tahun	1	3,1
	18 tahun	1	3,1
Usia pertama kali menstruasi	10 tahun	2	6,2
	11 tahun	10	31,2
	12 tahun	20	62,5

Siklus Menstruasi	Teratur	19	59,4
	Tidak teratur	13	40,6
Lama jarak (hari) antara menstruasi pertama dan selanjutnya	< 21 hari	6	18,7
	21-35 hari	23	71,9
	>35 hari	3	9,4
Riwayat Dismenore sebelumnya	2 hari	12	37,5
	3 hari	18	56,3
	4 hari	3	6,2
Lama menstruasi	6 hari	8	25
	7 hari	14	43,8
	8 hari	7	21,8
	9 hari	3	9,4

Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden memiliki usia 16 tahun (59,4%) dan 15 tahun (35,4%), sementara hanya sedikit yang berusia 17 dan 18 tahun. Mayoritas responden mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun (62,5%) dan 11 tahun (31,2%), dengan hanya sedikit yang mengalami pada usia 10 tahun. Sebagian besar siklus menstruasi teratur (59,9%), tetapi ada juga yang tidak teratur (40,6%). Jarak waktu antara menstruasi pertama dan selanjutnya sebagian besar adalah 21-23 hari (71,9%), dengan sedikit yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Mayoritas responden mengalami dismenore selama 3 hari (56,3%), diikuti oleh 2 hari (37,5%), dan hanya sedikit yang mengalami selama 4 hari.

Durasi menstruasi mayoritasnya adalah 7 hari (43,8%), diikuti oleh 6 hari (25%), dan hanya sedikit yang mengalami selama 9 hari.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata hasil penelitian tertinggi pada usia saat ini yaitu sebesar 15,75 tahun. Dengan nilai minimum sebesar 15 dan maksimum 18 dan lama mengalami nyeri saat menstruasi rata-rata 2,69 hari. Sedangkan pada tabel 3, menunjukkan bahwa hasil penelitian nyeri yang di rasakan saat menstruasi sebelum minum jesoma hampir seluruh responden (71,9%) mengalami nyeri sedang, sedangkan nyeri yang di rasakan saat menstruasi setelah minum jesoma hampir seluruh responden (71,9%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 2. Rata-rata usia saat ini, usia pertama kali menstruasi, jumlah hari menstruasi, siklus menstruasi

Variabel	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Usia saat ini	15,75	15	18	,672
Usia pertama kali menstruasi	11,56	10	12	,619
Siklus menstruasi	7,16	6	9	,920
Lama mengalami nyeri saat menstruasi	2,69	2	4	,592
Lama hari menstruasi	7,16	6	9	,920

Tabel 3. Distribusi Frekuensi skala nyeri yang dirasakan saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan JESOMA

Skala Nyeri	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tidak merasakan nyeri	0	0	4	12,5
Nyeri Ringan	8	25	23	71,9
Nyeri Sedang	23	71,9	5	15,6
Nyeri Berat	1	3,1	0	0
Total	32	100	32	100

Tabel 4. Pengaruh jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore

Variabel	n	Mean	Standar deviasi	P- Value
Selisih peningkatan nyeri	0 ^a	1,07	0,538	0,000
Selisih penurunan tingkat nyeri	22 ^b	1,03	0,493	

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel dengan menguji perbedaan rata-rata nilai pengaruh jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore, dengan menggunakan bantuan software. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan Shapro-Wilk baik pada data sebelum maupun sesudah minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma).

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan Shapro-Wilk pada data sebelum didapatkan 0,000 sedangkan pada data sesudah adalah 0,000. karena harga Shapro-Wilk hitung baik sebelum dan sesudah jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) kurang dari 0,005 maka berdistribusi data sebelum dan sesudah minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) tersebut dinyatakan distribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji nonparametris dengan menggunakan Wilcoxon Signet Rank Tes.

Hasil pengolahan data di dapatkan bahwa selisih penurunan tingkat nyeri antara sebelum minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) dan setelah minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) adalah 22 yang artinya ada penurunan tingkat nyeri dari sebelum minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) dan sesudah minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma), dilihat dari rata-rata tingkat nyeri sebelum minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) yaitu 1,03 dengan standar deviasi 0,538 dan rata-rata tingkat nyeri setelah minum jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) yaitu 1,78 dengan standar deviasi 0,491. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value $0,000 <$ dari nilai alpha (0,05) dapat disimpulkan ada pengaruh jahe, susu kedelai (soya) dan madu (jesoma) terhadap penurunan keluhan nyeri dismenore sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima.

Dismenore dapat dirasakan karena akibat terjadinya penurunan pada hormon progesteron secara drastis menyebabkan terjadinya pembentukan prostaglandin sehingga timbulah rasa nyeri pada menstruasi yang terjadi pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nimah (2021) bahwa meningkatnya hormon

prostaglandin akibat hormon progesteron menurun.

Berdasarkan penelitian ini tingkat nyeri dismenore setiap orang berbeda-beda hal ini dikarenakan persepsi dari rasa nyeri setiap orang berbeda-beda. Menurut Tetania (2023) menyatakan bahwa tingkat nyeri ringan responden tidak mengganggu aktivitas fisik tetapi untuk rasa nyeri dengan dismenorea sedang hampir dapat mengganggu aktivitas dan menyebabkan merasakan nyeri hingga daerah pinggang sehingga menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam belajar. Sedangkan untuk nyeri dismenorea berat dapat mengganggu aktivitas fisik. Sejalan juga dengan penelitian (Prastika et al., 2021) menjelaskan bahwa semakin berat tingkat nyeri yang dirasakan maka gangguan aktivitas pada belajar pun akan semakin tinggi. Ketika seseorang mengalami dismenore maka konsentrasi dalam belajar akan terganggu karena konsentrasi teralihkan oleh rasa nyeri yang dirasakan.

Dalam penelitian ini responden dalam menangani rasa nyerinya dengan cara yang berbeda-beda. Selama melakukan intervensi responden banyak mengatasi keluhan dismenore dengan cara beristirahat, minum air hangat yang cyukup, melakukan kompres perut menggunakan air hangat. Serta ada reponden juga mengatakan bahwa tidak melakukan cara apapun untuk mengatasi dismenore tersebut karena beranggapan bahwa rasa sakit akan hilang dengan sendirinya. Tetapi apabila mengabaikan rasa sakit pada saat menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari, untuk itu perlu adanya penanganan yang dilakukan agar dismenore yang dirasakan dapat berkurang. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea selain dengan mengkonsumsi obat yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang. Salah satu cara yaitu dengan menggunakan memberikan jahe, susu kedelai dan madu (jesoma) dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dismenore.

Data yang diperoleh oleh peneliti bahwa selama memberikan intervensi jahe, susu kedelai dan madu (jesoma) kepada responden terjadi penurunan intensitas rasa nyeri menjadi berkurang dan tidak ada lagi yang mengalami nyeri dismenorea berat. Hal ini dikarenakan minuman tersebut memiliki kandungan vitamin E, magnesium dan flavonoid. Vitamin E berperan dapat menekan dari aktivitas fosfolipase A dan

siklooksigenase sehingga dapat menghambat produksi prostaglandin. Magnesium dapat berperan mengatur masuknya kalsium kedalam sel otot polos, sehingga mempengaruhi kontraktilitas, dan relaksasi otot polos. Sedangkan flavonoid dapat mengontrol otot polos pada uterus sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (Prastika et al., 2021), (Wildayani et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Wildayani (2023) yang menyatakan bahwa kekurangan vitamin, magnesium dan mineral akan mengakibatkan prostaglandin dalam tubuh menjadi meningkat yang berakibat pada nyeri pada saat menstruasi. Sehingga kekurangan mikronutrien dalam tubuh akan berakibat pada otot apabila dibiarkan otot tidak dapat mengalami proses relaksasi setelah terjadinya kontraksi pada saat menstruasi. Sehingga akan menyebabkan kram otot dan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu mengkonsumsi air jahe dapat menurunkan intensitas nyeri haid karena kandungannya memiliki gingerol dan zingeron sebagai antiinflamasi. Sehingga penanganan dismenorea tidak hanya dengan mengkonsumsi obat analgesik tetapi bisa dengan pengobatan alternatif Jahe, susu kedelai dan Madu (Jesoma) karena terbukti dapat mengurangi nyeri pada dismenore (Shantrya, 2022), (Karomah & Yuliani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian jahe, susu kedelai dan madu (jesoma) untuk nyeri dismenorea. pada saat sebelum diberikan jesoma sebagian besar dari responden mengalami dismenore sedang sejumlah 23 responden dan bahkan terdapat responden yang mengalami dismenore berat sejumlah 1 responden. Namun setelah diberikan Jesoma sebagian besar dari responden mengalami dismenorea ringan sejumlah 23 responden dan bahkan terdapat responden yang tidak mengalami dismenorea sejumlah 4 responden.

Pemberian jahe, susu kedelai dan madu (jesoma) dapat menurunkan rasa nyeri dismenore yang dialami responden karena minuman tersebut dapat membuat relaksasi otot uterus aroma yang berasal dari minuman tersebut akan merangsang saraf sensorik otak yang dapat membuat relaksasi sehingga dapat memperbaiki keadaan emosi dan menurunkan rasa nyeri (Kasi, 2023). Pada penelitian ini sebelum diberikan Jahe, susu kedelai dan Madu seluruh responden mengalami dismenore, tetapi setelah diberikan Jesome

sebagian kecil responden menjadi tidak mengalami dismenore sebanyak 4 responden. Hal tersebut karena sebelum diberikan Jesome responden mengalami tingkat nyeri dismenore yang ringan, sehingga ketika diberikan Jesome responden sudah tidak lagi mengalami dismenore. Oleh sebab itu pemberian Jesome efektif dalam penanganan penurunan tingkat intensitas nyeri pada dismenore.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis sangat penting untuk menyatakan pada suatu manuskrip bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi pada artikel ini.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh pemberian jahe, susu kedelai dan madu untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja di SMK Negeri 1 Katapang yang dilihat dari sebelum pemberian sebagian besar mengalami dismenore sedang dan setelah diberikan Jahe, susu kedelai dan Madu sebagian besar mengalami dismenore ringan.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Drabble, S. J., Long, J., Alele, B., & O’Cathain, A. (2021). Constellations of pain: a qualitative study of the complexity of women’s endometriosis-related pain. *British Journal of Pain*, 15(3), 345–356. <https://doi.org/10.1177/2049463720961413>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fauziah, P. (2021). *Intensitas nyeri dismenore primer di SMA*. 5(1).

- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas pemberian air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kasi. (2023). Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenoreia) pada mahasiswi keperawatan. *Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat minuman jahe merah dalam mengurangi dismenorea primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 39–42.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Nimah. (2021). Hubungan status emosional dan kualitas tidur dengan derajat dismenorea pada remaja putri di sMKN 12 Loa Buah Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2, 71–80.
<https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/568/170>
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2022). Dampak dismenorea primer terhadap prestasi akademik pada remaja putri: Literature review. *Prosiding 16th Urecol: Seri Mahasiswa Student Paper*, 735–744.
- Prastika, A. W., Sari, G. M., & Hardianto, G. (2021). Hubungan dismenorea primer dengan aktivitas belajar pada siswi SMAN 8 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 107–113.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.107-113>
- Putri Va. (2021). *Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan dismenore primer pada remaja*. 1–64.
- Reproduksi, J. K., Kedokteran, F., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2021). 1, 1, 1 1. 12(1), 39–50.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3914>
- Shantrya. (2022). *Pengaruh pemberian aromaterapi red gingger (jahe merah) terhadap nyeri haid pada remaja*. 8(2), 83–91.
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/JPH/article/view/1594/pdf>
- Suwanto, Rahmawati, R., Umah, K., & Wati, E. M. (2021). Penurunan nyeri dismenore primer dengan pemberian kombinasi jahe merah (*Zingiber officinale* Var. *rubrum*) dan madu. *Journals of Ners Community*, 12(November), 268–276.
- Tetania. (2023). Pengaruh pemberian massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi jahe merah (*zingiber officinale*) terhadap penurunan dismenore primer pada remaja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus IV. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 4(1), 1–7.
- Wildayani. (2023). Hubungan Asupan zat besi dan kalsium dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Journal Of Midwifery Science*, 7(1), 147–138.
<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/3383/1560>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore: Asupan zat besi, kalsium dan kebiasaan olahraga. in *buku monograf dismenore*.