



PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE DAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN DISMENORE REMAJA PUTRI

Rinawati^{1*}, Maryam Syarah², Irma Jayatmi³

^{1,2,3}Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

*Email korespondensi: rinabagus89@gmail.com

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea if left untreated will be dangerous. Primary dysmenorrhea can cause depression, infertility, impaired sexual function, decreased quality of life due to inability to carry out normal activities and can increase mortality. Primary dysmenorrhea will reduce the quality of life and will be very detrimental to dysmenorrhea sufferers if it is not treated. The aim of this research is to determine the effect of giving boiled ginger water and boiled cinnamon water on reducing the level of dysmenorrhea pain in young women at the Angsana Community Health Center in 2024. The research method is qualitative with a case study approach. The samples used in this study were 2 teenage girls aged 15 years with primary dysmenorrhea who underwent examinations at the Angsana Health Center and were able to communicate well. The results of the research showed that there was an effect of giving boiled ginger water and cinnamon boiled water on reducing the level of dysmenorrhea pain in young women and there was a difference in the time of the process of reducing the intensity of dysmenorrhea pain that occurred between those who were given the ginger boiled water intervention on the 1st evaluation of menstruation on the 3rd day. the pain scale was 1, while the informant was given the cinnamon boiled water intervention, evaluation on the 1st day of menstruation, the 3rd day of the pain scale, 2. In informant 1 and informant 2, there were similarities in the disappearance of dysmenorrhoea pain on the 5th day of menstruation. It is hoped that the provision of boiled ginger water and cinnamon boiled water can be implemented to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords: *Ginger Boiled Water Cinnamon, Dysmenorrhea, Young Women*

ABSTRAK

Dismenore primer bila tidak ditangani akan berbahaya. Dismenore primer dapat menyebabkan depresi, infertilitas, gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup karena ketidakmampuan melakukan aktivitas normal dan dapat meningkatkan angka kematian. Dismenore primer akan menurunkan kualitas hidup dan akan sangat merugikan penderita dismenore jika tidak diatasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Puskesmas Angsana tahun 2024. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 2 orang remaja putri usia 15 tahun dengan dismenore

primer yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Angsana dan mampu berkomunikasi dengan baik. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dan terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri dismenore yang terjadi antara yang di berikan intervensi air rebusan jahe pada evaluasi ke-1 menstruasi hari ke-3 skala nyeri 1, sedangkan pada informan diberikan intervensi air rebusan kayu manis evaluasi ke-1 menstruasi hari ke-3 skala nyeri 2. Pada informan 1 dan informan 2 terdapat kesamaan hilang nyeri dismenorea pada hari ke-5 menstruasi. Diharapkan dapat dimplementasikan pemberian air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Air Rebusan Jahe, Kayu Manis, Dismenore, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja menurut Badan Kesehatan Dunia ialah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Butarbutar dkk, 2022).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Umumnya, pada awal siklus menstruasi terjadi rasa nyeri tiba-tiba seperti kontraksi pada punggung dan perut bagian bawah. Hal ini diakibatkan oleh berkurangnya kerja hormon estrogen dan progesterone (Hadijah dkk, 2019).

Dismenore primer hampir selalu terjadi pada siklus ovulasi siklus dan biasanya muncul dalam waktu satu tahun setelah menstruasi pertama. Pada dismenore primer klasik, nyeri dimulai bersamaan dengan permulaan menstruasi atau sesaat sebelum menstruasi dan menetap atau menetap selama 1-2 hari. Nyeri tersebut digambarkan bersifat spasmodik dan menjalar ke punggung (punggung) atau paha atas atau tengah. Berhubungan dengan gejala umum seperti merasa tidak enak badan, lemas, mual, muntah, diare, nyeri pinggang, sakit kepala, dan terkadang disertai perasaan cemas dan gelisah. Dari semua kasus mesntruasi yang dirasakan oleh remaja putri atau perempuan,

75% yaitu kasus dismenore primer (Sumiaty dkk, 2022).

Prevalensi dismenore di seluruh dunia tergolong tinggi sebanyak 50% remaja perempuan dismenore sepanjang masa reproduksinya. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja penderita dismenore tidak masuk sekolah dan bekerja 1 hingga 3 hari per bulan atau tidak dapat melakukan tugas sehari-hari karena nyeri yang parah. Prevalensi dismenore di seluruh dunia tergolong tinggi: rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore, baik primer maupun sekunder. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore pada remaja perempuan dilaporkan sekitar 92%. Angka kejadian dismenore primer tertinggi terjadi pada usia remaja akhir (remaja) dan awal usia dua puluhan (Marlia, 2020). Di Indonesia dismenore pada remaja yaitu 64,25%, dimana pada dismenore primer yaitu 54,89% dan dismenore sekunder yaitu 9,36% (Hopkins, 2022).

Prevalensi dismenore di Provinsi Banten tahun 2021 sebesar 84,9% (Dinkes, 2022). Prevalensi dismenore di Kabupaten Pandeglang tahun 2021 yaitu 80%. Sedangkan angka kejadian dismenore di Puskesmas Angsana Kabupaten Pandeglang terjadi peningkatan dalam 3 tahun terakhir, yakni pada tahun 2020 terdapat sebanyak 59% kasus, tahun 2021 meningkat menjadi

62% kasus, dan tahun 2022 meningkat kembali menjadi 66% kasus kejadian dismenore pada remaja (Angsana, 2022).

Dismenore disebabkan karena adanya peningkatan pelepasan hormon prostaglandin ke dalam darah menstruasi, sehingga dapat meningkatkan intensitas kontraksi normal rahim. Hormon prostaglandin dapat meningkatkan ketegangan otot polos endometrium serta menyempitkan pembuluh darah rahim. Kombinasi kontraksi rahim dan kekurangan oksigen menyebabkan seringnya nyeri kram menstruasi (Tsamara, 2020).

Dismenore primer tidak memiliki dampak yang dapat mengancam jiwa, namun bukan berarti kasus ini bisa diabaikan begitu saja. Jika tidak ditangani, dismenore primer dapat mengganggu aktivitas, produktivitas, dan prestasi belajar remaja akibat adanya keluhan-keluhan yang dirasakan (Suhaid dkk, 2021).

Pengobatan dismenore dapat dilakukan menggunakan obat dengan menggunakan obat pereda nyeri, pemberian air rebusan jahe, terapi hormon, obat Nesteroid berbasis prostaglandin dan dapat juga dengan menggunakan akupunktur non obat, minum air kelapa hijau, terapi pesan atau mozart dan relaksasi, minum asam jawa dan kunyit, air. Rebusan jahe, minum air rebusan kayu manis, terapi air rebusan jahe dan terapi Al Quran (Surmiasih, 2019). Jahe adalah tumbuhan herbal empon-empon yang banyak manfaatnya, dapat dijadikan minuman herbal yang bisa mengatasi dismenore dan anti inflamasi (Siagian, 2021).

Menurut penelitian Naomi Christina Hutabarat (2021) diperoleh hasil t test menjadi sebanyak 24,106 dalam df 19 dengan tingkat relevan (p) 0,000, yang artinya ada pengaruh intervensi air rebusan jahe terhadap penurunan tingkat dismenore (Hutabarat, 2021).

Kayu manis banyak manfaatnya selain digunakan untuk memasak, dapat juga di jadikan sebagai minuman kesehatan dapat mengatasi seperti diare, anti radang, antioksidan, anti nyeri, anti bakteri, menyembuhkan luka dan sakit gigidan influenza. Air rebusan kayu manis mempunyai aktivitas anti pembengkakan dapat dijadikan obat nyeri haid. Kandungan yang ada pada tanaman herbal kayu manis (*cinnamomum verum*) yaitu serat, protein, minyak atsiri eugenol, safrole, tannin, kalsium oksalat, dan asam sinemanik (Aprilla, 2022). Menurut Solihah (2022) kandungan kayu manis yaitu terdapat minyak atsiri, eugenol, sinamaldehyde, safrole, tanin, dan kalsium oksalat. Komponen utama minyak atsiri dari batang kayu manis adalah cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Menurut hasil penelitian bahwa cinnamaldehyde mempunyai efek antispasmodik, sedangkan eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Sholihah, 2022).

Berdasarkan penelitian Nia Aprilla (2022) menyatakan ada pengaruh pemberian air rebusan kayu manis terhadap penurunan dismenorea, dengan nilai *p-value* 0,000 (< 0,05), dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air seduhan kayu manis (Aprilla, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Angsana pada bulan November 2023 berdasarkan telaah dokumen diketahui bahwa pada bulan Januari sampai Oktober 2023 terdapat 35 remaja putri dengan dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus secara sederhana

diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci, dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Penelusuran rujukan ilmiah dilakukan untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan *Evidence Based Practice*.

Sampel yang digunakan ialah 2 orang remaja putri usia 15 tahun dengan dismenore primer yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Angsana Kabupaten Pandeglang. Kedua sampel penelitian diberikan intervensi

yang berbeda, yakni pada informan 1 diberikan intervensi air rebusan jahe (200 mL/hari) dan informan 2 diberikan intervensi air rebusan kayu manis (100 mL/hari). Intervensi diberikan selama 5 hari dengan evaluasi dilakukan pada hari ke-3 dan hari ke-5. Instrumen yang digunakan ialah dengan lembar observasi untuk melakukan pemantauan pengaruh pemberian air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorhe pada remaja putri. Penurunan intensitas nyeri dismenore dievaluasi dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Informan Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Informan Penelitian

	Informan 1 (Intervensi Air Rebusan Jahe)	Informan 2 (Intervensi Air Rebusan Kayu Manis)
Nama	Nn. C	Nn. A
Usia	15 Tahun	15 Tahun
Suku/Bangsa	Sunda	Sunda
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	Pelajar 2 SMP	Pelajar 2 SMP
Alamat	Kp. Mesjid Kec. Angsana	Kp. Pasir Baru Kec. Angsana
Keluhan	Nyeri perut menjalar sampai ke pinggang dan terkadang terasa nyeri kepala	Nyeri kepala dan nyeri perut sampai ke pinggang

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kedua informan penelitian memiliki karakteristik yang sama dalam hal usia, suku/bangsa, agama, dan pendidikan. Keluhan yang disampaikan oleh informan 1 ialah adanya nyeri perut yang menjalar hingga ke

pinggang saat menstruasi, namun tidak selalu merasakan nyeri kepala. Informan 2 mengatakan keluhan nyeri perut yang menjalar sampai pinggang dan disertai dengan adanya nyeri kepala.

Check List Observasi

Tabel 2 Check List Observasi

Informan	Tanggal Pemberian Intervensi (Januari-Februari 2024)				
	31/01	01/02	02/02	03/02	04/02
1 (Air Rebusan Jahe)	√	√	√	√	√
2 (Air Rebusan Kayu Manis)	√	√	√	√	√

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kedua informan penelitian mengkonsumsi jenis intervensi yang diberikan secara teratur 2 (dua) kali sehari sesuai dengan anjuran dari peneliti. Peneliti memberikan sediaan jahe untuk informan 1 dengan 10 plastik jahe masing-masing 100 gr. Untuk informan 2

diberikan 10 plastik kayu manis masing-masing 50 gr. Intervensi yang diberikan dikonsumsi pada pagi dan malam hari yang masing-masing direbus dengan air sebanyak 100 mL untuk intervensi air rebusan jahe dan masing-masing 50 mL untuk air rebusan kayu manis.

Perbandingan Hasil Asuhan

Tabel 3 Perbandingan Hasil Asuhan Penurunan Nyeri Dismenore

Informan	Skor Numeric Rating Scale (NRS)			Penurunan Skor NRS
	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3	
1	5	1	0	5
2	5	2	0	5

Berdasarkan tabel 3 diketahui jika terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore pada kedua informan penelitian yang diberikan intervensi air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis. Kedua informan mengalami penurunan tingkat nyeri dismenorea mulai pada evaluasi hari ke-3 menstruasi. Sedangkan pada evaluasi hari ke-5 menstruasi sudah tidak ditemukan lagi dismenore pada kedua informan penelitian. Terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri dismenore yang terjadi antara informan 1 yang diberikan intervensi air rebusan jahe pada evaluasi hari ke-3, dimana informan 1 mendapatkan skala nyeri skor 1, sedangkan pada informan 2 yang diberikan intervensi air rebusan kayu manis pada evaluasi hari ke-3 menstruasi mendapatkan skala nyeri skor 2. Pada evaluasi hari ke-5, kedua informan mengalami perbaikan kondisi

optimal yakni tidak lagi merasakan nyeri dismenore (skor 0).

Pembahasan

Studi Kasus Kebidanan

Informan 1

Pada informan 1 yang diberikan intervensi air rebusan jahe, saat informan awal datang hari pertama haid mengalami dismenore yaitu skala nyeri 5. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu informan dilakukan pengkajian data subjektif melalui anamnesa dan riwayat kesehatan serta dilakukan pengkajian data objektif melalui pemeriksa fisik. Setelah ditetapkan bahwa masalah yang dialami ialah dismenore primer, barulah kemudian informan diberikan intervensi air rebusan jahe.

Setelah diberikan intervensi air rebusan jahe, pada hari ke-3 menstruasi terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 1

dan evaluasi pada hari ke-5 menstruasi informan sudah tidak lagi mengalami nyeri dismenore dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Pemberian intervensi air rebusan jahe ini tidak menimbulkan efek samping apapun pada informan penelitian.

Menurut hasil penelitian terjadi penurunan skala nyeri dismenore pada informan 1 setelah diberikan intervensi air rebusan jahe. Kandungan pada jahe mengandung zingeron, minyak atsiri, gingerol, shogaol, oleoresin, pati, serat dan vitamin (Kementan, 2023). Menurut Hartika Samgryce Siagian (2021) air rebusan jahe dapat menghambat terjadinya kontraksi pada rahim yang mengakibatkan dismenore. Diperoleh hasil penelitian ada pengaruh air rebusan jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas Imelda. Cara kerja jahe mengatasi dismenore yaitu dengan menghambat enzim di dalam siklus *cyclooxygenase* sehingga menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi (Siagian, 2021).

Sejalan dengan penelitian menurut Naomi Christina Hutabarat & Ketut Anom Sri Kesumawati (2021) diperoleh hasil penelitian sebelum diberikannya air rebusan jahe intensitas dismenore diantara lima sampai delapan yang memiliki hasil rerata tujuh lalu setelah diberikan air dari rebusan jahe di hari ke-2 kisaran diantara satu sampai empat memiliki rerata 2,55. Hasil percobaan t-test angka pada t sebanyak 24,106 dalam df 19 memiliki tingkat yang relevan yaitu (p) 0,000 sehingga disimpulkan bahwa air rebusan jahe berpotensi meredakan nyeri haid (Hutabarat, 2021).

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara penelitian yang dilakukan dengan hasil penelitian terdahulu.

Air rebusan jahe efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri karena dalam jahe mengandung zingeron, minyak atsiri, gingerol, shogaol, oleoresin, pati, serat dan vitamin yang berfungsi dapat menurunkan hormon prostaglandin sehingga mencegah inflamasi. Hal ini sesuai dengan teori Kementan (2023) bahwa dalam jahe terkandung zingeron, minyak atsiri, gingerol, shogaol, oleoresin, pati, serat dan vitamin.

Informan 2

Pada informan 2 yang diberikan intervensi air rebusan kayu manis, saat informan awal datang hari pertama haid mengalami dismenore yaitu skala nyeri 5. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu informan dilakukan pengkajian data subjektif melalui anamnesa dan riwayat kesehatan serta dilakukan pengkajian data objektif melalui pemeriksa fisik. Setelah ditetapkan bahwa masalah yang dialami ialah dismenore primer, barulah kemudian informan diberikan intervensi air rebusan kayu manis.

Setelah dilakukan intervensi air rebusan kayu manis, pada hari ke-3 menstruasi terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 2 dan evaluasi pada hari ke-5 menstruasi sudah tidak lagi mengalami nyeri dismenore dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Pemberian intervensi air rebusan kayu manis ini tidak menimbulkan efek samping apapun pada informan penelitian.

Berdasarkan pernyataan menurut Solihah (2022) bahwa *cinnamaldehyde* memiliki efek antispasmodik, sedangkan eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Sholihah, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia Aprilla (2022) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Seduhan

Kayu Manis terhadap Dismenore pada Remaja Putri di RT 001 RW 003 Desa Salo Sipungguk” dengan hasil skala nyeri sebelum diberikan kayu manis adalah 5,08, dan skala nyeri sesudah diberikan kayu manis adalah 2,42. Penurunan *dismenore* yaitu 2,66. Disimpulkan dari penelitian bahwa ada pengaruh pemberian kayu manis terhadap *dismenore* pada remaja putri di RT 001 RW 003 Desa Salo Sipungguk (Aprilla, 2022).

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara penelitian terdahulu dan teori dengan penelitian yang dilakukan sekarang. Kandungan yang terdapat pada kayu manis yang dapat membuat otot rileks dan dapat mengatasi kram perut, sehingga pada penelitian ini informan dapat teratasi nyeri dismenorenya. Hal ini sesuai dengan teori Sholihah (2022) bahwa kandungan *cinnamaldehyde* dalam kayu manis memiliki efek antispasmodik, sedangkan *eugenol* dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan.

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore pada kedua informan penelitian yang diberikan intervensi air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis. Kedua informan mengalami penurunan tingkat nyeri dismenorea mulai pada evaluasi hari ke-3 menstruasi. Sedangkan pada evaluasi hari ke-5 menstruasi sudah tidak ditemukan lagi dismenore pada kedua informan penelitian. Terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri dismenore yang terjadi antara informan 1 yang diberikan intervensi air rebusan jahe pada evaluasi hari ke-3, dimana informan 1 mendapatkan skala nyeri skor 1, sedangkan pada informan 2 yang diberikan intervensi air rebusan kayu manis

pada evaluasi hari ke-3 menstruasi mendapatkan skala nyeri skor 2. Pada evaluasi hari ke-5, kedua informan mengalami perbaikan kondisi optimal yakni tidak lagi merasakan nyeri dismenore (skor 0).

Penatalaksanaan yang di lakukan peneliti menjelaskan kepada Nn. C dan Nn. A selama intervensi untuk datang ke Puskesmas Angsana agar dilakukan evaluasi skala nyeri menggunakan skala NRS sebanyak 2 kali yaitu hari ke-3 menstruasi dan hari ke-5 menstruasi. Peneliti mengisi lembar observasi/instrument penelitian yang berupa tabel perbandingan hasil asuhan kebidanan antara informan 1 dengan informan 2 yang ada dilembar instrument penelitian untuk mengetahui kondisi intensitas penurunan nyeri dismenore.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meminum air rebusan jahe dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea. Hal ini sejalan dengan penelitian Eline Charla Sabatina Bingan (2022) dengan judul Efektifitas air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid dengan hasil nilai $Z = -7,047$ ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid dengan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) (Bingan, 2022).

Dismenore terjadi penurunan setelah mengkonsumsi air rebusan kayu manis karena kandungan pada kayu manis terdapat minyak sinemanik yang berfungsi mengobati nyeri dan kandungan minyak atsiri dapat membuat otot rileks tidak terjadi tegang otot, serta dapat mengatasi kram perut pada saat menstruasi (Aprilla, 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti diperoleh hasil terdapat perbedaan waktu penurunan intensitas nyeri dismenorea antara informan yang diberikan intervensi air rebusan jahe dengan informan yang diberikan intervensi

air rebusan kayu manis. Informan yang mengalami penurunan dismenorea paling cepat yaitu informan yang diberikan intervensi air rebusan jahe. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yang menyatakan ada pengaruh antara pemberian air rebusan jahe dan air rebusan kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Dari kedua intervensi yang diberikan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa yang lebih efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore remaja putri yaitu yang diberikan intervensi rebusan air jahe.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah pemberian intervensi tidak terpantau seluruhnya oleh peneliti, dimana intervensi dilakukan secara mandiri oleh informan dirumah, sehingga keteraturan pemberian intervensi hanya dapat terpantau melalui lembar observasi yang diisikan oleh informan atau orangtua informan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada remaja yang di berikan intervensi air rebusan jahe dismenore hilang pada evaluasi ke-2 menstruasi hari ke-5 dengan NRS skor 0.
2. Pada remaja yang di berikan intervensi air rebusan kayu manis dismenore hilang pada evaluasi ke-2 menstruasi hari ke-5 dengan NRS skor 0.
3. Terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri dismenore yang terjadi antara informan 1 yang di berikan intervensi air rebusan jahe pada evaluasi ke-1 menstruasi hari ke-3 skala nyeri 1, sedangkan pada informan diberikan intervensi air rebusan kayu

manis evaluasi ke-1 menstruasi hari ke-3 skala nyeri 2. Pada informan 1 dan informan 2 terdapat kesamaan hilang nyeri dismenorea pada hari ke-5 menstruasi. Air jahe terbukti lebih efektif menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Bagi Tenaga Kesehatan, yakni diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif Asuhan Kebidanan dalam penanganan dismenore pada remaja putri di Puskesmas Angsana
2. Bagi Remaja, yakni diharapkan penelitian ini dapat diimplementasikan sebagai solusi dari masalah dismenore yang dialami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas Angsana yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Angsana. Tak lupa penulis sampaikan banyak terima kasih kepada Nn. C dan Nn. A yang telah bersedia menjadi informan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Angsana, P. (2022). *Profil Kesehatan Puskesmas Angsana*. Pandeglang.
- Aprilla, N. (2022). Pengaruh pemberian seduhan kayu manis (Cinnamomum Verum) terhadap dismenore pada Remaja putri Desa Salo Sipungguk. *Jurnal Doppler*.
- Bingan, E. C. (2022). Efektifitas air jahe merah terhadap intensitas nyeri haid . *Jurnal Manarang*.

- Butarbutar, M. H., dkk. (2022). Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1(1).
- Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Banten*. Serang: Dinkes.
- Hadijah, S., dkk. (2019). Pengaruh Masa Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin dan Morfologi Eritrosit. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 10(1).
- Hopkins. (2022). *Dysmenorrhea*.
- Hutabarat, N. C. (2021). Efektifitas air rebusan jahe terhadap inytensitas nyeri haid pada Mahasiswi Universitas Triatma Mulya. *Journal Well Being*, Volume 6 No.2, 2021, Halaman 106-115.
- Marlia, T. (2020). Hubungan antara Usia dan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Dismenore pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Sholihah, N. M. (2022). Formulasi jahe dan kayu manis sebagai minuman fungsional untuk penurunan derajat dismenore. *Jurnal Teknologi Pangan Kesehatan*, 4 (2), hal. 75-92.
- Siagian, H. S. (2021). Pengaruh minuman jahe merah (*Zingiber officinale* Roscoe Var, Rubrum) terhadap penurunan skala nyeri dismenoreprimer pada mahasiswi Universitas Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda*, Vol.5, No.1, pp. 11-15.
- Suhaid, D. N., dkk. (2021). *Kesehatan Reproduksi*. CV Pradina Pustaka Grup.
- Sumiaty., dkk. (2022). *Atasi Dismenorea pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Surmiasih., dkk. (2019). Pendidikan Kesehatan terhadap Kemampuan Remaja Putri dalam Perawatan Organ Reproduksi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 1.
- Tsamara, G. (2020). Hubungan gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorhea Primer. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Unhas*, Volume 3 No. 1.