

EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE MERAH DAN KINESIO TAPE DALAM MENGATASI *DISMINORE* RINGAN PADA REMAJA PUTRI DI KLASSTER 2 UPT PUSKESMAS BANJAR KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2025

Reni Apriyanti¹, Uci Ciptiasrini^{2*}, Shinta Mona Lisca³, Nova Pandu Winata⁴, Ati Nurhayati⁵

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju, Jakarta^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : uciciptiasrini7@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dampak *dismenore* yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Salah satu cara alternatif untuk mengurangi skala nyeri pada remaja putri yaitu dengan pemberian minuman jahe dan *kinesio tape*. Maka dari itulah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe merah dan *kinesio tape* terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore* di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Sasaran kegiatan yaitu 8 orang remaja putri yang mengalami *dismenore*, 4 yang diberikan intervensi pemberian minuman jahe dan 4 yang diberikan *kinesio tape*. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi untuk mengukur skala nyeri. Hasilnya didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenore* yang diberikan minuman jahe mengalami penurunan intensitas nyeri pada hari ke-5 dengan skala 1,1,0 dan 0. Dan yang diberikan *kinesio tape* memiliki nilai skor 1,1,2, dan 0. Sehingga diketahui ada pengaruh minuman jahe dan *kinesio tape* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri. Dimana minuman jahe merah terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci : *dismenore*, *kinesio tape*, minuman jahe merah

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation that can interfere with activities and requires treatment. The impact of dysmenorrhea that is not treated properly can disrupt daily activities including school, college, and work. One alternative way to reduce the scale of pain in adolescent girls is by giving ginger drinks and *kinesio tape*. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of giving red ginger and *kinesio tape* on reducing the scale of pain in adolescent girls who experience dysmenorrhea in Cluster 2 UPT Banjar Health Center in 2025. The research method used is descriptive qualitative research. The target of the activity was 8 adolescent girls who experienced dysmenorrhea, 4 who were given an intervention of giving ginger drinks and 4 who were given *kinesio tape*. The instrument used was an observation sheet to measure the pain scale. The results showed that adolescent girls who experienced dysmenorrhea who were given ginger drinks experienced a decrease in pain intensity on the 5th day with a scale of 1.1, 0 and 0. And those given *kinesio tape* had a score of 1.1, 2, and 0. So it is known that there is an effect of ginger drinks and *kinesio tape* on reducing dysmenorrhea in adolescent girls. Where red ginger drinks are proven to be more effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls..

Keywords : *dysmenorrhea*, *kinesio tape*, red ginger drink

PENDAHULUAN

Masa remaja (Adolesen) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia

10-19 tahun. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan secara periodik mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi (Umboro RO, Apriliany F, 2022). Menstruasi adalah siklus yang terjadi pada perempuan disebabkan regulasi hormonal sehingga mengakibatkan luruhnya dinding lapisan uterus (rahim) (Wirenviona R, 2020). Biasanya menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari (Nurfadillah H, Sri M, 2021).

Nyeri haid atau *dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. *Dismenore* ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat (Nurfadillah H, Sri M, 2021). Remaja putri yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Selain itu *dismenore* juga dapat berpengaruh pada kegiatan social. *Dismenore* dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Zella et al., 2025). Tingginya prevalensi *dismenore* menurut *World Health Organisation* (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang menderita *dismenore*, diantara 90% yang mengalami *dismenore* tersebut, lebih dari 10– 16% diantara mereka mengalami rasa sakit yang berat dan sangat mengganggu. Lebih dari 50% rata-rata wanita disetiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi. Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenore* primer dan 9,36% penderita *dismenore* sekunder (Kesehatan et al., 2025).

Prevalensi *dismenore* di Provinsi Banten tahun 2021 sebesar 84,9%. Prevalensi *dismenore* di Kabupaten Pandeglang tahun 2021 yaitu 80%. Sedangkan menurut data Puskesmas Banjar pada tahun 2024 terdapat lebih dari 75 remaja yang berobat mengeluh nyeri haid di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar. (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021). Dampak jangka pendek *dismenore* dapat menyebabkan penderita mengalami rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas, mual muntah, kram pada perut, serta gangguan aktivitas sehingga berdampak negatif pada aktifitas sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan aktifitas (sekolah, bekerja, dll). Dampak jangka panjang apabila *dismenore* tidak ditangani dengan baik maka akan memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan *endometriosis*. Data diatas menggambarkan bahwa *dismenore* mengakibatkan remaja kesulitan dalam melakukan kegiatan apapun serta menurunkan konsentrasi dan prestasi. Akibat lanjutnya yaitu menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing (Kuminah et al., 2023).

Penatalaksanaan terkait *dismenore* primer dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan 2 jenis regimen obat yaitu obat modern atau tradisional. Kedua jenis regimen terapi obat ini dapat dipilih berdasarkan tingkat kebutuhan dan derajat nyeri. Obat modern yang biasa digunakan dalam menangani *dismenore* primer adalah obat golongan *Non Steroid Anti Inflammation Drugs* (NSAID) dan analgetik. Sedangkan penanganan terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. eberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe merah (*Zingibers Officinale Rosc*). Mekanisme seduhan jahe merah dalam menurunkan *dismenore* bahwa jahe merah memiliki kandungan *aleoresin* pada rimpang jahe seperti *gingerol* memiliki aktifitas antioksidan diatas vitamin E. *Gingerol* pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah pengumpulan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe diketahui dapat mengurangi produksi prostaglandin, sebagai

penyebab utama nyeri haid.

Sedangkan penanganan *disminore* secara non farmakologi yang dapat digunakan adalah dengan penggunaan Kinesio tape. Kinesio tape adalah pengobatan tambahan yang memaksimalkan kemampuan pemulihan alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, secara tidak langsung merangsang otot atau organ tepat di bawah kulit menggunakan pita non-kimia-diobati. *Kinesiotapping* merupakan perekat tahan air yg mampu di renggangkan hingga 140%, teknik perekat elastis alternatif. Menurut Kashefi, jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah digunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe memiliki efektifitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibuprofen dalam menurunkan nyeri dismenore primer.

Selain itu pada penelitian Abbasi et al (2020) yang meneliti pengaruh *kinesio taping* pada nyeri, kemampuan fungsional, dan lingkup gerak sendi trunk dengan desain penelitian single group pre test and post test. Total subjek sebanyak 18 orang penderita nyeri punggung bawah non spesifik kronis. Berdasarkan hasil penelitian ini, Setelah pemberian *kinesio taping* selama 72 jam pada lumbopelvis area, tidak terdapat perubahan pada fungsional dan lingkup gerak sendi, namun terdapat penurunan nyeri yang signifikan dengan nilai $p < 0,01$. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti melakukan studi pendahuluan peneliti Di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar didapatkan data pada remaja dengan kasus *Dismenorea* selama 1 bulan terakhir sebanyak 10 remaja dengan keluhan nyeri saat akan mulai haid hari pertama dan mendapatkan penanganan farmakologi yaitu obat anti nyeri (*analgesic*).

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, *Dismenore* juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. *Dismenore* membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Pada kejadian *dismenore* pada remaja putri di UPT Puskesmas Banjar sebenarnya dapat ditangani, hanya saja pengetahuan penanganan nyeri haid masih sangat kurang. Terapi non farmakologi dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup sehat, sedangkan terapi farmakologi dapat menggunakan obat modern atau tradisional. Obat modern yang biasa digunakan dalam menangani *dismenore* primer adalah obat golongan *Non Steroid Anti Inflammation Drugs* (NSAID), tetapi para remaja putri masih belum terbiasa menggunakan obat golongan NSAID karena mereka berfikir akan ada dampak panjang jika di konsumsi terus menerus. Sedangkan untuk penggunaan obat tradisional yang biasa dan umumnya digunakan di masyarakat yaitu jahe. Dan untuk terapi modalitas fisioterapi berupa metode *kinesio tape*.

Tujuan penelitian ini untuk memberikan asuhan kebidanan dan mengetahui pengaruh pemberian jahe merah dan *kinesio tape* terhadap penurunan *dismenore*.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber. Studi kasus ialah serangkaian kegiatan ilmiah yang

dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (real-life events), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat. Penelitian ini akan dilaksanakan Di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang. Untuk pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Januari 2025.

Populasi adalah keseluruhan dari suatu kelompok individu atau objek yang akan diteliti. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti, yang dianggap mewakili seluruh populasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada subjek Penelitian (Responden) adalah 8 Remaja yang mengalami *disminore*, 4 (empat) remaja diberikan intervensi dengan minuman jahe merah, dan 4 (empat) remaja yang lain lagi menggunakan intervensi *Kinesio tape*. Penelitian ini menggunakan Teknik Consecutive Sampling yaitu pengambilan sampel ini dilakukan dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dan dimasukkan dalam penelitian hingga waktu tertentu.

HASIL

Intervensi Minuman Jahe

Nn. DA Usia 13 Tahun Dengan Gangguan Reproduksi *Disminore* Primer Kunjungan KE-01 (Pemberian Minuman Jahe)

No. Registrasi : 001
Tanggal Pengkajian : 20 Januari 2025 Waktu Pengkajian : 09.00 wib
Tempat Pengkajian : Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar
Pengkaji : Reni Apryanti

Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. DA
Umur : 13 Tahun
Anak ke : 1 (satu)
Agama : Islam
Suku : Sunda / Indonesia
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Kp. Pajagan Desa Mogana

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. U	Nama Suami	: Tn. I
Umur	: 42 Tahun	Umur	: 46 Tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda/Indonesia	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat	: Kp. Pajagan Desa Mogana		

Keluhan Utama

Pasien mengatakan saat ini sedang menstruasi hari ke 1 dan merasakan nyeri dan kram pada perut bagian bawah, nyeri terasa sampai ke pinggul dan kepaha dan punggung, dan nafsu makan pun berkurang. Sehingga mengakibatkan aktifitas berkurang.

Riwayat Obstetri

Pasien mengatakan belum pernah hamil, keguguran dan melahirkan.

Riwayat Ginekologi

Menarche	: 12 Tahun	
Siklus	: 28 hari	
Lama	: 6 hari	
Sebelum Sakit	: 6 – 5hari	
Sesudah Sakit	: 6 – 5 hari	
Banyak	: 2-3x sehari ganti pembalut	
Sebelum sakit	: 1-2 x sehari	
Selama Sakit	: 1 – 4 x sehari	
Sifat Darah	: Merah encer tidak bergumpal	Sebelum sakit : Merah
encer tidak bergumpal Nyeri Haid	: Katagori Nyeri Sedang	
Flour Albus	: -	
HPHT	: 20 Januari 2025	

Riwayat Kesehatan

Riwayat keturunan : Alergi (-), Riwayat penyakit keturunan : Asma (-), darah tinggi (-), DM (-)

Riwayat kesehatan sekarang : menstruasi hari ke 1 dan merasakan kram perut, hingga mengganggu aktifitas

Riwayat kesehatan yang lalu : Remaja mengatakan terkadang merasakan kram perut saat menstruasi

Riwayat Psikososial

Pasien mengatakan merasa cemas dan khawatir dengan keadaannya

Pola Kebiasaan Sehari-Hari

Pola Istirahat	
Tidur siang	: 1 ½ jam
Tidur malam	: 8 jam

Pola Aktifitas

Remaja mengatakan kegiatan sehari hari melakukan kegiatan rumah, seperti mencuci baju, menyapu, mengepel dan mengaji.

Pola Eliminasi

BAK	: 6 x sehari
BAB	: 1x sehari

Pola Nutrisi

Makan 2x sehari, porsi sedikit, dengan lauk pauk, dengan sayur mayur.

Minum sehari 8 - 10 gelas / Hari

Pola Kebiasaan :

Tidak ada

Pola Personal Hygiene

Ganti pakaian dalam: 3x sehari Mandi : 2x sehari

Keramas : 3x seminggu

Ganti baju : 3x sehari

Cara membersihkan alat genital : Setelah BAB/BAK : langsung mengeringkan setelah, BAB/BAK sehari, ganti baju 2 kali sehari.

Data Objektif**Pemeriksaan Umum**

Keadaan umum : Baik Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan Darah : 100/70mmHg Denyut nadi : 80 kali/menit Frekuensi nafas : 25 kali/menit

Suhu tubuh : 36,4°C

Pemeriksaan Antropometri

Berat badan : 48 kg Tinggi badan : 147 cm

IMT : 22,4 (Normal)

LILA : 25,5 cm

Pemeriksaan Fisik

Wajah : Tidak pucat

Mata : Sklera : putih, konjungtiva : kemerahan

Telinga : Bentuk : Simetris, Kebersihan : bersih, Polip : Tidak ada,

Hidung : tidak ada riwayat sinus, simetris, tidak ada benjolan Mulut : tidak ada karies, tidak ada stomatitis

Leher : kelenjar tiroid (-), kelenjar limfe (-), Vena Jugularis (-) Dada :

Tidak dilakukan

Abdomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-),

terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

Ekstremitas atas : Baik

Ekstremitas bawah : oedema : (-), Varices (-), Reflek patella kanan (+), Kiri (+)

Anogenitalia : (-) Tidak dilakukan pemeriksaan

Analisis DataNn. DA Remaja umur 13 Tahun dengan *dismenore* Primer Masalah : Nyeri haid derajat sedang, skala : 6

Kebutuhan : Intervensi penurunan intensitas nyeri haid dengan minuman jahe merah.

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan

Evaluasi : remaja setuju

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. DA

*Evaluasi : Tidak ditemukan adanya kelainan pada remaja.*Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik dan mengalami *dismenore* yang bukan disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi..*Evaluasi : remaja mengetahui tentang kondisinya.*Menjelaskan kepada pasien tentang nyeri yang dirasakan yaitu pasien mengalami nyeri haid/ kram haid menstruasi disebut *dismenore*. Akan tetapi hal ini normal karena nyeri haid timbul sejak awal menstruasi dan akan pulih seiring berjalannya waktu. Penyebabnya tidak jelas tetapi yang pasti berhubungan dengan ketidakseimbangan hormone. *Evaluasi : remaja mengerti dengan apa yang telah dijelaskan oleh bidan.*Menjelaskan hal hal yang dapat menimbulkan nyeri menstruasi atau *dismenore* yaitu faktor psikis seperti stress, kelelahan, kecemasan, anemia dan kekurangan gizi.*Evaluasi : remaja mengetahui penyebab timbulnya rasa nyeri.*

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu menghindari

stress yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, olahraga teratur, istirahat cukup.

Evaluasi : remaja mengerti cara pencegahan disminore.

Menjelaskan penanganan pada nyeri menstruasi selain dengan terapi obat yaitu pola hidup sehat, dan dapat dilakukan dengan intervensi konsumsi minuman jahe merah untuk intensitas penurunan nyeri *disminore*

Evaluasi : remaja mengetahui terapi herbal untuk disminore

Menjelaskan cara membuat seduhan jahe merah. Sediakan air hangat sebanyak 150 ml, tuang serbuk jahe merah dan aduk hingga larut dan minum seduhan jahe selagi hangat. Seduhan jahe dapat diminum 2 kali sehari (pagi dan malam hari).

Evaluasi : remaja mengerti dengan apa yang telah dijelaskan.

Melakukan inform consent untuk diberikan asuhan mengenai intervensi pemberian minuman jahe merah selama 5 hari.

Evaluasi : remaja menyetujui dan akan mengikuti intervensi dari bidan

Membantu dan menyiapkan remaja untuk dilakukan intervensi.

Evaluasi : remaja siap melakukannya

Melakukan intervensi hari ke 1 yaitu dengan pemberian minuman jahe merah.

Evaluasi : remaja mau minum minuman jahe yang telah diberikan

Mendiskusikan kunjungan ulang 2 hari lagi untuk diberikan intervensi minuman jahe pada menstruasi hari 3

Memberikan serbuk seduhan jahe merah pada remaja putri untuk 5 hari.

Evaluasi : Serbuk seduhan jahe merah sudah diterima oleh remaja putri

Melakukan pencatatan dan pendokumentasian

Evaluasi: pencatatan dan pendokumentasian telah dilakukan.

Intervensi Kinesio Tape

Nn. RF usia 15 Tahun dengan Gangguan Reproduksi *Disminore* Primer

Kunjungan KE-01 (Pemberian Kinesio Tape)

No. Registrasi 003

Tanggal Pengkajian : 21 Januari 2025 Waktu Pengkajian : 09.30 wib

Tempat Pengkajian : Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Pengkaji :

Desmarani Siti Solihat

Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama	: Nn. RF
Umur	: 15 Tahun
Anak ke	: 1 (satu)
Agama	: Islam
Suku	: Sunda / Indonesia
Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: Pelajar
Alamat	: Kp. Mogana Desa Mogana

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. D	Nama Suami	: Tn. A
Umur	: 39 Tahun	Umur	: 42 Tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda/Indonesia	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Swasta
Alamat	: Kp. Mogana Desa Mogana		

Keluhan Utama

Pasien mengatakan saat ini sedang menstruasi hari ke 1 dan merasakan nyeri dan kram pada perut bagian bawah, nyeri terasa sampai ke pinggul dan kepala dan punggung, sehingga mengganggu aktivitasnya.

Riwayat Obstetri

Pasien mengatakan belum pernah hamil, keguguran dan melahirkan.

Riwayat Ginekologi

Menarche	: 12 Tahun	
Siklus	: 28 hari	
Lama	: 7 hari	
Sebelum Sakit	: 6 hari	
Sesudah Sakit	: 6 hari	
Banyak	: 2-3x sehari ganti pembalut	
Sebelum sakit	: 1-2 x sehari	
Selama Sakit	: 1 - 3 x sehari	
Sifat Darah	: Merah encer tidak bergumpal	Sebelum sakit : Merah
encer tidak bergumpal	Nyeri Haid : Katagori Nyeri Sedang	
Flour Albus	: -	
HPHT	: 21 Januari 2025	

Riwayat Kesehatan

Riwayat keturunan : Alergi (-), Riwayat penyakit keturunan : Asma (-), darah tinggi (-), DM (-)

Riwayat kesehatan sekarang : menstruasi hari ke 1 dan merasakan kram perut, dan terkadang mengganggu aktifitas

Riwayat kesehatan yang lalu : Remaja mengatakan terkadang merasakan kram perut saat menstruasi

Riwayat Psikososial

Pasien mengatakan merasa cemas dan khawatir dengan keadaannya

Pola Kebiasaan Sehari-Hari**Pola Istirahat**

Tidur siang	: 1 - 2 jam
Tidur malam	: 8 jam

Pola Aktifitas

Remaja mengatakan kegiatan sehari hari melakukan kegiatan rumah, seperti mencuci baju, menyapu, mengepel dan mengaji.

Pola Eliminasi

BAK	: 5-6 x sehari
BAB	: 1x sehari

Pola Nutrisi

Makan 3x sehari, porsi sedang, dengan lauk pauk, dengan sayur mayur. Minum sehari 8 - 10 gelas / Hari

Pola Kebiasaan :

Tidak ada

Pola Personal Hygiene

Ganti pakaian dalam	: 3x sehari	Mandi	: 2x sehari
---------------------	-------------	-------	-------------

Keramas : 2x seminggu
 Ganti baju : 3x sehari
 Cara membersihkan alat genital : Setelah BAB/BAK : langsung
 mengeringkan setelah, BAB/BAK sehari, ganti baju 2 kali sehari.

Data Objektif

Pemeriksaan Umum Keadaan umum : Baik Kesadaran : Composmentis
 Pemeriksaan Umum
 Tekanan Darah : 100/80mmHg Denyut nadi : 80 kali/menit Frekuensi nafas : 23 kali/menit
 Suhu tubuh : 36,4°C
 Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 49 kg Tinggi badan : 146 cm
 IMT : 22,4 (Normal)
 LILA : 25 cm

Pemeriksaan Fisik

Wajah : Tidak pucat
 Mata : Sklera : putih, konjungtiva : kemerahan
 Telinga : Bentuk : Simetris, Kebersihan : bersih, Polip : Tidak ada,
 Hidung : tidak ada riwayat sinus, simetris, tidak ada benjolan Mulut :
 tidak ada karies, tidak ada stomatitis
 Leher : kelenjar tiroid (-), kelenjar limfe (-), Vena Jugularis (-) Dada :
 Tidak dilakukan
 Ambomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada
 perut bagian bawah
 Ekstremitas atas : Baik
 Ekstremitas bawah : oedema : (-), Varices (-), Reflek patella kanan (+), Kiri (+) Anogenitalia:
 (-) Tidak dilakukan pemeriksaan

Analisis Data

Nn. RF Remaja umur 15 Tahun dengan *dismenore* Primer Masalah : Nyeri haid derajat sedang, skala : 5

Kebutuhan : Intervensi penurunan intensitas nyeri haid dengan *Kinesio tape*.

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan

Evaluasi : remaja setuju

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. RF

Evaluasi : Tidak ditemukan kelainan pada remaja putri

Memberitahu remaja putri bahwa dalam keadaan baik dan mengalami *dismenore*.

Evaluasi : remaja mengetahui tentang kondisinya.

Menjelaskan kepada pasien tentang nyeri yang dirasakan yaitu pasien mengalami nyeri haid/kram haid menstruasi disebut *dismenore*. Akan tetapi hal ini normal karena nyeri haid timbul sejak awal menstruasi dan akan pulih seiring berjalannya waktu. Penyebabnya tidak jelas tetapi yang pasti berhubungan dengan ketidakseimbangan hormone.

Evaluasi : remaja mengerti dengan apa yang telah dijelaskan oleh bidan.

Menjelaskan hal hal yang dapat menimbulkan nyeri menstruasi atau *dismenore* yaitu faktor psikis seperti stress, kelelahan, kecemasan, anemia dan kekurangan gizi.

Evaluasi : remaja mengetahui penyebab timbulnya rasa nyeri.

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu menghindari stress yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, olahraga teratur,

istirahat cukup.

Evaluasi : remaja mengerti cara pencegahan disminore.

Menjelaskan penanganan pada nyeri menstruasi selain dengan terapi obat yaitu pola hidup sehat, dan dapat dilakukan dengan intervensi penggunaan *Kinesio tape* untuk intensitas penurunan nyeri disminore

Evaluasi : remaja mengetahui terapi herbal untuk disminore

Menjelaskan cara memasang *kinesio tape*. Sobek kertas pelindung tanpa melepasnya dari tape, sepanjang 1,5-2 cm dari ujung tape, tempelkan secara vertikal pada perut bagian bawah yaitu dari bawah pusar hingga tepat diatas pubis dan Untuk pemasangan pada lumbal dilakukan dengan posisi membungkuk dan tempelkan secara horizontal diantara L5-S1 atau sedikit diatas sakrum. *Kinesio tape* dapat digunakan satu kali setiap hari selama 5 hari. *Evaluasi : remaja mengerti dengan apa yang telah dijelaskan*

Melakukan inform consent untuk diberikan asuhan mengenai intervensi pemberian minuman jahe merah.

Evaluasi : remaja menyetujui dan akan mengikuti intervensi dari bidan

Membantu dan menyiapkan remaja untuk dilakukan intervensi.

Evaluasi : remaja siap melakukannya

Melakukan intervensi pemberian *kinesio tape*.

Evaluasi: remaja mau minum minuman jahe yang telah diberikan

Mendiskusikan kunjungan ulang 2 hari lagi untuk diberikan intervensi

Kinesio tape pada menstruasi hari ke 3.

Evaluasi : Remaja putri bersedia untuk menggunakan kinesio tape pada hari ke 3

Memberikan persediaan *kinesio tape* sampai hari ke 5.

Evaluasi : Remaja putri bersedia menggunakan Kinesio tape.

Melakukan pencatatan dan pendokumentasian

Evaluasi : pencatatan dan pendokumentasian telah dilakukan.

Perbandingan Intervensi Jahe Merah Dan *Kinesio Tape*

Tabel 1. Hasil Pengukuran Intensitas Penurunan Nyeri dengan Minuman Jahe Merah dan *Kinesio Tape*

Responden		Skala Nyeri					
Intervensi		Hari Ke 1		Hari Ke 3		Hari Ke 5	
Jahe	<i>Kinesio Tape</i>	Jahe	<i>Kinesio Tape</i>	Jahe	<i>Kinesio Tape</i>	Jahe	<i>Kinesio Tape</i>
1	3	6 (Sedang)	5 (Sedang)	3 (ringan)	3 (ringan)	1 (ringan)	1 (ringan)
2	5	6 (Sedang)	5 (Sedang)	3 (Ringan)	3 (ringan)	1 (ringan)	1 (ringan)
4	7	5 (Sedang)	6 (Sedang)	2 (ringan)	3 (Ringan)	0	2 (ringan)
6	8	6 (Sedang)	6 (Sedang)	3 (ringan)	3 (ringan)	0	0

Berdasarkan tabel diketahui hasil intervensi pemberian minuman jahe merah dan *Kinesio Tape* dilakukan pada 8 orang responden remaja putri yang sedang mengalami menstruasi dan dilakukan intervensi selama 5 hari pada masa menstruasi. Terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri disminore yang terjadi antara responden yang diberikan minuman jahe merah dimana pada evaluasi hari ke-5 menstruasi responden yang diberikan intervensi minuman jahe merah memiliki skala 1,1,0 dan 0. sedangkan pada responden dengan pemberian *kinesio tape* pada hari ke-5 menstruasi memiliki skor 1,1,2, dan 0.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh pemberian minuman jahe dan *kinesio tape* terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminore* Di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang tahun 2025 dengan *studi literature* yang mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab mengenai pengaruh pemberian minuman jahe dan *kinesio tape* pada remaja putri yang mengalami *disminore* primer. *Disminore* pada remaja putri dapat dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dimana terapi farmakologi apabila diberikan dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan efek samping. Karenaitulah pengobatan non farmakologi dapat dijadikan salah satu pilihan untuk mengatasi *disminore*. Pengobatan non farmakologi yang diberikan adalah dengan pemberian minuman jahe merah dan *kinesio tape*. Jahe atau *Zingiber* memiliki kandungan *oleoresin* yang terdiri atas senyawa *gingerol* dan *zingiberen*, *shagol*, minyak atsiri dan resin dapat menghambat kerja enzim didalam siklus *cyclooxygenase* COX. Sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju uterus yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Kesehatan et al., 2025).

Pengobatan non farmakologi yang ke dua adalah dengan pemberian *kinesio tape*. *Kinesiotapping* merupakan dasar terapi dengan menggunakan pendekatan proses penyembuhan secara alami dengan bantuan pemberian elastis taping yang di kembangkan oleh Kenzo Kaze . *Kinesiotapping* adalah perekat tahan air yg mampu di renggangkan hingga 140%, teknik perekat elastis alternatif. *Kinesiotaping* adalah pengobatan tambahan yang memaksimalkan kemampuan pemulihan alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, secara tidak langsung merangsang otot atau organ tepat di bawah kulit menggunakan pita non-kimia- diobati (Febriani, 2019) (Vebby Febiola Melta, 2022).

Pada hasil penelitian kasus dengan pemberian minuman jahe merah dan kasus dengan pemberian *kinesio tape* menunjukkan remaja putri tersebut memiliki masalah yang sama yaitu *disminore* primer dan tingkat skala nyeri yang sama. Dari hasil asuhan yang diberikan oleh peneliti ini menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe merah pada remaja putri menunjukkan adanya penurunan intensitas skala nyeri yang dapat dilihat dari nilai awal skala nyeri 6 menjadi 3, 6 menjadi 1 dan 6 menjadi 0. Dan pada hasil asuhan yang dilakukan oleh peneliti dengan pemberian *kinesio tape*, menunjukkan penurunan intensitas skala nyeri dengan nilai awal skala nyeri 5 menjadi 1, 5 menjadi 2 dan 6 menjadi 1. Dari asuhan ini dapat diketahui bahwa dengan pemberian minuman jahe dan *kinesio tape* pada remaja putri yang mengalami *disminore* primer dapat menurunkan intensitas skala nyeri yang dialami. Hasil penelitian yang dilakukan

Di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang pada 8 remaja putri dengan *disminore*, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe merah dan *kinesio tape*. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah dengan memberikan konseling tentang gangguan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri salah satunya adalah *disminore* atau yang biasa disebut dengan nyeri saat menstruasi. Dan menjelaskan hal hal yang dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi atau *dismenore* yaitu faktor psikis seperti stress, kelelahan, kecemasan, anemia dan kekurangan gizi. Serta menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu menghindari stress yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, olahraga teratur, dan istirahat cukup. Remaja putri dapat mengkonsumsi minuman jahe 2 kali/hari 1 gelas (\pm 150 ml) pada intervensi kasus yang pertama dan pastikan remaja putri dapat menggunakan *kinesio tape* pada bagian bawah perut selama 3-5 hari pada intervensi kasus yang kedua.

Intervensi Minuman Jahe Merah

Kategori minuman jahe berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemberian minuman jahe memiliki pengaruh terhadap intensitas penurunan nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminore*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Rinawati, dkk (2025) dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Kayu Manis Terhadap Penurunan *Disminore* Remaja Putri. Studi kasus yang digunakan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah ini adalah dengan memberikan intervensi air rebusan jahe, saat responden awal datang hari pertama haid mengalami dismenore yaitu skala nyeri 5. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu responden dilakukan pengkajian data subjektif melalui anamnesa dan riwayat kesehatan serta dilakukan pengkajian data objektif melalui pemeriksaan fisik. Setelah ditetapkan bahwa masalah yang dialami ialah dismenore primer, barulah kemudian responden diberikan intervensi air rebusan jahe. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minuman jahe mengandung *zingeron*, *minyak atsiri*, *gingerol*, *shogaol*, *oleoresin*, pati, serat dan vitamin yang berfungsi dapat menurunkan hormon prostaglandin sehingga mencegah infamasi. Sehingga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada rahim yang mengakibatkan *dismenore*. Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa mekanisme seduhan jahe merah dalam menurunkan *dismenorea* bahwa jahe merah memiliki kandungan *aleoresin* pada rimpang jahe seperti *gingerol* memiliki aktifitas antioksidan diatas vitamin E. *Gingerol* pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah pengumpulan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Jahe diketahui dapat mengurangi produksi prostaglandin, sebagai penyebab utama nyeri haid. Sedangkan shogaol yang merupakan senyawa yang memiliki struktur kimia mirip dengan gingerol. Kedua agen aktif inilah yang berperan dalam penghambat endometrium mensintesis prostaglandin. (Kuminah et al., 2023).

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). Hasil penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Listiarini, (2021) didapatkan nilai $p = 0,001$, maka disimpulkan bahwa ada efektivitas minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/ *dismenore*. Hasil ini diperkuat dengan penelitian Betty dan Ayamah, (2021) yang mendapatkan bahwa hasil uji *wilcoxon* dengan nilai p sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan *dismenorea* pada mahasiswi semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Intervensi Kinesio Tape

Remaja dengan keluhan nyeri menstruasi mengalami gangguan aktivitas terutama pada saat awal terjadinya menstruasi karena adanya prostaglandin uterine yang tinggi, aktivitas uteri abnormal, dan faktor emosi/psikologis. Biasanya nyeri menstruasi ini terasa pada saat 1-2 hari awal menstruasi dengan keluhan nyeri pada area perut dan sekitar pinggangnya dan ada sebagian orang sampai mual-mual sampai pingsan sehingga terjadinya gangguan aktivitas sehari-hari dan proses belajar di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ketahui bahwa pemberian *kinesio tape* dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *disminore*. Karena *kinesio tape* memiliki peran untuk mengganti kerja otot dalam memperlancar sirkulasi darah dan limfe.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang terdahulu yang dilakukan oleh Vebby febiola (2022) dengan judul Pengaruh Pemberian *Kinesiotapping* Abdominal Terhadap Penurunan *Disminore* Pada Remaja. Bahwa pengaruh *kinesiotapping abdominal* ini memiliki hasil yang efektif dan berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja, berdasarkan pemberian dosis intervensi *kinessiotapping abdominal* dari artikel yang di review oleh penulis ada 69% sebelum menstruasi dan 31% dari saat menstruasi hari pertama, dan pemberian dosis *kinesiotapping* efektif menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja. Karena Pemasangan *Kinesiotaping* Abdominal akan memberikan efek fisiologis pada tubuh

seperti meningkatkan sistem sirkulasi darah, memicu timbulnya mekanisme analgesik endogen serta aktivitas sistem limfatik dalam tubuh, mengurangi rasa nyeri, menstimulus atau memicu mekanoreseptor pada kulit, sehingga mampu menurunkan rasa nyeri pada siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*).

Hasil penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan Cynthia Puspariny yang berjudul Pengaruh Kombinasi *Kinesio Taping* Dan Akupresure Pada Titik Sanyinjiao (SP 6) Terhadap *Disminore* Primer Pada Remaja. Dimana penelitian ini menggunakan uji korelasi *Wilcoxon* maka didapatkan hasil penelitian menunjukkan nyeri *dismenore* sebelum diberikan kombinasi *Kinesio Taping* dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) menghasilkan rata-rata 0,00, sedangkan setelah diberi kombinasi *kinesio taping* dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) memiliki rata-rata penurunan nyeri *dismenore* lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian intervensi hasil analisis *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$, di peroleh nilai p value 0,005 sehingga hasil H_a diterima H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian Kombinasi *Kinesio Taping* dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap *Disminore* Primer pada Remaja di Pekon Bumi Arum Pringsewu.

Pembahasan Intervensi

Dari intervensi yang diberikan minuman jahe merah dan *kinesio tape* diketahui bahwa, nilai skala nyeri yang dilakukan pada hari ke 1, pada 3 orang remaja putri yang diberikan intervensi minuman jahe merah memiliki nilai skala nyeri 6 dan 1 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 5 dengan kategori sedang. Sementara pada remaja putri dengan pemberian *Kinesio Tape* didapat 2 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 5 dan 2 orang remaja putri memiliki nilai skala 6 dengan kategori sedang. Pada hari ke-3, remaja putri dengan intervensi minuman jahe merah didapat 3 orang remaja putri dengan nilai skala nyeri 3 dengan kategori ringan, dan 1 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 2. Sementara pada remaja putri dengan pemberian *Kinesio Tape*, didapat 4 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 3 dengan kategori ringan.

Pada hari ke-5 remaja putri dengan intervensi minuman jahe merah didapat 2 orang remaja putri dengan nilai skala nyeri 1 dengan kategori ringan, dan 2 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 0 dengan kategori normal. Sementara pada remaja putri dengan pemberian *Kinesio Tape* didapat 2 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 1 dan 1 orang remaja putri memiliki nilai skala nyeri 2 dengan kategori ringan. Dan 1 orang remaja putri memiliki nilai skala 0 dengan kategori normal. Berdasarkan tabel 4.1 diketahui terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri *disminore* pada 8 orang responden penelitian yang diberikan intervensi minuman jahe merah sebanyak 4 responden dan *Kinesio Tape* sebanyak 4 responden. Dari 8 responden semua mengalami penurunan tingkat nyeri *disminore* mulai pada evaluasi hari ke-3 menstruasi. Sedangkan pada hari ke-5 menstruasi terdapat 5 responden masih mengalami nyeri ringan dan 3 responden sudah tidak ditemukan lagi nyeri *disminore*. Terdapat perbedaan waktu proses penurunan intensitas nyeri *disminore* yang terjadi antara responden yang diberikan minuman jahe merah pada evaluasi hari ke-5, dimana responden mendapatkan skala nyeri dengan skor 1,1,0 dan 0. Sedangkan pada responden dengan pemberian *kinesio tape* pada evaluasi hari ke-5 menstruasi mendapatkan skala nyeri 1,1,2 dan 0.

Berdasarkan asumsi peneliti diperoleh hasil terdapat perbedaan waktu penurunan intensitas nyeri *disminore* antara responden yang diberikan minuman jahe merah dengan responden yang diberikan *kinesi tape*. Reponden yang mengalami penurunan *disminore* paling cepat yaitu responden yang diberikan intervensi minuman jahe merah. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi minuman jahe merah dan *kinesio tape* sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan ada pengaruh penurunan intensitas nyeri *disminore*. Dari kedua intervensi yang diberikan oleh peneliti, dapat

disimpulkan bahwa yang lebih efektif menurunkan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri yaitu yang diberikan intervensi minuman jahe merah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul “Efektivitas Minuman Jahe Merah Dan *Kinesio Tape* Dalam Mengatasi *Disminore* ringan Pada Remaja Putri Di Klaster 2 UPT Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun 2025”, diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Pada remaja yang diberikan intervensi minuman jahe merah *disminore* mengalami penurunan pada hari ke-2 menstruasi, dan hari ke-5 dengan nilai skor 1,1,0 dan 0. Pada remaja yang diberikan intervensi *kinesio tape disminore* mengalami penurunan pada hari ke-2 menstruasi, dan hari ke-5 dengan nilai skor 1,1,2 dan 0. Minuman jahe merah terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *disminore* pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60.
<https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Banten*. Dinkes Serang. Dinkes Kabupaten Pandeglang. (2021). *Dinkes Kabupaten Pandeglang*.
- Fadillah, R. D. (2023). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknis Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di Pmb Bidan Ratu Dewi Fadliah Di Kabupaten Pandeglang Tahun 2023*.
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise dan Williams Flexion Exercise dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, 13(5), 124.
- Heri Kusyati, Surtiningsih, L. Y. (2021). Minuman Jahe untuk Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Era Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*.
- Ibrahim, Prawata, A. H. M., & Yetika, W. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(1), 45–53.
- Ilham Aldika Akbar M, Askandar Tjokroprawiro B, H. H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Airlangga University Press.
- Kesehatan, J. I., Prasetyowati, U., & Triani, Y. (2025). Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Desa Semangau. 5(2), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Kiki Rizki Aulia. (2022). *Efektifitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Majasari Tahun 2022*.
- Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 314–325.

- <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111>
- Nurfadillah H, Sri M, A. I. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *J Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17((1)), 247–256.
- Puspariny, C. (2023). Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping Dan Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (Sp 6) Terhadap Disminore Primer Pada Remaja the Effect of a Combination of Kinesio Taping and Acupressure on the Sanyinjiao (Sp6) on Primary Dysmenorrhea of Adolescents. 12(1), 162–169. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C162>
- Ridwan M, H. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. VIII((1)), 51–61.
- Santi, Winda Windiyani, Noorhayati Novayanti, M. S. I. (2020). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*.
- Saputri IN, Handayani D, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *J Kebidanan Kestra*, 3((1)), 55–60.
- 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*, 5((1)), 11–15.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Disminore. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sinaga E, Saribanon N, Nailius Sa'adah S, Salamah U, Andani Murti Y, Trisnamiati A, et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sudariati, S. (2021). Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang dismenoreia di Akademi Kebidanan Langkat. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14((1)), 40–45. <https://ojs.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkbf/article/view/222>
- Taslim pinzon R. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Umboro RO, Apriliany F, Y. R. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Disminore Remaja. *J Abdidas*, 3((1)), 23–33.
- utarbutar, M. H., dkk. (2022). No Title Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1((1)).
- Vebby Febiola Melta. (2022). Pengaruh Pemberian Kinesiotapping Abdominal Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja: Narrative Review. 1–10. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6563/1/1810301117-NAS PUB-VEBBY FEBIOLA MELTA - Vebbyfebiola Melta.pdf>
- Winengsih, E., & Yuliani, M. (2025). Pengaruh Akupresur SP 6 Terhadap Tingkat Disminore Pada Remaja Putri Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 7(1), 70–77.
- Wirenviona R, R. A. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.
- Zella, A., Lizah, R., Mawarsih, D. I., Susilawati, Nuryuliani, & Mayasari, A. T. (2025). Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (Disminore). *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(1), 7–10. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i1.1536>