

“PENGARUH PEMBERIAN SUSU JAHE TERHADAP NYERI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DI SALAH SATU SMA DI KABUPATEN BANDUNG”

Iceu Mulyati, Antri Ariani, Lia Novita

Universitas Bhakti Kencana

Menstruasi merupakan ciri primer yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi seorang remaja putri sudah berfungsi, permasalahan menstruasi merupakan salah satu masalah yang umum terjadi dimasa remaja, *dismenore* atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan fisik pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi, 90% dari remaja putri diseluruh dunia mengalami masalah pada saat menstruasi dengan 10-20% dari mereka mengalami gangguan adalah nyeri/kram pada bagian bawah perut sehingga membutuhkan suatu upaya untuk mengurahi rasa nyeri tersebut, pemberian susu jahe merupakan terapi herbal atau komplementer yang dapat menurunkan tingkat nyeri saat mengalami *dismenore* untuk itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pangaruh susu jahe terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri. metode yang digunakan adalah *quasi-eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posstest* dengan menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi dan sampel yang digunakan sebanyak 37 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi dengan NRS (*Numeric rating scale*) untuk mengukur tingkatan nyeri, kemudian analisis data yang dilakukan adalah univariat, bivariat dengan analisis uji *Wilcoxon* dan berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai p -value 0.000 ($p < 0.05$) hasil ini berdasarkan uji *Wilcoxon* sehingga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian susu jahe terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri, hal tersebut dikarenakan kandungan susu dan jahe dapat mengontrol neuromuscular dan menstimulasi peredaran darah dalam rahim yang diakibatkan kelebihan prostaglandin, sehingga diharapkan susu jahe dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam menurunkan *dismenore*

Kata Kunci : *Dismenore*, Menstruasi, Susu Jahe