

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN INSTAN JAHE MERAH SEDUH TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SANTRIWATI (15-18 TAHUN) DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HIKMAH ALHARUNY KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO

Oleh :

Yasila Dinda Salsabilah

Nyeri haid menjadi masalah yang sering dirasakan wanita ketika menstruasi. Gejala nyeri haid primer dapat berupa kram pada area perut bawah yang berlangsung sekitar 24 hingga 48 jam pertama saat mulai menstruasi. Pemberian instan jahe merah seduh dipercaya dapat mengurangi nyeri haid, hal ini disebabkan karena adanya kandungan gingerol, shogaol, zingeron, paradol pada jahe merah yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 tahun) di pondok pesantren Miftahul Hikmah Alharuny. Desain penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimental dengan pendekatan *One Group Time Series Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati yang sedang haid. Teknik sampling penelitian ini yaitu non probability sampling dengan metode *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 27 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15-18 tahun) di pondok pesantren Miftahul Hikmah Alharuny. Dengan terapi non farmakologis berupa pemberian instan jahe merah seduh dengan dosis 25 gram dapat menurunkan nyeri haid. Adanya kandungan gingerol, shogaol dapat menekan produksi prostaglandin, sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu adanya kandungan zingeron, paradol dapat membantu merangsang tubuh untuk mengendalikan rasa nyeri dan menetralkan kram saat haid. Sehingga intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci : Nyeri haid, Instan jahe merah seduh, Santriwati

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING INSTANT BREWED RED GINGER ON REDUCING MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN FEMALE STUDENTS (15-18 YEARS OLD) AT THE MIFTAHUL HIKMAH ALHARUNY ISLAMIC BOARDING SCHOOL TROWULAN SUB-DISTRICT MOJOKERTO REGENCY

By :

Yasila Dinda Salsabilah

Menstrual pain is a common issue experienced by women during menstruation. Symptoms of primary menstrual pain include lower abdominal cramps lasting approximately the first 24 to 48 hours of the menstrual cycle. Consuming brewed instant red ginger is believed to alleviate menstrual pain due to the presence of compounds such as gingerol, shogaol, zingerone, and paradol, which possess analgesic and anti-inflammatory properties. This study aimed to determine the effect of consuming brewed instant red ginger on reducing menstrual pain intensity among female students (aged 15–18) at the Miftahul Hikmah Alharuny Islamic boarding school. A quantitative, pre-experimental research design utilizing a One-Group Time-Series approach was employed. The study population consisted of all female students currently experiencing menstruation. A non-probability purposive sampling technique was used to select a sample of 27 respondents. The Numeric Rating Scale was used as the research instrument, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Ranks Test. The results showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that the consumption of brewed instant red ginger significantly reduced menstrual pain intensity among the female students. This non-pharmacological therapy—administering a 25-gram dose of brewed instant red ginger—effectively lowered menstrual pain. The gingerol and shogaol content inhibits prostaglandin production, thereby reducing excessive uterine contractions, while zingerone and paradol help the body manage pain and alleviate menstrual cramps. Thus, this intervention can be considered as an alternative non pharmacological therapy to reduce menstrual paint.

Keywords: Menstrual pain, Brewed instant red ginger, Female students