

Efektivitas Jahe Merah Sebagai Penanganan *Dismenorea* Primer :Literature Review

Quratul Aen^{1*}, Nita Hestiyana¹, Nur Lathifah²

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari
Mulia

*Email: Atuljutek000@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Data di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder dan data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin didapatkan 1034 yang mengalami kasus *Dismenorea* primer. Untuk mengurangi nyeri *dismenore* bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi bisa menggunakan obat-obatan seperti obat *analgetic*, obat golongan NSAID (*Non Steroidal Anti Inflamasi Drugs*) dan secara non farmakologi bisa menggunakan rempah-rempah tradisional seperti minuman jahe

Tujuan : Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Jahe Merah Sebagai Penanganan *Dismenorea* Primer

Metode : Metode Penelitian yang digunakan adalah *literatur review* atau tinjauan pustaka dan terdapat 13 jurnal yang memenuhi kriteria untuk di review. Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini di telusuri melalui *google scholar* dan *pubmed*

Hasil : Berdasarkan analisis *Literatur review* ini menyatakan bahwa jahe efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* karena kandungan aleorosin pada rimpang jahe seperti *gingerol*, *shogaol*, *gingeron* memiliki aktivitas antioksidasi diatas vitamin E. *Gingerol* pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah dan dapat memblokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan nyeri *dismenorea*.

Kesimpulan : minum jahe merah dapat mengurangi nyeri *dismenorea*. hal ini bisa dibuktikan dari sebelum diberikan minuman jahe merah rata-rata tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan bahkan tidak nyeri lagi

Kata Kunci : *dismenorea*, jahe merah

Effectiveness of Red Ginger as a Management of Primary Dysmenorrhea : Literature Review

ABSTRACT

Background: World Health Organization (WHO, 2012) data obtained by 1,769,425 people in Nora, 2018. Research conducted in the United States shows that nearly 95 women experienced dismenorrhea (Calis, 2015). In Indonesia, the incidence of dismenorrhea is 64.25, and data from banjarmasin city health office obtained 1034 cases of primary dismenorrhea. To reduce pain dismenorrhea can be done pharmacologically and non pharmacology. Pharmacologically can use drugs such as analgesic drugs, painkillers Etc., non-pharmacology can use traditional spices such as ginger drinks.

Objective: This study generally aims to find out the Effectiveness of Red Ginger As Primary Dismenorrhea Treatment. **Method :** The research method used is literature review or review library. The source of literature used in this research is searched through google scholar and pubmed.

Results: Based on the analysis of literature this review states that ginger is effective to reduce pain dismenorrhea because the content of aleorodin in rhizome ginger such as gingerol, shogaol, gingeron has antiochus activity above vitamin E. Gingerol in ginger is anticoagulant, which can prevent blood clotting and can block prostaglandins so as to reduce pain dismenorrhea.

Conclusion: it can be concluded that drinking red ginger can reduce the pain of dismenorrhea. this can be proven from before given the average red ginger drink moderate pain level to a mild pain level not even pain anymore

Keywords: dysmenorrhea, red ginger

Pendahuluan

Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut dan panggul. Gangguan sekunder yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum dan saat menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (Rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih dalam batas wajar. Namun bila

nyeri yang terjadi sangat hebat dan mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk ada gangguan Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Judha, dkk, 2012).

World Health Organization (WHO, 2012 dalam Nora, 2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami *dismenorea* dengan 10- 15% mengalami *dismenorea* berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil

yang mencengangkan, dimana kejadian *dismenorea* primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%, angka kejadian nyeri menstruasi (*Dismenorea*) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *Dismenorea* (Sandra, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir 95% wanita mengalami *dismenorea* (Calis, 2015). Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Rahayu. A, dkk, 2017). Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dismenorea*) tidak ditangani yaitu akan berdampak retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), *dismenorea* dapat mempengaruhi terjadi nya retrograd menstruasi sebesar 20-54%. Kemudian *dismenorea* juga akan berdampak pada infertilitas (kemandulan), yaitu sebesar 15-25%). Oleh karna itu, nyeri *dismenorea* primer harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Secara umum penanganan nyeri *dismenorea* primer terbagi

dalam dua kategoriyaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic gunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya. Maka dari itu kita bisa mengakalnya dengan membuat minuman herbal sendiri dengan menggunakan bahan alami untuk mengurangi nyeri *dismenorea*.

Beberapa penelitian menemukan beberapa pengobatan *dismenoreayaitu* dengan rebusan pengganti atau minuman herbal (Suciani, 2014). Salah satu terapi untuk mengatasi *dismenorea* adalah menggunakan bahan tradisional yaitu jahe (*ginger*). Jahe sama efektifnya dengan asam fenamat dan ibuprofen yang dapat mengurangi *dismenorea*. Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe yang lainnya. Oleh karena itu jahe merah dapat digunakan untuk pengobatan tradisional

tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Swastika A, dkk (2019) tentang Perbandingan Efektivitas Pemberian Kunyit Asam dan Jahe merah Terhadap Nyeri Menstruasi. Didapatkan hasil bahwa Minuman jahe lebih efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea dibandingkan dengan minuman kunyit asam.

Menurut Suparmi, Niken Musriyati dengan judul *Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin* Panti Asuhan In Surakarta. Uji statistik dengan Wilcoxon Sign Rank Test dan T-Test Pemberian ekstrak jahe merah selama 5 hari mempunyai pengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja. Adanya pengaruh minuman ekstrak jahe merah terhadap nyeri dismenorea dikarenakan jahe memiliki kandungan senyawa shogaol dan gingerol dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea. Jahe merah sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim di dalam siklus siklooksigenasi (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim

tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Kandungan minyak astiri dalam jahe kering sekitar 1%-3%. Komponen dalam oleoresin jahe terdiri atas gingerol dan zingiberen, shagaol, minyak atsiri dan resin. Pemberian rasa pedas pada jahe yang utama adalah gingerol. Kandungan kimia gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin (Pratiwi LA dan Mutiara H, 2017 Menurut penelitian Febriani, dkk., (2018), kandungan senyawa kimia jahe (*Zingiber officinale roscoe*) yaitu gingerol, shogaol, dan zingerone yang diketahui memiliki efek farmakologi, seperti anti-inflamasi, antioksidasi, *analgesic* dan antikarsinogenik.

Bahan dan Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *literatur review* atau tinjauan pustaka. Sumber literature yang digunakan dalam penelitian ini ditelusuri melalui google

scholar, pubmed. Dengan demikian, peneliti melakukan review pada beberapa literatur yang mana harus tercatat resmi bahwa literatur tersebut memiliki akreditasi Nasional maupun Internasional yang didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain.

Hasil

Berdasarkan 11 Artikel yang sudah direview oleh penulis dalam bab sebelumnya, hingga bisa ditarik kesimpulan bahwa minum jahe merah meskipun di buat dengan cara direbus, dibuat kapsul, dan di buat ekstrak semua sama efektifnya untuk mengurangi dismenore hanya saja tergantung dari penggunaannya untuk membuatnya seperti apa biar mudah. Kalau menurut peneliti jahe yang direbus bisa disimpan dalam kulkas tapihanya berjangka 1 minggu saja, kalau untuk kapsul bisa di simpan selama 1-2 bulan sama halnya dengan ekstrak jahe. Hal ini bisa dibuktikan dari sebelum diberikan miuman jahe merah rata-rata tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan bahkan tidak nyeri lagi. Hal itu disebabkan karena adanya kandungan seperti

gingerol, shogaol dan gingeron memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. kandungan *gingrol* pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Kemudian berdasarkan jurnal yang telah direview jahe merah bisa di minum sebelum atau saat menstruasi sebanyak 1 kali hari sekali atau juga bisa 2 kali pagi, siang, atau sore.dengan dosis 100ml per hari.

Pembahasan

Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut dan panggul.Secara umum penanganan nyeri *dismenorea* primer terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan metode paling umum di gunakan untuk menghilangkan nyeri. Secara non farmakologinya yaitu, dengan menggunakan Salah satu terapi untuk mengatasidismenorea adalah menggunakan bahan tradisional yaitu

jahe (*ginger*). Ada 3 jenis jahe yaitu : jahe putih/jahe gajah, jahe putih kecil/ jahe emprit, jahe merah. Diantara ketiga jenis jahe, jahe merah lebih banyak digunakan sebagai obat karena kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya paling tinggi sehingga lebih ampuh menyembuhkan berbagai macam jenis penyakit.

Berdasarkan Berdasarkan 11 jurnal yang telah di *Review* ada beberapa penelitian yang menilai bagaimana efek jahe terhadap pengurangan rasa nyeri, peneliti menemukan fakta bahwa dari beberapa penelitian (*Mona Dewi Utari* 2017), (*Adista Swatika*, dkk 2019), (*Trio Gustin Rahayu* 2019), (*Hajar Adib Rad*, dkk 2018), (*Marjan Ahmad Shirvani*, dkk 2017), (*Hamideh Pakniat*, dkk 2019), (*Rahayu & Nujulah* 2018), (*Suparmi*, dkk 2016), menyatakan bahwa jahe efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea karena kandungan aleorosin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol, gingeron memiliki aktivitas antioksidasi diatas vitamin E. Kandungan kimia gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah dan

dapat memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Sedangkan penelitian dari (*Eva Dwi Ramayanti*, dkk 2020), (*Resna rahayu*, dkk 2019), (*Suparmi* ,& *Niken Musriyati* 2017). Mengatakan bahwa jahe merah efektif untuk mengurangi dismenorea primer karena memiliki kandungan oleoresin yang terdiri atas gingerol, zingerberen, shagaol, minyak atsiri dan resin. Didapatkan hasil dari 11 jurnal ini bahwa jahe merah ini memiliki kandungan yang sama dengan jahe biasa. Jahe biasa ternyata juga dapat mengurangi nyeri *dismenorea* apalagi jahe merah yang memiliki kandungan minyak atsiri dan aleorosin lebih tinggi 3% dibandingkan dengan jahe lainnya.

Tetapi dalam 11 jurnal ini penelitian dari (*Swastika*, dkk 2019, *Trio Gustin Rahayu*2019,*Rahmayati*,dkk2020, *Rad*,dkk 2018, *Pakniat*, dkk 2019). yang membandingkan antara minuman kunyit asam, Rebusan buah asam, Perasan air wortel, obat Novafen, *vitamin E*, *vitamin* dan jahe, dari semua penelitian yang membandingkan dengan jahe di dapatkan hasilnya bahwa jahe

lebih efektif menurunkan nyeri *dismenorea*. Berbeda dengan penelitian dengan judul "Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea" peneliti membuktikan bahwa jahe merah dengan berolah raga peregangan seperti cat stretching, lower trunk rotation, hip stretching sama-sama efektif untuk menurunkan nyeri dismenore hanya saja yang membedakannya di pengurangan rasa sakit yang lebih signifikan dalam kelompok latihan dibandingkan pada kelompok jahe. Stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme.

Dari 11 jurnal yang telah direview dapat ditunjang dengan teori sebagai berikut bahwa, jahe merah dapat menurunkan nyeri dismenorea disebabkan didalamnya ada kandungan *zingeron* dan *shagaol*. Dimana *gingerol* yang dimiliki oleh jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah. Pendapat di atas sesuai dengan teori bahwa kandungan kimiawi yang terkandung dalam jahe merah seperti gingerol, shogaol,

dan zingerone memberikan efek farmakologis dan efek fisiologis seperti analgesik, antioksidan, dan anti inflamasi (Arfiana, 2014). Terdapat suatu kandungan yang dimiliki Jahe merah yaitu minyak atsiri sekitar 3,9%, sementara jahe empit mengandung 1.5–3.5% minyak atsiri, sedangkan jahe gajah hanya memiliki kandungan minyak atsiri sekitar 1.6% saja.

Berdasarkan opini, sekarang ini sebagian masyarakat terutama masyarakat awam mulai beralih menggunakan terapi non farmakologi dalam penyembuhan berbagai penyakitnya. Dimana sebelumnya mereka lebih memilih untuk menggunakan pengobatan farmakologis seperti obat-obatan yang di jual diwarung tanpa resep dari dokter untuk mengurangi nyeri dismenorea tanpa tau dosisnya. Tindakan non farmakologi dipilih karena lebih aman, tidak akan menjadi ketergantungan serta biaya yang dibutuhkan juga lebih sedikit dibandingkan dengan menggunakan pengobatan farmakologi. Tindakan non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu

dengan memberikan minuman jahe merah. Dimana dengan meminum jahe merah terbukti sangat efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea.

Maka dapat disimpulkan minum jahe merah dapat mengurangi nyeri dismenorea. hal ini bisa dibuktikan dari sebelum diberikan minuman jahe merah rata-rata tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan bahkan tidak nyeri lagi.

Daftar Pustaka

- Aflaq, F., & Jami, H. (2012). Experiences and Attitudes Related to Menstruation among Female Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. Vol. 27(2), Hal: 201–224. <https://www.pjprnip.edu.pk/index.php/pjpr/article/view/273>. [Diakses Pada 26-Jenuari-2012].
- Calis, K A. (2015). Dysmenorrhea. Retrieved November 8, 2018. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. [Diakses pada: 06-Januari-2019]
- Febriani, Y., Riasari, H., Winingsih, W., Aulifa, D. L., & Permatasari, A. (2018) The Potential OF Red Ginger (*Zingiber officinale roscoe*) Drags as Analgesic. *Indonesia Journal of Pharmaceutical Science and Technology*. Vol 1, No 1, Hal 57-64. <http://jurnal.unpad.ac.id/ijpst/article/view/16126>. [Diakses pada 24-Maret-2018]
- Pratiwi LA & Mutiara H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi.. *jurnal kesehatan*, Vol 6, No 1 hal 51-54. <http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Asri Rahayu, Sinar Pertiwi, Siti Patimah. "Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017." *Jurnal Bidan*, vol. III, no. 2, Jul. 2017, pp. 22-29.
- Rahayu, R., Patimah, S., Rohmatin, E. (2019). Pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri *Dismenorea* primer pada siswi kelas VIII SMPN 10 tasikmalaya. *Midwife Jurnal*, 5(2). Hal 26-35. <https://docplayer.info/156815065-Pengaruh-minuman-jahe-merah-terhadap-penurunan-skala-nyeri-dismenorea-primer-pada-siswi-kelas-viii-di-smpn-10-tasikmalaya-tahun-2018.html> [Diakses pada 30-Desember-2019]
- Gustin, T. (2019). Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 11-15. Tersedia pada: <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/23> [Diakses pada Maret 2019]
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswa Stikes PMC Tahun 2015. *J IPTEKS Terapan*, 7(3), 257-64. <https://core.ac.uk/download/pdf/234133063.pdf> [Diakses pada 31- Maret-2017]

- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70-75 Tersedia pada: <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/1642> [Diakses pada November 2018]
- Suparmi, S., & Musriyati, N. (2017). Pengaruh Ekstrak Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Surakarta. *Jurnal Maternity*, 4(2). <http://ejurnal.akbidcm.ac.id/index.php/maternity/article/view/76> [Diakses pada September 2017]
- Suparmi, S. (2016). Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada Mahasiswa Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. *Gaster*, 14(2), 78-89. <http://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/119> [Diakses pada 2-Agustus-2016]
- Rahmayanti, E. D., Etika, A. N., Jayani, I. (2020). Perbedaan efektivitas pemberian perasan air wortel dan jahe merah terhadap nyeri haid. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4) Tersedia pada: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/161/133/> [Diakses pada November 2020]
- Swastika, A., Safitri, K., Wibisono, H. A. Y. G. (2019). Perbandingan efektivitas pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa perawat semester II di STIKES Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2) <https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/141> [Diakses Pada 30-Desember-2019]
- Pakniat, H., Chegini, V., Ranjkesh, F., Hosseini, M., A. (2019). Compresion of the effect of vitamin E, Vitamin D, and ginger on the severity of primary dysmenorrhea: a single-blind c;inical trial. *Obstetrics & Gynecology Science*, 62 (6). 462-468. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31777743/> [Diakses pada November 2019]
- Red, H. A., Basirat, Z., Bakouei, F., Moghadamnia, A. A., Khafri, S., Kotenaei, Z. F., Nikpour, M., Kazemi, S. (2018). Effect of ginger and novafen on menstrual pain: A cross-over trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology*, 57 (2018). 806-809. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30545531/> [Diakses pada Desember 2018]
- Shirvani, M. A., Tabari, N. M., Alipor, A. (2017). Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. *Journal homepage*, 15(4): 295-301. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28659234/> [Diakses pada Juli 2017]

Tabel 1 Review Jurnal atau Artikel

AUTHORS (tahun)	JUDUL	SUMBER	TUJUAN	METODE	HASIL
I.Mona Dewi Utari (2017)	Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKes PMC Tahun 2015	Jurnal Ipteks Tarapan Vol 11. No 3 (257-264 ISSN: 1979- 9292 E-ISSN 2460- 5611	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pembeian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada mahasiswi STIKes PMC	<i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan penelitian <i>two group</i> intervensi kontrol. Sampel penelitian ini berjumlah 26 orang kelompok intervensi 26 orang kelompok kontrol.	Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa intensitas nyeri haid responden dengan diberikan ramuan jahe memiliki nilai rata-rata 3.50 dengan standar deviasi 1.142 dan intensitas nyeri haid pada responden kelompok kontrol memiliki nilai rata- rata 4.63 dengan standar deviasi 1.408. nyeri haid responden dengan intervensi dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jae ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi STIKes PMC.
Adista Swatika, dkk (2019)	Perbandingan Efektivitas pemberian kunyit asam dan jahe terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester II di STIKes YETSI Tangerang	Jurnal Kesehatan Vol, 8 No, 2 (2019) ISSN: 2086- 9266 E-ISSN 2654587x	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi.	Penelitian ini menggunakan <i>quesy</i> <i>eksperimen</i> dengan rancangan (<i>Non</i> <i>Equivalent one grup</i> <i>pre test-post test</i>). Smaple penelitian ini sebanyak 30 responden,15 responden kelompok jahe dan 15 responden kelompok kunyit asam. Teknik pengambilan sample menggunakan <i>purposive</i> <i>sampling</i> . tingkat nyeri menstruasi diukur menggunakan kuesioner dan dengan menggunakan uji <i>wilxocon signed rank</i> <i>test</i> dan <i>mann-</i> <i>whitney</i> .	Pada klompok kunyit asam nilai rata-rata 13,67 kemudian untuk kelompok jahe sebesar 17,33. sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok jahe dengan hasil 17,33 lebih tinggi daripada hasil nilai rerata kelompok kunyit aam yaitu 13.67. hal tersebut diperkuat dengan melakukan analisa uji <i>mann- whitney test</i> didapat pada hasil uji dengan nilai statistik <i>P value</i> sebesar $0,043 \leq 0,05$ maka terdapat perbandingan atau perbedaan bermakna antara kelompok kunyit asam dan kelompok jahe sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya ada perbandingan efektivitas pembeian minuman jahe sebesar 17,33 dan untuk jahe sebesar 13,67.
3.Trio Gustin Rahayu (2019)	Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore	Faletehan Health Journal, 6(1)(2019) 11- 15 ISSN 2088- 673X e-ISSN 2597-8667	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas asam dan jahe dalam mengurangi dismenore.	Penelitian ini menggunakan <i>quesy</i> <i>eksperimen pre dan</i> <i>post test</i> . Sample penelitian ini sebanyak 30 mahasiswi yang dibagi dua kelompok.	Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan rebusan buah asam 60% responden megalami nyeri sedang dan sesudahnya 87% responden mengalami nyei ringan.pada dan Ginger adalah $7,12 \pm 2,32$ dan $7,60$ $\pm 1,84$, masing- masing dan setelahnya intensitas nyeri pengobatan menurun masing- masing menjadi $3,10$ $\pm 2,69$ dan $2,97 \pm$ $2,69$. Oleh karena itu, kami merekomendasikan penggunaan obat herbal untuk dismenore.

AUTHORS (tahun)	JUDUL	SUMBER	TUJUAN	METODE	HASIL
7. Marjan Ahmad Shirvani 1, dkk (2017)	Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial	Journal homepage:	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek jahe dan olahraga pada perbandingan dismenore primer	Penelitian ini menggunakan true eksperiment atau acak uji klinis. Sample sebanyak 61 siswa.	Diketahui bahwa olah raga dan jahe sama-sama efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea. akan tetapi olah raga lebih cepat menurunkan durasi menstruasi dibandingkan dengan jahe.
8. Hamideh Pakniat, dkk, (2019)	Comparison of the effect of vitamin E, vitamin D and ginger on the severity of primary dysmenorrhea: a single-blind clinical trial	Obstetrics & Gynecology Science	Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efek individu dari masing-masing suplemen ini pada dismenore	Menggunakan true eksperiment Uji klinis buta tunggal. terhadap siswa berusia 18 hingga 25 tahun.	Hasil penelitian ini 240 siswa perempuan terdaftar dalam penelitian ini; setelah itu, 40 siswa dikeluarkan dari penelitian karena untuk tindak lanjut mangkir. Skor VAS rata-rata untuk dismenore di seluruh populasi penelitian adalah $7,13 \pm 0,80$ sebelum intervensi; rata-rata skor VAS setelah bulan pertama dan kedua penggunaan suplemen adalah $5,37 \pm 1,51$ dan $4,93 \pm 1,48$, masing-masing. Penurunan keparahan nyeri tertinggi diamati pada kelompok jahe ($F = 74,54$, $P < 0,001$).