



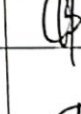

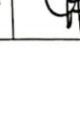
















**Lampiran 2. Lembar Konsultasi**

Nama Mahasiswa : Anisa Fitrianti Alawiyah  
 NIM : P17311171017  
 Prodi/Kelas : Sarjana Terapan Kebidanan Malang kelas 4A  
 Judul : Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur  
 Dosen Pembimbing : Gita Kostania, SST., M.Kes

Bimbingan ke	Tanggal	Media	Saran	Tanda Tangan
1.	9/9/2020	Whatsapp	1. Konsultasi topik penelitian, pembimbing menyarankan untuk menggunakan topik penelitian obat herbal menggunakan literature review. 2. Pembimbing menyarankan mencari literature penelitian terlebih dahulu.	
2.	29/9/2020	Whatsapp	1. Mengajukan topik mengenai pengaruh jahe terhadap dismenore primer. Pembimbing menyetujui dan meminta dikonsultasikan pada pembimbing I.	
3.	10/10/2020	Whatsapp	1. Pembimbing I menyetujui judul Mekanisme Jahe terhadap Nyeri Dismenore Primer. 2. Pengisian Blanko dan Verifikasi Judul	
4.	26/11/2020	Whatsapp	1. Konsultasi bab I latar belakang, ditambah manfaat teoritis dan praktis. 2. Bab II cek plagiarism. 3. Memasukkan jurnal pada g-drive 4. Revisi prisma chart dan elaborasi	
5.	27/11/2020	Whatsapp	Mengirimkan revisi proposal pada draft bimbingan Google Drive	
6.	10/12/2020	Whatsapp	1. Pembimbing menyetujui bab I yang telah direvisi 2. Menambahkan poin pada bab II yaitu manfaat jahe terhadap dismenore. 3. Revisi bab III ditambahkan inklusi dan eksklusi pada prisma chart.	
7.	24/12/2020	Whatsapp Telepon Email	1. Kata penurunan pada judul dihilangkan, subjek penelitian diperjelas.	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Penelitian sebelumnya pada BAB I dengan meta analisis dihilangkan.</li> <li>3. Pada tujuan ditambahkan tujuan umum dan khusus.</li> <li>4. Pada rumusan masalah dan tujuan ditambahkan berdasarkan literature review.</li> <li>5. Manfaat harus ditujukan pada sasaran dan instansi kesehatan ditambahkan saran seperti BPTOOT Tawang Mangu.</li> <li>6. Khasiat dan manfaat jahe terhadap dismenore dijadikan satu poin.</li> <li>7. Dibuat bagan mekanisme jahe mempengaruhi dismenore.</li> <li>8. Ditambahkan bentuk sediaan jahe seperti simplisia, ekstrak, beserta cara dan dosisnya.</li> <li>9. Data based pencarian ditambahkan Sinta Ristekbrin.</li> <li>10. Keyword pencarian jurnal dibedakan internasional dan nasional.</li> <li>11. Pada bab III ditambahkan langkah review jurnal, penyajian data, dan langkah menyimpulkan hasil analisis.</li> <li>12. Ditambahkan kriteria inklusi dan eksklusi.</li> <li>13. Pada elaborasi ditambahkan dosis yang digunakan untuk intervensi.</li> <li>14. Elaborasi diletakkan pada bab 4 dan bab 3 hanya penyajian data.</li> </ol>	
8.	6/01/2021	Whatsapp	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengoreksi revisi sebelumnya</li> <li>2. Menyesuaikan bab 3 dengan lembar penilaian dan pedoman penulisan literature review</li> <li>3. Membenahi flow chart pada bab 3</li> </ol>	
9.	8/01/2021	Whatsapp	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membenarkan tujuan khusus dengan menambahkan topik yang dibahas</li> <li>2. Menyesuaikan bab 3 dengan arahan pembimbing</li> </ol>	
10.	12/01/2021	Whatsapp	Pembimbing menyetujui proposal untuk dapat diujikan dalam seminar proposal	
11.	29/01/2021	Whatsapp	Pembimbing menyetujui revisi proposal pada ujian proposal	

12.	30/04/2021	Whatsapp	Pembimbing meminta melanjutkan bab 5	
13.	10/05/2021	Whatsapp	1. Mengganti jurnal metode narrative menjadi metode eksperimen. 2. Prisma flowchart dibedakan pencarian Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	
14.	14/05/2021	Whatsapp	1. Memfokuskan pembahasan sesuai dengan tujuan khusus. 2. Menspesifikkan kesimpulan. 3. Menyesuaikan saran dengan manfaat	
15.	17/05/2021	Whatsapp	Menyesuaikan rekomendasi dengan manfaat pada bab 1 dan pembimbing menyetujui skripsi untuk diujikan.	
16.	12/7/2021	Whatsapp Gmail	Mengirimkan revisi pasca seminar hasil	
17.	13/7/2021	Whatsapp	Menyarankan untuk menspesifikkan bab 3 menjadi tiap topik	
18.	29/7/2021	Whatsapp	Mengirimkan revisi pasca semhas dan pembimbing menyetujui skripsi	

Nama Mahasiswa : Anisa Fitrianti Alawiyah  
 NIM : P17311171017  
 Prodi/Kelas : Sarjana Terapan Kebidanan Malang kelas 4A  
 Judul : Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur  
 Dosen Pembimbing : Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes

Bimbingan ke	Tanggal	Media	Saran	Tanda Tangan
1	8/10/2020	Google Classroom	15. Pembimbing menyarankan judul menjadi mekanisme kerja jahe terhadap penurunan nyeri dismenore dan pembimbing meminta dikonsultasikan pada pembimbing II, apabila disetujui diperbolehkan lanjut pada penyusunan proposal. 16. Pembimbing memberikan revisi pada rancangan penelitian di bab I.	
2	27/10/2020	Google classroom	Pengisian blanko dan verifikasi judul dan melanjutkan pengerjakan bab 1, 2 dan 3	
3.	20/12/2020	Google Classroom	1. Penggantian judul menjadi 'pengaruh konsumsi jahe terhadap nyeri dismenore primer' 2. Mengoreksi numbering proposal. 3. Mengoreksi bab 1 pada rumusan masalah dan tujuan. 4. Mengoreksi bab 2 pada patofisiologi dismenore dan pengaruh jahe terhadap dismenore. 5. Mengoreksi bab 3 pada peos dan keyword.	
4.	5/01/2021	Google Classroom	1. Mengoreksi bab 2 pada bagan mekanisme jahe terhadap dismenore. 2. Mengoreksi bab 2 pada bentuk sediaan jahe dan macamnya.	
5.	11/01/2021	Google Classroom	1. Mengoreksi bab 2 pada bagan mekanisme jahe terhadap dismenore.	

			2. Pembimbing menyetujui proposal dan diperbolehkan maju pada seminar proposal.	
6.	25/01/2021	Whatsapp	Pembimbing menyetujui revisi proposal pada ujian proposal	<i>h</i>
7.	03/05/2021	Gmeet	1. Melengkapi telaah jurnal dengan menambahkan mekanisme, pembahasan, hasil penelitian, dan kesimpulan. 2. Memfokuskan pembahasan sesuai poin pada tujuan khusus.	<i>h</i>
8.	14/05/2021	Gmeet	Memfokuskan pembahasan dan pembimbing menyetujui skripsi untuk diujikan pada seminar hasil.	<i>h</i>
9.	2/08/2021	Whatsapp	Pembimbing menyetujui revisi pasca seminar hasil	<i>h</i>



Lampiran 3. Kesiediaan Membimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:


1. Nama dan gelar : Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes
2. NIP : 196307011988031004
3. Pangkat dan Golongan : Pembina/IVa
4. Jabatan : Lektor Kepala
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2 Biomedik
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
  - a. Rumah : Jl. Teluk Pacitan Kav. 7 Arjosari, Blimbing
  - b. Telepon/HP : 081252415203
  - c. Alamat Kantor : Jl Besar Ijen 77c Malang, Oro-oro Dowo, Kecamatan Klojen, Kota Malang , Jawa Timur
  - d. Nomor kantor :

Dengan ini menyatakan (bersedia/~~tidak bersedia~~\*) menjadi pembimbing (Utama/~~Pendamping~~\*) Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Anisa Fitrianti Alawiyah  
NIM : P17311171017  
Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur

*\*coret salah satu*

Malang, 12 Januari 2021

  
Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes  
NIP. 1963070119988031004

### PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Gita Kostania, SST., M.KES
2. NIP : 19861216 201212 2 002
3. Jabatan : Dosen
4. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
5. Pendidikan Terakhir : Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat
6. Alamat dan Nomor yang bisa di hubungi
  - a. Rumah : Perumahan The Village Blok I-12A, Mulyorejo, Sukun, Malang
  - b. Telepon/HP : 085643007757
  - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No. 77C, Oro-oro Dowo, Kecamatan Klojen, Kota Malang , Jawa Timur
  - d. Telepon kantor : (0341) 551893

Dengan ini menyatakan (~~bersedia~~/~~tidak—bersedia~~ \*) menjadi pembimbing (Utama/pendamping \*) Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Anisa Fitrianti Alawiyah

NIM : P17311171017

Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur

\*) Coret yang tidak dipilih.

Malang, 12 Januari 2021



Gita Kostania, SST., M.KES  
NIP.19861216 201212 2 002



**Lampiran 4. Penelusuran Artikel Ilmiah Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur**

No.	Judul Jurnal	Abstrak Penelitian
1.	<p><i>Effect of Ginger and Novafen on Menstrual Pain</i> Rad Adib et al, 2018</p>	<p><b>Objective:</b> Menstrual pain is a periodic pain which happens during the days of menses. The menstrual disturbances as a health problem among young girls affect not only reproductive, but also psychical health and quality of life. This study was done with the goal of comparing the effect of Ginger and Novafen on the menstrual pain.</p> <p><b>Materials and methods:</b> This crossover clinical trial study was done in Iran on 168 single girl students 18 e26 years old in Babol University of Medical Sciences with primary menstrual pain. The participants were randomly allocated to two groups receiving the drugs Novafen and Ginger. At the beginning of pain, in the two groups 200 mg capsule was given every 6 h for two serial cycles. Pain severity was measured by the visual scale before treatment, 1 h after consuming the drug (for 24 h) and 48 h after the onset of drug.</p> <p><b>Results:</b> The mean age of participants was <math>21.83 \pm 2.07</math> years. It has been reported that the intensity of pain from dysmenorrhea decreased in the Novafen and Ginger groups. Before treatment, the average pain intensity in Novafen and Ginger users were <math>7.12 \pm 2.32</math> and <math>7.60 \pm 1.84</math>, respectively and after treatment pain intensity decreased to <math>3.10 \pm 2.69</math> and <math>2.97 \pm 2.69</math>, respectively. Differences between two groups each time showed no statistical significance (<math>p &gt; 0.05</math>).</p> <p><b>Conclusion:</b> Both drugs reduced menstrual pain. Ginger as well as Novafen is effective in relieving pain in girls with primary dysmenorrhea . Therefore, treatment with natural herbal medicine, non-synthetic drug, to reduce primary dysmenorrhea is recommended.</p> <p><b>Terjemahan:</b> <b>Objektif:</b> Nyeri haid adalah nyeri periodik yang terjadi selama hari-hari menstruasi. Gangguan menstruasi sebagai masalah kesehatan pada remaja putri tidak hanya berdampak pada reproduksi, tetapi juga kesehatan psikis dan kualitas hidup. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membandingkan pengaruh Jahe dan Novafen terhadap nyeri haid.</p>

		<p><b>Bahan dan metode:</b> Studi uji klinis crossover ini dilakukan di Iran pada 168 mahasiswi lajang berusia 18-26 tahun di Babol University of Medical Sciences dengan nyeri haid primer. Para peserta secara acak dialokasikan ke dua kelompok yang menerima obat Novafen dan Jahe. Pada awal nyeri, pada kedua kelompok kapsul 200 mg diberikan setiap 6 jam selama dua siklus serial. Tingkat keparahan nyeri diukur dengan skala visual sebelum pengobatan, 1 jam setelah mengkonsumsi obat (selama 24 jam) dan 48 jam setelah onset obat.</p> <p><b>Hasil:</b> Usia rata-rata peserta adalah <math>21,83 \pm 2,07</math> tahun. Telah dilaporkan bahwa intensitas nyeri akibat dismenore menurun pada kelompok Novafen dan Ginger. Sebelum pengobatan, rata-rata intensitas nyeri pada pengguna Novafen dan Ginger masing-masing adalah <math>7,12 \pm 2,32</math> dan <math>7,60 \pm 1,84</math> dan setelah perlakuan intensitas nyeri menurun menjadi <math>3,10 \pm 2,69</math> dan <math>2,97 \pm 2,69</math>. Perbedaan antara dua kelompok setiap kali tidak menunjukkan signifikansi statistik (<math>p &gt; 0,05</math>).</p> <p><b>Kesimpulan:</b> Kedua obat tersebut mengurangi nyeri haid. Jahe serta Novafen efektif dalam mengurangi rasa sakit pada anak perempuan dengan dismenore primer. Oleh karena itu pengobatan dengan obat herbal alami, obat non sintetis, untuk mengurangi dismenore primer sangat dianjurkan.</p>
2.	<p><i>Clinical trials for management dysmenorrhea using selected spices</i> Omidvar et al, 2019</p>	<p><b>Background:</b> Dysmenorrhea is the most common gynecologic complaint among adolescent and adult females. Some dysmenorrheic females do not respond to treatment with NSAIDs or oral contraceptives and exhibit contraindications to such medications. Therefore, alternative medication gained importance in management of dysmenorrhea.</p> <p><b>Methods:</b> A comparative clinical trial was conducted on thirty-one dysmenorrheic subjects, who were randomly assigned to three groups. The dosage was 1gr/day, 3gr/day and 3gr/day for Ginger, Dill seeds, and Cumin, respectively. The girls in respective group consumed the spice for three days during each cycle for three consecutive cycles.</p> <p><b>Results:</b> Dill seed was effective in reducing pain, followed by ginger wherein Cumin did not exhibit any effect. Cumin exhibited significant reduction in systemic responses like cold sweats, backache, fatigue and cramps.</p> <p><b>Conclusion:</b> Dill seeds were more effective in reducing</p>

		<p>pain. It was obvious from our study that reducing symptoms is also important in the overall management of dysmenorrhea.</p> <p><b>Terjemahan:</b></p> <p><b>Latar Belakang:</b> Dismenore merupakan keluhan ginekologi yang paling umum pada wanita remaja dan dewasa. Beberapa wanita dismenore tidak menanggapi pengobatan dengan NSAID atau kontrasepsi oral dan menunjukkan kontraindikasi untuk obat tersebut. Oleh karena itu, pengobatan alternatif menjadi penting dalam pengelolaan dismenore.</p> <p><b>Metode:</b> Sebuah uji klinis komparatif dilakukan pada tiga puluh satu subjek dismenorea, yang secara acak dibagi menjadi tiga kelompok. Dosisnya masing-masing 1gr/hari, 3gr/hari dan 3gr/hari untuk Jahe, Biji Adas, dan Jinten. Responden di masing-masing kelompok mengkonsumsi rempah-rempah selama tiga hari selama setiap siklus selama tiga siklus berturut-turut.</p> <p><b>Hasil:</b> Biji dill efektif dalam mengurangi rasa sakit, diikuti oleh jahe dimana Jintan tidak menunjukkan efek apapun. Jinten menunjukkan penurunan yang signifikan dalam respon sistemik seperti keringat dingin, sakit punggung, kelelahan dan kram.</p> <p><b>Kesimpulan:</b> Biji dill lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit. Jelas dari penelitian kami bahwa mengurangi gejala juga penting dalam pengelolaan dismenore secara keseluruhan.</p>
3.	<p><i>Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea</i> Shirvani et al, 2017</p>	<p><b>Background:</b> Dysmenorrhea is a common gynecologic problem. In some cases, non-medical treatments are considered to be more effective, with fewer side effects. Ginger and exercise are alternative treatments for dysmenorrhea, but in the present study they were not combined.</p> <p><b>Objective:</b> In this study, the effects of ginger and exercise on primary dysmenorrhea were compared.</p> <p><b>Design, Setting, Participants And Interventions:</b> This randomized controlled trial was performed in Mazandaran University of Medical Sciences, Iran. Two groups of female students were recruited by simple random allocation. In each group, 61 students with moderate to severe primary dysmenorrhea with regular menstrual cycles and without a history of regular exercise were assessed. The ginger group received 250 mg ginger</p>

	<p>capsules from the onset of menstruation. In the exercise group, belly and pelvic stretching exercises were performed for 10 min, 3 times per week.</p> <p><b>MAIN OUTCOME MEASURES:</b> Intensity of pain was assessed according to a visual analogue scale after the first and the second month.</p> <p><b>Results:</b> Exercise was significantly more effective than ginger for pain relief (<math>31.57 \pm 16.03</math> vs <math>38.19 \pm 20.47</math>, <math>P = 0.02</math>), severity of dysmenorrhea (63.9% vs 44.3% mild dysmenorrhea, <math>P = 0.02</math>) and decrease in menstrual duration (<math>6.08 \pm 1.22</math> vs <math>6.67 \pm 1.24</math>, <math>P = 0.006</math>), in the second cycle.</p> <p><b>Conclusion:</b> Stretching exercises, as a safe and low-cost treatment, are more effective than ginger for pain relief in primary dysmenorrhea.</p> <p><b>Terjemahan:</b></p> <p><b>Latar Belakang:</b> Dismenore merupakan masalah ginekologi yang umum terjadi. Dalam beberapa kasus, perawatan non-medis dianggap lebih efektif, dengan efek samping yang lebih sedikit. Jahe dan olahraga adalah pengobatan alternatif untuk dismenore, tetapi dalam penelitian ini keduanya tidak digabungkan.</p> <p><b>Tujuan:</b> Dalam penelitian ini, efek jahe dan olahraga pada dismenore primer dibandingkan.</p> <p><b>Desain, Pengaturan, Peserta dan Intervensi:</b> Uji coba terkontrol secara acak ini dilakukan di Universitas Ilmu Kedokteran Mazandaran, Iran. Dua kelompok siswa perempuan direkrut dengan alokasi acak sederhana. Di setiap kelompok, 61 siswa dengan dismenore primer sedang sampai berat dengan siklus menstruasi teratur dan tanpa riwayat olahraga teratur dinilai. Kelompok jahe menerima 250 mg kapsul jahe sejak awal menstruasi. Pada kelompok latihan, latihan peregangan perut dan panggul dilakukan selama 10 menit, 3 kali per minggu.</p> <p><b>Hasil:</b> Intensitas nyeri dinilai menurut skala analog visual setelah bulan pertama dan kedua.</p> <p><b>Hasil:</b> Olahraga secara signifikan lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit (<math>31,57 \pm 16,03</math> vs <math>38,19 \pm 20,47</math>, <math>P = 0,02</math>), keparahan dismenore (63,9% vs 44,3% dismenore ringan, <math>P = 0,02</math>) dan penurunan durasi menstruasi (<math>6,08 \pm 1,22</math> vs <math>6,67 \pm 1,24</math>, <math>P = 0,006</math>), pada siklus II.</p> <p><b>Kesimpulan:</b> Latihan peregangan, sebagai pengobatan</p>
--	--

		yang aman dan murah, lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit pada dismenore primer.
4.	<i>Comparison of the effect of vitamin E, vitamin D, and ginger on the severity of primary dysmenorrhea</i> Pakniat et al, 2016	<p><b>Objective:</b> Dysmenorrhea is one of the most common problems for women, especially during their reproductive age. Various studies have examined the effects of vitamins D and E and ginger supplements. This study aimed to investigate the individual effects of each of these supplements on dysmenorrhea.</p> <p><b>Methods:</b> This single-blind clinical trial was conducted in 2016 on students aged 18 to 25 years who complained of mild to severe dysmenorrhea. The participants were randomly assigned into 4 groups: vitamin D, vitamin E, ginger, and placebo. The effects of the supplements on the severity of dysmenorrhea were evaluated in 2 successive cycles using the visual analog scale (VAS) and a questionnaire.</p> <p><b>Results:</b> Initially, 240 female students were enrolled in the study; thereafter, 40 students were excluded from the study owing to follow-up loss. The average VAS score for dysmenorrhea in the entire study population was <math>7.13 \pm 0.80</math> before the intervention; the mean VAS score after the first and second months of supplement use was <math>5.37 \pm 1.51</math> and <math>4.93 \pm 1.48</math>, respectively. The highest reduction in pain severity was observed in the ginger group (<math>F=74.54</math>, <math>P&lt;0.001</math>).</p> <p><b>Conclusion:</b> Vitamin D, vitamin E, and ginger significantly reduced the severity of dysmenorrhea, with ginger having the most significant effect followed by vitamin D and vitamin E. Given the low risk of these supplements, more studies must be conducted on their use as opposed to analgesics.</p> <p><b>Terjemahan:</b></p> <p><b>Tujuan:</b> Dismenore merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh wanita terutama pada usia reproduksi. Berbagai penelitian telah meneliti efek vitamin D dan E dan suplemen jahe. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek individu dari masing-masing suplemen ini pada dismenore.</p> <p><b>Metode:</b> Uji klinis single-blind ini dilakukan pada tahun 2016 pada siswa berusia 18 hingga 25 tahun yang mengeluhkan dismenore ringan hingga berat. Para peserta secara acak dibagi menjadi 4 kelompok: vitamin D, vitamin E, jahe, dan plasebo. Efek suplemen pada</p>

		<p>keparahan dismenore dievaluasi dalam 2 siklus berturut-turut menggunakan skala analog visual (VAS) dan kuesioner.</p> <p><b>Hasil:</b> Awalnya, 240 siswa perempuan terdaftar dalam penelitian ini; setelah itu, 40 siswa dikeluarkan dari penelitian karena kehilangan tindak lanjut. Rata-rata skor VAS untuk dismenore pada seluruh populasi penelitian adalah <math>7,13 \pm 0,80</math> sebelum intervensi; rata-rata skor VAS setelah bulan pertama dan kedua penggunaan suplemen adalah masing-masing <math>5,37 \pm 1,51</math> dan <math>4,93 \pm 1,48</math>. Penurunan keparahan nyeri tertinggi diamati pada kelompok jahe (<math>F=74,54</math>, <math>P&lt;0,001</math>).</p> <p><b>Kesimpulan:</b> Vitamin D, vitamin E, dan jahe secara signifikan mengurangi keparahan dismenore, dengan jahe memiliki efek paling signifikan diikuti oleh vitamin D dan vitamin E. Mengingat rendahnya risiko suplemen ini, penelitian lebih lanjut harus dilakukan pada penggunaannya sebagai lawan terhadap analgesik.</p>
5.	Efektivitas akupresur dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas dismenore pada remaja putri Sari & Utary, 2021	<p>Setengah dari perempuan di Indonesia mengalami nyeri haid/dismenore sebesar 54,89%, berbagai gangguan meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit pada bagian punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas akupresur, minuman jahe, dan perbedaan pemberian dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore pada remaja putri di SMK Swasta PAB 5 tahun 2020. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen pre dan posttest dengan sampel 30 mahasiswa yang dibagi dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan akupresur dan minuman jahe pada pagi dan sore hari selama menstruasi dari hari pertama sampai hari kedua. Responden dilakukan pengkajian nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji normalitas <i>Shapiro-wilk</i> terdapat <i>Sig</i> (<math>p&lt;0,05</math>). Uji <i>Wilcoxon</i> terdapat nilai <i>p-value</i> 0,002 (<math>p&lt;0,05</math>) yang artinya ada efektivitas akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore, terdapat nilai <i>p-value</i> 0,001 (<math>p&lt;0,05</math>) artinya efektivitas minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore, terdapat nilai <i>p-value</i> 0,034 (<math>p&lt;0,05</math>) artinya ada perbedaan aktivitas akupresur dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore. Ada efektivitas pemberian akupresur, minuman jahe, dan ada perbedaan pemberian akupresur dan minuman jahe terhadap intensitas nyeri</p>



		<p>haid/dismenore pada remaja putri. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menyediakan minuman jahe dan tindakan akupresur pada remaja putri yang mengalami nyeri haid/dismenore sehingga bisa mengikuti kegiatan belajar di sekolah.</p>
6.	<p>Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer Sugiharti dkk, 2018</p>	<p><b>Latar belakang:</b> masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (<i>growth spurt</i>) sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Pada masa remaja ini biasanya terjadi nyeri haid primer. Nyeri haid dapat diatasi dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu minuman rempah jahe asam dan kunyit asam.</p> <p><b>Tujuan:</b> mengetahui efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer.</p> <p><b>Metode:</b> model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain <i>non randomized control group pre and posttest</i>. Penelitian dilakukan di STIKES Harapan Bangsa dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden yang diambil secara <i>purposive sampling</i>. Analisis data menggunakan uji paired t-test dan independen t-test.</p> <p><b>Hasil:</b> hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman kunyit asam (<math>p &lt; 0,01</math>). Ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah minuman rempah jahe asam (<math>p &lt; 0,01</math>). Ada perbedaan efektivitas penurunan skala-skala nyeri haid primer antara kelompok yang diberikan minuman kunyit asam dengan kelompok yang diberikan rempah jahe asam (<math>p &lt; 0,01</math>).</p> <p><b>Kesimpulan:</b> minuman kunyit asam maupun minuman rempah jahe asam sama-sama dapat menurunkan skala nyeri haid primer, akan tetapi minuman kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid primer dibandingkan rempah jahe asam.</p>
7.	<p>Efektivitas pemberian ramuan jahe dan teh rosella terhadap perubahan intensitas nyeri menstruasi Ramli dkk, 2017</p>	<p>Sebanyak 72% wanita dilaporkan mengalami dismenore, 38% memerlukan pengobatan, 15% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaannya selama menstruasi. Secara nonfarmakologis pemberian rempah-rempah dapat membantu mengurangi nyeri haid. Tanaman yang dapat mengurangi nyeri adalah <i>Zingibers Officinale Rosc</i>. Bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesic, antipiretik dan anti inflammasi pada saat</p>

		<p>dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri pada kelompok remaja yang mendapatkan ramuan jahe dan kelompok remaja yang diberikan teh rosella. Desain penelitian merupakan quasi eksperimen dengan rancangan <i>non randomized pre-posttest</i>. Sampel adalah mahasiswi jurusan kebidanan yang mengalami dismenore berjumlah 177 orang. 57 orang kelompok ramuan jahe dan 60 orang kelompok control. Penelitian dilakukan bulan Mei-September. Hasil penelitian ramuan jahe dan teh rosella secara terpisah sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada 24,48 dan 72 jam, namun tidak terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah mendapatkan ramuan jahe dan teh rosella. Kesimpulan dan saran: tidak terdapat perbedaan skala nyeri antara ramuan jahe dan teh rosella sebelum dan sesudah perlakuan. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada remaja dengan menggunakan ramuan herbal untuk mengurangi nyeri haid.</p>
8.	<p>Rebusan buah asam dan jahe sebagai upaya mengurangi dismenore Rahayu, 2019</p>	<p>Setiap wanita sehat akan mengalami siklus menstruasi pada setiap bulannya. Lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi atau <i>dismenore</i>. Cara mengatasi <i>dismenore</i> yang aman adalah dengan rebusan herbal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas asam dan jahe dalam mengurangi <i>dismenore</i>. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen <i>pre</i> dan <i>post test</i> dengan sampel 30 mahasiswa yang dibagi dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan rebusan asam dan rebusan jahe pada pagi dan sore hari selama menstruasi hari pertama sampai hari ketiga. Responden dilakukan pengkajian nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis dengan menggunakan <i>independent T-Test</i>. Hasil didapatkan responden yang diberikan rebusan buah asam sebelum intervensi 60% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 87% mengalami nyeri ringan, sedangkan responden yang diberikan rebusan jahe sebelum intervensi 67% mengalami nyeri sedang dan setelah intervensi 73% mengalami nyeri ringan sehingga disimpulkan rebusan jahe lebih efektif dibandingkan rebusan asam. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengurangi <i>dismenore</i> dengan rebusan herbal selain buah asam dan jahe.</p>

9.	Perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswi di asrama jurusan kebidanan Poltekkes Surakarta. Kostania, dkk 2016	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorea primer pada mahasiswi di asrama Kebidanan Poltekkes Surakarta. Jenis penelitian adalah eksperimen, dengan pendekatan <i>true experimental</i> , menggunakan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> . Kriteria sampel adalah <i>purposive random sampling</i> , jumlah total sampel sebanyak 60 responden (55% dari populasi, <i>Nomogram Harry King Sampel</i> ), dibagi menjadi tiga kelompok sama besar: kelompok perlakuan ekstrak jahe, kelompok perlakuan ekstrak kunyit, dan kelompok placebo. Masing-masing kelompok berjumlah 20 responden. Hasil: data berdistribusi normal, dengan jumlah total responden pada akhir penelitian 56 (perlakuan ekstrak jahe=19, ekstrak kunyit=19, dan placebo=18). Terdapat perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorea primer pada mahasiswi di asrama Kebidanan Politeknik Kesehatan Surakarta ( $p=0,04 < 0,05$ ). Ekstrak jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibanding ekstrak kunyit ( $t\text{-hitung}= 9,690 > 4,802$ ).
10.	Efektivitas wedang jahe terhadap intensitas dismenore pada remaja putri Herlinadiyaningsih, 2016	<p><b>Latar Belakang</b> Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Perubahan paling awal pada remaja adalah mulai mengalami menstruasi yang dapat menimbulkan dismenore. Dismenore berdampak kepada aktivitas belajar dan secara tidak langsung berdampak pada kualitas hidup remaja.</p> <p><b>Tujuan Penelitian</b> Membuktikan Efektivitas Wedang Jahe (<i>zingibers officinale</i>) terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri.</p> <p><b>Metoda Penelitian</b> <i>Quasi Eksperimental</i> dengan desain <i>One Group pretest-posttest design</i> pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan <i>numeric VAS (visual analog scale)</i> dengan skala 0-10.</p> <p><b>Hasil Penelitian</b> Penelitian dilakukan terhadap 25 responden dengan intervensi pemberian wedang jahe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada skala nyeri 6 (24%) dan sesudah intervensi sebagian besar responden berada pada skala nyeri 2 (24%) dan 3 (24%). Hasil uji <i>paired t-test</i> didapatkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (<math>p\text{ value } 0,000</math>).</p>

11.	Perbedaan rerata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah pemberian minuman rempah jahe asam Sugiharti, 2017	<p>Latar belakang: pubertas merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (<i>growth spurt</i>) dan relative belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10-18 tahun. Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis. Perubahan perkembangan biologis ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu dimulainya haid (menstruasi). Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah dismenore. Nyeri haid dapat diatasi dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu minuman rempah jahe asam.</p> <p><b>Tujuan:</b> mengetahui pengaruh minuman rempah jahe asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswi kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto.</p> <p><b>Metode:</b> quasi eksperimen karena syarat-syarat dalam penelitian eksperimen tidak cukup memadai yaitu tidak melakukan control terhadap variable-variabel yang berpengaruh terhadap eksperimen. Rancangan penelitian ini adalah <i>one group pre and post tes design</i> yaitu dengan menggunakan satu kelompok responden dimana kelompok tersebut diberikan perlakuan sampel dengan menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p> <p><b>Hasil:</b> hasil bahwa nilai p-value = 0,003 yang berarti <math>&lt; \alpha</math> 0,05 yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata skala nyeri haid primer pada sebelum dan sesudah pemberian minuman rempah jahe asam.</p> <p><b>Kesimpulan:</b> minuman rempah jahe asam dapat menurunkan skala nyeri haid primer pada remaja.</p>
12.	<i>Effectiveness of dark chocolate and ginger on pain reduction scale in adolescent dysmenorrhea.</i> Amelia, dkk, 2017	<p>Pain during menstruation (dysmenorrhea) are the most common complaints in women. To reduce pain during menstruation (primary dysmenorrhea) there are several ways including the use of drugs - drugs analgesic, anti inflammatory, the use of herbal remedies, relaxation techniques, exercise period, as well as massage therapy. The study aims to determine the effectiveness of consumption of dark chocolate and ginger to reduce the scale of pain in primary dysmenorrhea.</p> <p>This type of research is a Quasi experiment, the type of study design pretest - posttest with control group. Respondents in this experiment is a student hostel Bhakti</p>

		<p>Husada Polytechnic of Semarang Kemenkes a level 1 each - each group of 17 people for giving dark chocolate, Ginger and Control. The instruments used are NRS (Numerik Rating Scale). Data was analyzed by univariate and bivariate.</p> <p>Obtained results showed p-value of 0.029 (<math>\alpha &lt; 0.05</math>) showed that there were significant differences between awarding dark chocolate and Ginger to decrease menstrual pain compared to the control group. Dark chocolate and ginger can be a complementary therapy to cope with menstrual pain.</p> <p><b>Terjemahan:</b></p> <p>Nyeri saat menstruasi (dismenore) merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh wanita. Untuk mengurangi nyeri saat haid (dismenore primer) ada beberapa cara antara lain penggunaan obat – obatan analgetik, anti inflamasi, penggunaan obat herbal, teknik relaksasi, senam periode, serta terapi pijat.</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi dark chocolate dan jahe untuk menurunkan skala nyeri pada dismenore primer. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen, dengan jenis desain penelitian pretest – posttest with control group. Responden dalam percobaan ini adalah mahasiswa asrama Politeknik Bhakti Husada Kemenkes Semarang yang tingkat 1 masing – masing kelompok sebanyak 17 orang untuk pemberian dark chocolate, Ginger dan Control. Instrumen yang digunakan adalah NRS (Numerik Rating Scale). Data dianalisis secara univariat dan bivariat.</p> <p>Hasil yang diperoleh menunjukkan p-value sebesar 0,029 (<math>\alpha &lt; 0,05</math>) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian dark chocolate dan Ginger dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan dengan kelompok kontrol. Cokelat hitam dan jahe bisa menjadi terapi pelengkap untuk mengatasi nyeri haid.</p>
13.	<p>Pengaruh dodol jahe terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi Al-Multazam Kuningan. Jubaedah, dkk, 2017</p>	<p>Dismenore Primer merupakan hal yang biasa terjadi terutama pada remaja. Hampir 90% remaja mengalami hal ini dan sekitar 50% perempuan di dunia mengeluhkan terjadinya dismenore primer. Jahe menjadi salah satu alternatif pereda nyeri. Jahe mengandung senyawa <i>gingerol</i>, <i>shagaol</i> dan <i>zingeron</i> yang memiliki aktifitas sebagai antioksidan yang dapat meringankan nyeri. Dodol merupakan makanan khas Indonesia yang hampir semua</p>

		<p>kalangan menyukainya termasuk remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dodol jahe terhadap penurunan dismenore. Desain penelitian menggunakan pendekatan <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i>. Uji statistik yang digunakan adalah univariabel, bivariabel dan multivariabel. Univariabel dengan mean, median nilai minumum dan maksimum. Bivariabel menggunakan uji <i>wilcoxon</i>, <i>mann whitney</i> dan korelasi <i>spearman</i>. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMP IT Al-Multazam Kabupaten Kuningan berjumlah 82 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan <i>consecutive sampling</i>. Hasil penelitian menunjukkan rerata intensitas nyeri haid sebelum dan setelah intervensi adalah 4,12 ; 0,90. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian dodol jahe dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dengan nilai <i>p-value</i> =0,00. Kesimpulan dari penelitian ini adalah jahe dapat menjadi salah satu alternatif komplementer dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Sarannya adalah untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji tentang adakah efek samping dari konsumsi jahe pada wanita yang sedang haid.</p>
14.	<p>Pengaruh terapi jahe terhadap penurunan nyeri dismenore di Akademi Kebidanan Alfa Husada Madura. Rahmawati, 2017</p>	<p>Menstruation is a sign of reproductive period in women's life. But for some women are not like that, there are various kinds of disorders and discomfort when menstruation, such as premenstrual syndrome, dismenorhoe. Based on preliminary studies in midwifery Academy Aifa Husada Madura on Maret 20th 2016 from 107 female students of semester 4 to 59 female students (55,1%) experienced dismenorhoe, and 48 female students (44,9%) did not experience dismenorhoe. The purpose of this study was to analyze the effect of ginger therapy toward the decreasing of dismenorhoe pain. The research methods are experiment (Experiment Research). The study design used One Group Pre-Post Test Design model and the sampling technique used accidental. Independent variable in this study was giving of ginger therapy and the dependent used variable in this study was reduction of pain scale dismenorhoe. The instrument used rating scale through observations of respondents before and after given ginger therapy. The samples were taken mostly the female students who experienced dismenorhoe in Midwifery Academy Aifa Husada Madura were 51</p>



respondents. And the results were analyzed using wilconox test ( $\alpha = 0,05$ ). The result showed that some respondents before giving ginger therapy were almost experiencing pain dismenorhoe were 47,1 %. While almost all respondents after given ginger therapy was experiencing of lowing pain dismenorhoe were 78,4%. Based on wilcoxon statistic test found the significant value 0,00 and  $\alpha = 0,05$ . Because of significant value  $< \alpha$  values ( $0,00 < 0,05$ ) means that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. So, there is the effect of ginger therapy toward the decreasing of dismenorhoe pain at Midwifery Academy Aifa Husada Madura.

**Terjemahan:**

Menstruasi merupakan salah satu tanda masa reproduksi dalam kehidupan wanita. Namun bagi sebagian wanita tidak seperti itu, terdapat berbagai macam gangguan dan ketidaknyamanan saat menstruasi, seperti premenstrual syndrome, dismenorhoe. Berdasarkan studi pendahuluan di Akademi Kebidanan Aifa Husada Madura pada tanggal 20 Maret 2016 dari 107 mahasiswi semester 4 menjadi 59 mahasiswi (55,1%) mengalami dismenorhoe, dan 48 mahasiswi (44,9%) tidak mengalami dismenorhoe. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi jahe terhadap penurunan nyeri dismenorhoe. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen (Penelitian Eksperimen). Desain penelitian menggunakan model One Group Pre-Post Test Design dan teknik pengambilan sampel menggunakan accidental. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian terapi jahe dan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengurangan skala nyeri dismenorhoe. Instrumen yang digunakan adalah rating scale melalui observasi responden sebelum dan sesudah diberikan terapi jahe. Sampel yang diambil sebagian besar mahasiswi yang mengalami dismenorhoe di Akademi Kebidanan Aifa Husada Madura sebanyak 51 responden. Dan hasilnya dianalisis menggunakan uji wilconox ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden sebelum diberikan terapi jahe hampir mengalami nyeri dismenorhoe sebesar 47,1%. Sedangkan hampir seluruh responden setelah diberikan terapi jahe mengalami nyeri pinggang dismenorhoe sebesar 78,4%. Berdasarkan uji statistik wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,00 dan =

		0,05. Karena nilai signifikan < values ( $0,00 < 0,05$ ) berarti $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Jadi ada pengaruh terapi jahe terhadap penurunan nyeri dismenorhoe di Akademi Kebidanan Aifa Husada Madura.
15.	Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada mahasiswi kebidanan. Suparmi, dkk, 2016	<p><b>Latar Belakang:</b> dismenore adalah nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak masuk kerja atau sekolah, apabila masalah ini tidak segera diatasi akan merugikan. <b>Tujuan:</b> mengetahui efektivitas ekstrak jahe merah dan asam jawa terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta. <b>Metode:</b> Penelitian quasi eksperimen dengan <i>non equivalent pretest-posttest with control group</i>, pengambilan sampel kuota sampling. Jumlah sampel 36 subyek (18 kontrol dan 18 intervensi). Kelompok perlakuan diberikan ekstrak jahe merah dan asam jawa 2x1 kapsul selama 5 hari dosis jahe merah 250mg dan asam jawa 100mg. kelompok control mendapatkan kapsul yang berisi tepung amilum, diminum 2 hari sebelum menstruasi dan 3 hari saat menstruasi. Nyeri diukur dengan <i>numeric rating scale</i> (NRS). Uji statistic dengan <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> dan <i>Mann-Whitney</i>. <b>Hasil:</b> terjadi penurunan skala nyeri dismenore primer setelah diberikan ekstrak jahe merah dan asam jawa pada kelompok perlakuan pada hari ke-1 sampai ke 3 (<math>p=0,000 &lt; \alpha=0,05</math>) sedangkan pada kelompok control tidak mengalami penurunan secara signifikan (hari ke 1 <math>p= 0,527</math>; hari ke 2 <math>p=1,00</math>; hari 3 <math>p=0,655 &gt; 0,05</math>). Tidak ada hubungan antara umur, usia menarche dan lama menstruasi terhadap penurunan dismenore primer (<math>p=0,827</math>; <math>0,639; 0,649 &gt; \alpha=0,05</math>). <b>Kesimpulan:</b> pemberian ekstrak jahe merah dan asam jawa selama 5 hari efektif terhadap penurunan dismenore primer.</p>