

ABSTRAK

Alawiyah, Anisa, Fitrianti. 2021. Pengaruh Konsumsi Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing Utama: Ardi Panggayuh, S.Kp., M.Kes. Pembimbing Pendamping: Gita Kostania, SST., M.Kes.

Pendahuluan: Dismenore menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan wanita saat berlangsungnya menstruasi. Ketidaknyamanan ini akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenore primer dapat diatasi dengan pemberian terapi non farmakologis yaitu rempah jahe. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi jahe terhadap nyeri dismenore pada wanita usia subur. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *Literature Review* yang didapatkan dari 3 database yaitu Pubmed, Wiley, dan Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci dalam Bahasa Inggris yang digunakan dalam pencarian literatur: “*Ginger*”, “*Zingiber officinale*”, “*Dysmenorrhea*”, “*Diet therapy*”, “*Ginger for dysmenorrhea*”. Kata Kunci dalam Bahasa Indonesia yang digunakan dalam pencarian literatur: “Jahe terhadap dismenore”, “Obat herbal terhadap dismenore”. **Hasil:** dari 15 jurnal yang ditemukan, semua jurnal menunjukkan adanya pengaruh konsumsi jahe dalam mengurangi nyeri dismenore. Jahe sebagai Pereda nyeri yang sangat signifikan dan dalam beberapa studi juga menggunakan analgesic sebagai pembanding. Jahe efektif dalam mengurangi dismenore namun dengan menggunakan dosis yang berbeda-beda. **Kesimpulan:** jahe dapat mengurangi dismenore dan dapat digunakan sebagai alternative obat herbal dalam mengatasi dismenore. Namun dari semua jurnal walaupun terbukti jika jahe dapat mengurangi nyeri dismenore, tidak terdapat bukti yang dapat digunakan untuk meyakinkan suatu kemanjuran dosis yang digunakan karena tidak terdapat perbedaan yang jelas dalam keefektivitasan antar dosis.

Kata Kunci : Dismenore Primer, Jahe