

## Pemanfaatan Air Rebusan Jahe (*Zingiber Officinale*) Dalam Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri

Nurlela Mufida<sup>1</sup>, Idawati<sup>2</sup>, Alpi Sri Rakhmayana<sup>3</sup>, Azhar Mu'alim<sup>4</sup>, Ramadhana Asmila<sup>5</sup>, Rospita<sup>6</sup>  
<sup>1,3,4,5,6</sup>Keperawatan, STIKes Medika Nurul Islam, Sigli, Aceh, Indonesia  
<sup>2</sup>Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam, Sigli, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: Dec 17, 2025

Revised: Dec 27, 2025

Accepted: Jan 10, 2026

#### Keywords:

Air rebusan jahe;  
Dismenore;  
Remaja putri.

### ABSTRACT

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, lebih dari setengah perempuan usia produktif dilaporkan mengalami nyeri haid, namun penanganan yang dilakukan masih didominasi oleh penggunaan obat analgetik yang berpotensi menimbulkan efek samping. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman adalah pemanfaatan air rebusan jahe (*Zingiber officinale*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memanfaatkan air rebusan jahe sebagai upaya penanganan nyeri haid (dismenore) di Gampong Leuhob Paloh, Kabupaten Pidie. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan reproduksi, penyuluhan manfaat jahe, demonstrasi pembuatan air rebusan jahe, serta pendampingan konsumsi selama periode menstruasi. Sasaran kegiatan adalah remaja putri di Gampong Leuhob Paloh yang mengikuti rangkaian kegiatan secara aktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja putri mengenai dismenore dan penanganannya secara nonfarmakologis, serta kemampuan peserta dalam menyiapkan dan memanfaatkan air rebusan jahe secara mandiri. Selain itu, peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri haid setelah penerapan air rebusan jahe selama menstruasi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui pemanfaatan bahan herbal lokal. Diharapkan program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menjadi alternatif aman dalam pengelolaan nyeri haid di masyarakat.

*This is an open access article under the CC BY-NC license.*



### Corresponding Author:

Nurlela Mufida,  
Keperawatan  
STIKes Medika Nurul Islam, Sigli, Indonesia,  
Jl. Lkr. Keuniree No.15, Cot Teungoh, Pidie, Aceh, Indonesia 24112.  
Email: nurlela.mufida@yahooi.com

## 1. INTRODUCTION

Rasa sakit yang disebabkan oleh dismenorea dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Nyeri kram sering mencapai paha. Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang paling umum terjadi para remaja dan wanita dewasa. Biasanya datang dengan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkeringat. Gejala dismenorea dapat mencakup gejala pramenstruasi seperti perubahan suasana hati, kram perut, sakit kepala, sakit punggung, mual dan muntah (Wahyuni et al, 2024).

Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol,

dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh (Oktaviani et al., 2023).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin. Namun pengobatan farmakologi kurang diminati oleh sebagian besar perempuan karena dinilai kurang efektif dan memiliki efek samping. Mereka juga menganggap bahwa dismenorea hanyalah gangguan menstruasi sehingga tidak perlu terapi non farmakologis. Penanganan dismenorea dilakukan dengan pengobatan non farmakologi yaitu akupuntur, air kelapa hijau, rebusan jahe, massage dan relaksasi (Zella et al., 2024).

Salah satu pengobatan alternatif yang populer adalah penggunaan air rebusan jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Pemberian air rebusan jahe juga efektif menurunkan nyeri dismenorea. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenorea. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri dan cleoresin yang lebih tinggi. Oleh karena itu, biasanya jahe dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe (Trisnawati dan Ambriana, 2021).

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi (Raphita Diorarta dan Mustikasari, 2020). Masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual. Masa remaja individu semakin ingin bebas dan mencari jati diri (identitas diri) (Pratomo & Gumantan, 2021).

Hasil Studi yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi oleh Fitria dan Sari (2019) menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan jahe selama tiga hari pertama menstruasi secara signifikan mengurangi intensitas nyeri haid pada wanita dengan dismenore primer. Jahe bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin, yang bertanggung jawab atas kontraksi otot rahim yang berlebihan dan menyebabkan nyeri. Berdasarkan data kependudukan dari Geuchik Gampong Leuhob Paloh, jumlah penduduk sebanyak 617 jiwa terdiri dari laki-laki 304 jiwa dan perempuan 339 jiwa dengan jumlah KK sebanyak 187 KK. Jumlah Remaja yang mengalami nyeri haid (disminore) sebanyak 11 orang (Geuchik Gampong Leuhob Paloh, 2024).

Hasil wawancara dengan sebelas orang remaja putri di Gampong Leuhob Paloh diperoleh hasil dari mereka rentang usia menstruasi terjadi pada usia 9-15 tahun. Dari hasil wawancara tersebut juga di dapatkan bahwa 11 orang mengaku mengalami nyeri saat sedang menstruasi, setiap nyeri berlangsung 4 orang mengaku mengkonsumsi obat anti nyeri, 3 orang menggunakan air hangat untuk di minum, dan 4 orang mengatakan belum pernah mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan lain nya. Peneliti melakukan wawancara secara mendalam terhadap remaja putri yang mengalami nyeri saat mestruasi karena sebagian besar remaja putri di Gampong Leuhob Paloh belum mengetahui manfaat dari air rebusan jahe sebagai pengobatan herbal untuk menurunkan nyeri haid. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk mencoba minum air rebusan jahe terlebih dahulu karena ini alami, mudah di dapat, dan tidak memiliki efek samping”.

## 2. RESEARCH METHOD

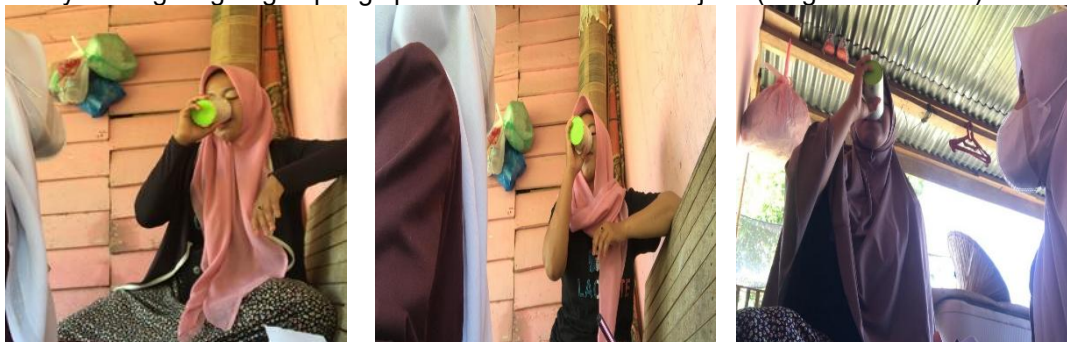
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Leuhob Paloh, Kabupaten Pidie dengan sasaran remaja putri yang berjumlah 15 orang . Metode pelaksanaan dirancang berbasis edukasi, demonstrasi, dan pendampingan, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian remaja putri dalam menangani nyeri haid (dismenore) secara nonfarmakologis melalui pemanfaatan air rebusan jahe (*Zingiber officinale*).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Leuhob Paloh, Kabupaten Pidie dengan sasaran remaja putri yang berjumlah 15 orang . Metode pelaksanaan dirancang berbasis edukasi, demonstrasi, dan pendampingan, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian remaja putri dalam menangani nyeri haid (dismenore) secara nonfarmakologis melalPelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap awal adalah tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan

aparatur gampong untuk memastikan dukungan dan kelancaran kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan pendataan peserta sasaran, penyusunan materi edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan dismenore, serta persiapan media edukasi dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan air rebusan jahe.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan edukasi kesehatan. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang membahas konsep dasar menstruasi, dismenore, serta dampak nyeri haid terhadap aktivitas remaja putri. Selain itu, peserta diperkenalkan dengan berbagai upaya penanganan dismenore, khususnya terapi nonfarmakologis, termasuk pemanfaatan jahe sebagai bahan herbal yang berpotensi membantu mengurangi nyeri haid. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan tahap demonstrasi dan praktik. Pada tahap ini, tim pelaksana mendemonstrasikan secara langsung cara pembuatan air rebusan jahe yang benar dan aman untuk dikonsumsi. Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan sendiri proses pembuatan air rebusan jahe, sehingga diharapkan mereka memiliki keterampilan dan kepercayaan diri untuk menyiapkannya secara mandiri.

Tahap pendampingan kemudian dilakukan selama periode menstruasi peserta. Pendampingan ini bertujuan untuk memantau penerapan konsumsi air rebusan jahe, memberikan konsultasi ringan terkait keluhan yang dirasakan, serta memperkuat motivasi peserta dalam menerapkan pola hidup sehat yang mendukung kesehatan reproduksi. Tahap akhir adalah evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta serta respon mereka terhadap pemanfaatan air rebusan jahe dalam mengurangi nyeri haid. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, tindak lanjut diarahkan pada upaya keberlanjutan praktik, melalui anjuran penerapan secara mandiri dan penyebaran informasi kepada remaja putri lainnya di lingkungan gampong. i pemanfaatan air rebusan jahe (*Zingiber officinale*).



### 3. RESULTS AND DISCUSSIONS

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 15 remaja putri di Gampong Leuhob Paloh. Hasil kegiatan difokuskan pada perubahan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman peserta setelah mengikuti edukasi dan penerapan air rebusan jahe dalam penanganan nyeri haid.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi n (%)	Sesudah Edukasi n (%)
Baik	3 (20%)	11 (73,3%)
Cukup	5 (33,3%)	3 (20%)
Kurang	7 (46,7%)	1 (6,7%)
<b>Total</b>	<b>15 (100%)</b>	<b>15 (100%)</b>

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore dan Penanganannya Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan pengabdian, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai dismenore dan penanganannya (46,7%). Setelah dilakukan edukasi kesehatan dan penyuluhan pemanfaatan air rebusan jahe, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan secara deskriptif, di mana mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan baik (73,3%).

Kategori Keterampilan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Terampil	12	80%
Cukup terampil	2	13,3%
Kurang terampil	1	6,7%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Tabel 2. Keterampilan Remaja Putri dalam Pembuatan Air Rebusan Jahe

Sebagian besar remaja putri (80%) mampu mempraktikkan pembuatan air rebusan jahe dengan benar setelah dilakukan demonstrasi dan praktik langsung. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta.

Persepsi Penurunan Nyeri	Jumlah (n)	Persentase (%)
Nyeri berkurang	12	80%
Nyeri sedikit berkurang	2	13,3%
Tidak ada perubahan	1	6,7%
Total	15	100%

Tabel 3. Pengalaman Remaja Putri terhadap Intensitas Nyeri Haid Setelah Pemanfaatan Air Rebusan Jahe  
 Sebanyak 80% remaja putri melaporkan bahwa nyeri haid yang dialami berkurang setelah mengonsumsi air rebusan jahe selama menstruasi. Sebagian kecil peserta (6,7%) menyatakan tidak merasakan perubahan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan respons tubuh dan tingkat nyeri awal.

### Discussion

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menangani nyeri haid secara nonfarmakologis. Peningkatan pengetahuan terlihat dari pergeseran kategori pengetahuan kurang (46,7%) menjadi pengetahuan baik (73,3%) setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat dipahami dan diterima dengan baik oleh peserta.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan remaja putri dalam menyiapkan air rebusan jahe juga mengalami peningkatan yang signifikan secara praktis, di mana 80% peserta mampu melakukan pembuatan secara mandiri. Keterampilan ini menjadi aspek penting dalam pengabdian kepada masyarakat karena mendorong kemandirian dan keberlanjutan praktik kesehatan di tingkat individu.

Dari sisi pengalaman nyeri haid, mayoritas peserta (80%) melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah mengonsumsi air rebusan jahe. Jahe diketahui memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, sehingga dapat membantu meredakan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Meskipun kegiatan ini tidak bertujuan untuk menguji efektivitas secara statistik, temuan deskriptif ini menunjukkan bahwa pemanfaatan air rebusan jahe dapat diterima dan dirasakan manfaatnya oleh sebagian besar remaja putri.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Pemanfaatan bahan herbal lokal seperti jahe juga menjadi solusi yang mudah, murah, dan aman, sehingga berpotensi diterapkan secara berkelanjutan di masyarakat.

## 4. CONCLUSION

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pemanfaatan air rebusan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai upaya nonfarmakologis dalam penanganan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di Gampong Leuhob Paloh berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan cara penanganannya, yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik menjadi 73,3%. Selain itu, sebagian besar peserta (80%) mampu mempraktikkan pembuatan air rebusan jahe secara mandiri setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi. Dari sisi pengalaman subjektif, mayoritas remaja putri (80%) melaporkan adanya penurunan nyeri haid setelah menerapkan konsumsi air rebusan jahe selama menstruasi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan pemanfaatan jahe dapat menjadi alternatif yang mudah, aman, dan diterima oleh masyarakat dalam pengelolaan nyeri haid. Kegiatan pengabdian ini berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di tingkat masyarakat.

## REFERENCES

Adelia Kharisma Putri. Analisis Bibliometrik: Pengaruh Berita Di Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja Pada Lingkungan Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Common* | Volume 5 Nomor 2 | Desember 2021

- Adrisa, F. S., Nurdin, A. A., & Setiawan, I. (2021). Analisis Pengaruh Faktor Fundamental terhadap Harga Saham pada Perusahaan yang Konsisten Terdaftar di Jakarta Islamic Index. *Journal of Applied Islamic Economics and Finance*, 1(3), 710–717.
- Agus Zella, S, Dwi Inti Mawarsih, Relita Lizah, Susilawati, Nuryuliani, Ade Tyas Mayasari Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (DISMENORE)
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Anisa, V. V. D. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Jember. Program Studi Kebidanan
- Arifin, Z., Nugroho, A., & Santosa, P. (2022). Analisis Univariate pada Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Sains*, 5(1), 45-56.
- Arsy Shakila Dewi. Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *Jurnal Komunika* Vol. 17, No. 2, 2021
- Astuti, P. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 102-109.
- Betty & Ayamah (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11 (2). Doi : <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Dewi, R. A., Sari, D., & Hidayah, R. (2020). Efektivitas Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 34-41.
- Djali, N. (2020). "Analisis Bivariat dalam Penelitian Kesehatan." *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 144-151.
- Dr. Sri Rochani Mulyani, SE., M.Si. Metodologi Penelitian. 2021
- Feranisa Ramdania, Titi Legiati. Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* Vol 2 No 3 April 2022
- Fitria, A., & Sari, D. (2019). Efektivitas Rebusan Jahe terhadap Nyeri Haid pada Remaja dengan Dismenore Primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 112-118.
- Gracia, Muhammad, Hendro (2021). "Gambaran Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Pasien Gagal Ginjal." *Jurnal Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi*
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu:Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Hadi, S. (2021). "Metode Penelitian Kualitatif". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*
- Hamzah, R. & Hamzah. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan angka kejadian dismenorea pada siswi SMAN 1 Lolak. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Handayani, R., Nugroho, T., & Widodo, W. (2019). Potensi Jahe sebagai Obat Herbal Multifungsi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 50-58.
- Handayani, S., & Nuryani, N. (2018). Penggunaan Numerical Rating Scale (NRS) Dalam Mengukur Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(3), 157-165.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Haryanti, N., & Sukmawati, D. (2020). Pengaruh Jahe terhadap Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Metabolik Indonesia*, 8(1), 56-62.
- Hutabarat, C., N & Kesumawati, S., A., K. (2021). Efektivitas air rebusan jahe terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi universitas triatma mulya. *Jurnal Kesehatan STIKES Bahrul Ulum*, 6 (2). 106-115. <http://journal.stikes-bu.ac.id/>
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 360–366. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>
- Kartika, D. P., & Handayani, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Jahe terhadap Fungsi Pencernaan pada Penderita Dispepsia Fungsional. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 102-108.
- Kurniawan, F. (2021). Pengolahan Data dalam Penelitian. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(1), 1-10. Diakses dari [ejournal.university.ac.id](http://ejournal.university.ac.id).
- Lestari, D. P. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(1), 45-52.
- Lia Afriani Napu, Yusrah Taqiyah, Wa Ode Sri Asnaniar. Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, Vol. 4 No. 1 (Juni, 2023): 33 - 39
- Naomi Christina Hutabarat1 & Ketut Anom Sri Kesumawati2 Efektivitas Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Universitas Triatma Mulya *Journal Well Being* Volume 6 No.2, 2021, Halaman 106-115 ISSN 24772704 (print) eISSN 26157519 Nining Tunggal Sri Sunarti, Reni Tri Lestari. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore. 2023
- Putri, F. A., Rizqiana, S., & Lestari, M. (2020). Pengaruh Jahe terhadap Fungsi Pencernaan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 9(3), 201-207.

- Susilo, H., & Harini, D. (2019). Efek Jahe dalam Mengurangi Nyeri dan Peradangan pada Osteoarthritis. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 6(1), 45-50.
- Tiffany Aquilia Kusuma, Arlyana Hikmanti, Linda Yanti. Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 6 NOMOR 9 TAHUN 2023] HAL 3896-3909.
- Wulandari, R., Maulida, E., & Hidayat, N. (2019). Pengaruh Pemberian Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 110-115.
- Wulandari, T. S., & Lestari, R. (2021). Jahe sebagai Immunomodulator Alami: Pengaruh terhadap Infeksi Saluran Pernapasan Atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 89-95.
- Wuryandari<sup>4</sup>. Konsumsi Air Rebusan Jahe Dapat Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Smkn 10 Muaro Jambi. Ry Eny Mian Marisi Br Simanjuntak/ *Jurnal Ilmiah Obsgin- Vol.16 No.2* (2024)