

## Efektivitas Minuman Jahe Dan Aromaterapi Jeruk Nipis Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Hana Raihan Azahra, Rany Mulianny Sudirman, Mutia Agustiani Moonti  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

### How to cite (APA)

Nengsih, N. A., Sudirman, R.M., Moonti, M. A., & Azahra, H. R. (2025). Efektivitas Minuman Jahe Dan Aromaterapi Jeruk Nipis Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

### History

Received:

Accepted:

Published:

### Corresponding Author

Hana Raihan Azahra,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bhakti Husada  
Indonesiai;  
[hanaraihanazahra19@gmail.com](mailto:hanaraihanazahra19@gmail.com)



This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Angka kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Cara untuk mengurangi kejadian nyeri haid yaitu dengan teknik farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara non farmakologi salah satunya yaitu dengan pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis. Hasil studi pendahuluan didapatkan 50% mahasiswi mengalami masalah *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

**Metode:** Design quasi-experiment dengan one-group *pretest-posttest design*. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sebanyak 18 responden dari jumlah populasi sebanyak 86 mahasiswi prodi keperawatan tingkat 1. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, *Numeric Rating Scale* (NRS), SOP pembuatan minuman jahe, dan SOP pemberian aromaterapi jeruk nipis. Analisa data univariat menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah eksperimen. Analisa data bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

**Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan hasil pre-test rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebesar 4,55 sedangkan hasil post-test menunjukkan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebesar 3,33. Analisis bivariat didapatkan *p value* = 0,000.

**Kesimpulan:** Minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

**Kata Kunci :** *dismenore*, jahe dan aromaterapi jeruk nipis, mahasiswi

### ABSTRACT

**Background:** The incidence of *dysmenorrhea* in Indonesia recorded 72.89% and as many as 54% occurred in young women. The way to reduce the incidence of menstrual pain is by means of pharmacology and non - pharmacology, non -pharmacological handling one of them is by giving ginger drinks and lime aromatherapy. The results of the preliminary study found that 50% of students experienced problems *dysmenorrhea*. The purpose of this study is to determine the effectiveness of ginger and lime aromatherapy drinks on pain level *dysmenorrhea*.

**Method:** Quasi-experimental design with one-group pretest-posttest design. The research sample used purposive sampling with a total sample of 18 respondents from the total population of 86 nursing study program students at level 1. The instruments used are observation sheets, numeric rating scale (NRS), SOP for making ginger drinks, and SOP administration of lime aromatherapy. Univariate data analysis uses the average value (mean) and standard deviation in the experimental group before and after the experiment. Bivariate data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test test.

**Results:** Univariate analysis shows the results of pre-test average pain level *dysmenorrhea* of 4.55 while the post-test results show the average pain level *dysmenorrhea* of 3.33. Bivariate analysis obtained P Value = 0,000.

**Conclusion:** Ginger drinks and lime aromatherapy Effectively reduce pain level *Dysmenorrhea* In students of Bhakti Husada Indonesia University in 2025.

**Keywords:** *dysmenorrhea* , Ginger and lime aromatherapy, female students

## Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, rentang usia remaja yakni antara usia 10-19 tahun, salah satu gangguan yang paling sering terjadi pada remaja saat menstruasi adalah nyeri haid (*dismenore*) (Sikumbang *et al.*, 2023). *Dismenore* adalah masalah ginekologi yang menyebabkan rasa sakit berulang pada wanita karena ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah (Putri *and* Lestari, 2023). Untuk wanita subur nyeri di perut bawah sebelum dan selama menstruasi adalah normal (Ratnaeni *and* Amelia, 2024), banyak wanita termasuk mahasiswi, mengalami nyeri haid atau menstruasi. Kontraksi otot rahim ini dapat menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, aktivitas sosial dan berdampak pada kualitas hidup.

Menurut WHO tahun 2020 didapatkan 90% atau 1.769.425 jiwa perempuan yang diketahui mengalami *dismenore* berat (Pratiwi *et al.*, 2024) sedangkan menurut KEMENKES RI pada tahun 2020 kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Jurnal *Occupational Environmental* menyatakan wanita yang mengalami *dismenore* primer (54,98 %) dan *dismenore* sekunder (9,36%) (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020 dalam Hilinti, 2023). Jumlah remaja putri di Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa sedangkan yang mengalami nyeri haid dan datang kebagian kebidanan sebanyak 111.565 jiwa (1,31%) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan data tahun 2013 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan 50-80 % wanita usia 12-19 tahun menderita *dismenore* (Berger, 2019; Nurfaizah, 2019 dalam Wahyuniar *et al.*, 2023).

Nyeri haid membuat perempuan tidak bisa beraktivitas secara normal, keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup perempuan, sebagai contoh mahasiswi yang mengalami nyeri haid primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena

nyeri yang dirasakan (Haditya *et al.*, 2022). Cara untuk mengurangi kejadian nyeri haid yaitu dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi yang digunakan pada nyeri haid antara lain adalah pemberian analgetik, terapi hormonal, dan terapi dengan obat *nonsteroid antiprostaglandin*, sedangkan penanganan non-farmakologis dengan cara olahraga, kompres hangat, minum air putih, istirahat, *masage*, pemberian nutrisi dan relaksasi (Idaningsih & Oktarini, 2020 dalam Nuraeni *and* Nurholipah 2021).

Minuman jahe dan aromaterapi adalah metode non farmakologi yang bisa dilakukan. Aromaterapi dan jahe telah lama dikenal memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk meredakan nyeri, keduanya seringkali digunakan sebagai pengobatan alternatif atau komplementer, penggunaan kombinasi aromaterapi jeruk nipis dan minuman jahe untuk mengatasi *dismenore* didasarkan pada sinergi antara kedua bahan tersebut. Minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis dipilih karena keduanya memiliki sifat *antiinflamasi* dan *antinosiseptif* yang dapat membantu mengurangi tingkat *dismenore*. Minuman jahe diminum di pagi hari sebelum makan karena pada saat perut kosong lambung dapat lebih mudah menyerap zat yang terkandung dalam jahe dan belum terkontaminasi oleh zat-zat makanan lainnya (Karomah *and* Yuliani, 2022).

## Metode

Rancangan yang digunakan adalah *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 86 mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia prodi Keperawatan tingkat 1 dengan jumlah sampel 18 orang yaitu dengan menggunakan teknik *sample purposive sampling*. Penelitian ini memberikan intervensi berupa terapi pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis selama 3 hari berturut-turut.

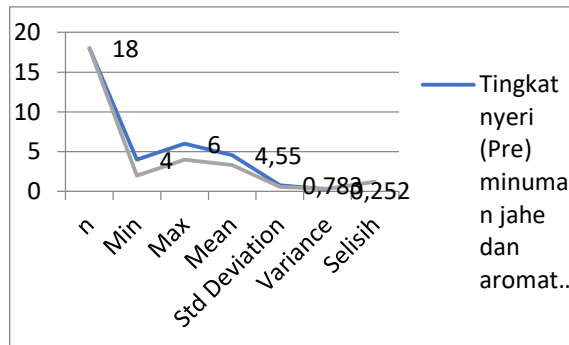
**Hasil**

**Tabel 1** Gambaran hasil tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025

Tingkat Nyeri	n	Min	Max	Mean	Std Deviation	Variance	Selisih
Tingkat nyeri (Pre) minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	18	4	6	4,55	0,783	0,252	
Tingkat nyeri (post) minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	18	2	4	3,33	0,594	0,353	1,22

*Sumber: Hasil penelitian, 2025*

**Distribusi hasil tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis**



Gambar 1 Grafik Distribusi hasil tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil, rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebelum intervensi 4,55 dan setelah intervensi rata-rata

tingkat nyeri *dismenore* 3,33 dengan selisih 1,22.

**Tabel 2 Uji Normalitas Data Efektivitas Minuman Jahe Dan Aromaterapi Jeruk Nipis**

Tingkat Nyeri (NRS)	Shapiro Wilk (Sig)	Keterangan
Hasil Pre test minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	0,000	Tidak Normal
Hasil Post test minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	0,000	Tidak Normal

**Sumber:** Hasil Penelitian, 2025

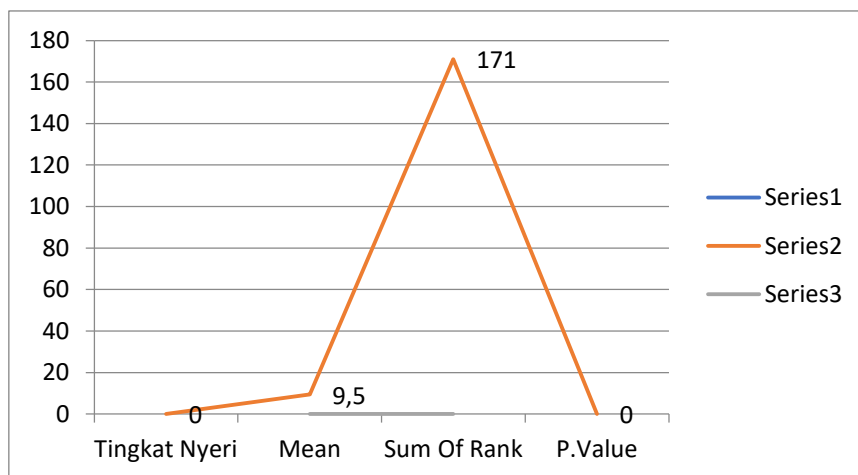
Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas pada responden intervensi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai

0,000, sedangkan setelah diberikan intervensi didapatkan nilai 0,000 yang berarti data berdistribusi tidak normal. Sehingga dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Tabel 3 Hasil uji wilcoxon tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis**

Tingkat Nyeri	Mean Rank	Sum Of Rank	P.Value
Hasil Post- Pre test minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	9,50	171,00	0,000
	0,00	0,00	

**Distribusi Hasil uji wilcoxon tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis**



**Gambar 2** Grafik Distribusi hasil uji wilcoxon tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa, penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis didapatkan hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri pre intervensi 4,55, kemudian setelah diberikan intervensi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis rata-rata tingkat nyeri post intervensi 3,33. Hasil penelitian menunjukkan minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025. Pada saat dilakukan penelitian ekspresi wajah responden sebelum dilakukan intervensi menunjukkan raut wajah yang tegang seperti menggigit bibir dan mengerutkan kening. Responden melakukan gerakan yang tidak terkendali seperti menggaruk-garuk perut, badan responden terlihat lemas dan wajahnya terlihat pucat, sebagian responden mengeluh kesakitan. Setelah dilakukan intervensi responden yang mengalami penurunan nyeri *dismenore* menunjukkan ekspresi wajah yang lebih santai dan tidak terlalu tegang, responden juga tidak mengeluh lagi sakit dan terlihat lebih segar dan bersemangat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan efektivitas kombinasi terapi non-farmakologis untuk mengatasi *dismenore*. Sari & Listiarini (2021) menyimpulkan bahwa kombinasi akupresur dan minuman jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid/*dismenore* pada remaja putri, dimana terdapat perbedaan efektivitas

Test p 0,000 atau (<0.05) yang berarti minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

yang signifikan (*p-value* 0,034) antara kedua metode tersebut ketika digunakan bersama. Pendekatan kombinasi terapi *non-farmakologis* menawarkan alternatif yang menjanjikan dibandingkan penggunaan obat-obatan analgesik konvensional dalam penanganan *dismenore*. Terapi kombinasi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis memiliki keunggulan dalam hal efek samping yang minimal, biaya yang lebih terjangkau dan kemudahan penerapan dalam kehidupan sehari-hari (Hanafiah *et al.*, 2023).

Penggunaan rutin minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis tidak hanya efektif dalam mengatasi nyeri saat terjadi, tetapi juga berpotensi menurunkan intensitas dan frekuensi *dismenore* pada siklus menstruasi berikutnya (Dewi *et al.*, 2024). Hal ini dimungkinkan karena efek jangka panjang dari senyawa aktif jahe dalam menstabilkan produksi prostaglandin dan efek relaksasi berkelanjutan dari aromaterapi yang dapat mengurangi tingkat stres dan ketegangan (Maharani & Surani, 2022). Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam praktik klinis dan kehidupan sehari-hari responden yang mengalami *dismenore*. Kombinasi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis dapat direkomendasikan sebagai alternatif penanganan *dismenore* yang efektif, aman dan mudah diterapkan. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan informasi mengenai pendekatan non-farmakologis ini dalam program kesehatan reproduksi bagi mahasiswi, sehingga

memungkinkan penerapan mandiri oleh penderita *dismenore* (Kusumaningsih *et al.*, 2024).

Kombinasi jahe dengan metode terapi komplementer lainnya menunjukkan efek sinergis yang menjanjikan dalam pengelolaan *dismenore*. Penggunaan jahe bersamaan dengan teknik akupresur pada titik-titik meridian yang berhubungan dengan nyeri menstruasi menghasilkan penurunan skala nyeri yang lebih signifikan dibandingkan penggunaan terapi tunggal (Sari & Listiarini, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan berbagai metode non-farmakologis dapat saling memperkuat efektivitasnya dalam manajemen nyeri *dismenore* (Sari & Listiarini, 2021).

Menurut asumsi peneliti penurunan skala nyeri yang signifikan pada penelitian ini memperkuat temuan bahwa pendekatan non-farmakologis yang menggabungkan efek anti inflamasi jahe dan relaksasi aromaterapi memberikan manfaat yang lebih optimal dalam penanganan *dismenore* dibandingkan dengan penggunaan terapi tunggal, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas mahasiswa yang mengalami *dismenore*. Kombinasi terapi yang menyasar berbagai aspek penyebab *dismenore* secara simultan memberikan penanganan yang lebih komprehensif, dimana terapi herbal seperti jahe bekerja pada level fisiologis untuk menghambat sintesis prostaglandin, sementara aromaterapi bekerja pada level psikologis untuk mengurangi stres dan kecemasan (Kusumaningsih *et al.*, 2024). Pendekatan kombinasi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis juga menawarkan keuntungan dalam konteks manajemen diri *dismenore* oleh mahasiswa. Penerapan ini tidak memerlukan peralatan khusus atau keterampilan teknis yang kompleks, sehingga dapat dengan mudah

diintegrasikan dalam rutinitas harian selama fase menstruasi.

### Kesimpulan

1. Gambaran tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, sebelum diberikan terapi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis didapatkan nilai rata-rata 4,55.
2. Gambaran tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025, sesudah diberikan terapi minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis didapatkan nilai rata-rata 3,33
3. Minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025 dengan  $p$  value 0,00.

### Daftar Pustaka

- Dewi, R. A., Hanifa, F., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Ekstrak Jahe Pada Penurunan Skala Nyeri *Dismenorhea* Primer Pada Remaja Di TPMB R Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 906-916. doi: <https://doi.org/10.31004/inovatif.v4i3.10542>.
- Haditya, Tasya, Farah Nur Ain, Nur Syifa, and Muhammad Akhzani Fadhli. 2022. "Evaluasi Penanganan Nyeri Haid ( *Dysmenorhea* ) Dengan Protection Motivation Theory." *Jurnal Of Pharmaceutical Care and Sciences* 2(2):12–20. doi: <https://doi.org/10.33859.v2i2.80>
- Hanafiah, M., Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja. *Jurnal*

- Ashuan Ibu dan Anak*, 8(2), 73-80. doi:<https://doi.org/10.33867/jaia.v8i2.411>
- Hilinti, Yatri. 2023. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian *Dismenore* Di Pondok Pesantren Al-Quran Harsallakum Kota Bengkulu." *Journal Of Midwifery* 11(1):131–37. doi: <https://doi.org/10.37674/jm.v11i1.4442>.
- Karomah, Putri Isti, and Diah Atmarina Yuliani. 2022. "Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(2):360–66. doi: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779>.
- Kusumaningsih, M. R., Sakinah, H., & Rahmawati, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 540-549. doi: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4660>.
- Maharani, A. R., & Surani, E. (2022). Pengaruh pemberian aromaterapilavender terhadap penurunan nyeri *dismenore*. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 13, 40-45. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf.v13i0.1768>.
- Nuraeni, Rina, and Arin Nurholipah. 2021. "Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat II." *Jurnal Keperawatan Silampari* 5:178–85. doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>.
- Putri, Zahra Alnavyra, and Widya Asih Lestari. 2023. "ORIGINAL ARTICLE Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan kejadian *dismenore*." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 6(2):1–9. doi: <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1382>.
- Sari, Indah Dewi, and Utary Dwi Listiarini. 2021. "Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/*Dismenore* Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21(1):65–72. doi: <https://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>.
- Sikumbang, Sri Rintani, Siti Aisyah, Hasanah Pratiwi Harahap, Sofia Salsabila, and Sinta Anugra Putri. 2023. "Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandulaangustifolia* ) Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri." 7(2):74–79. doi: <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.45>.
- Wahyuniar, Lely, Esty Febriani, Mamlukah, Bibit Nasrokhatun Diniah, Siti Romlah Setiawangsih, and Sri Nurahmi. 2024. "Gambaran Karakteristik Nyeri *Dismenore* Dan Tingkat Kecemasan Pada Santri Di Pondok Pesantren Santi Asromo." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada* 15(2):542–47. doi: [10.34305/jikbh.v15i02.1296](https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1296).

**Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Science Journal***

VOL\_ No \_ (2025)

E-ISSN: [2623-1204](#) P-ISSN: [2252-9462](#)

Journal Homepage: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku>