

**THE EFFECT OF RED GINGER ANTIOXIDANT
ADMINISTRATION ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN
REDUCTION “DYSMENORRHEA” IN FEMALE STUDENTS AT
THE YOGYAKARTA MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC**

Rani Rahmawati¹, Sujiyatini², Ana Kurniati³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kkemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Yogyakarta, 555143

¹Email: ranirahmarani30@gmail.com

ABSTRACT

Background: Special Region of Yogyakarta As many as 52% of women of childbearing age experience dysmenorrhea, which can have a negative impact on daily activities, including reducing concentration and productivity. The use of pharmacological therapy often causes side effects, so safe and effective non-pharmacological therapy alternatives are needed, such as red ginger, which is known to contain antioxidants and anti-inflammatory properties that suppress the production of nitrites and prostaglandins in dysmenorrhea pain. Additionally, the ethyl acetate and nanoparticles present in red ginger can reduce pro-inflammatory responses in the body.

Objective: This study aims to determine the effect of red ginger antioxidants on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students majoring in midwifery at the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic.

Methods: This study used an quasi experimental design with a pre-test post-test two-group design approach. The sample consisted of female students experiencing dysmenorrhea and was divided into two groups, namely the treatment group, which was given red ginger decoction and warm compresses, and the control group, which received warm compresses. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: The findings showed a statistically significant decrease in pain intensity after administering red ginger ($p < 0.05$). The intervention group experienced a greater reduction in dysmenorrhea symptoms compared to the control group.

Conclusion: Red ginger antioxidants are effective in reducing menstrual pain and can serve as a natural, non-pharmacological option for managing dysmenorrhea in young women.

Keywords: Dysmenorrhea, Red Ginger, Antioxidants, Menstrual Pain, Non-Pharmacological Therapy

“PENGARUH PEMBERIAN ANTIOKSIDAN JAHE MERAH TERHADAP TINGKAT PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

Rani Rahmawati¹, Sujiyatini², Ana Kurniati³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kkemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Mantrijeron, Yogyakarta, 555143
¹Email: ranirahmarani30@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Daerah Istimewa Yogyakarta Sebanyak 52% wanita usia subur mengalami dismenore sehingga dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan konsentrasi belajar dan produktivitas. Penggunaan terapi farmakologis sering menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif, seperti jahe merah yang diketahui memiliki kandungan antioksidan dan sifat antiinflamasi yang menekan produksi nitrit dan prostaglandin pada nyeri dismenore. Selain itu, pada etil-asetat dan nanopartikel yang ada pada jahe merah dapat menurunkan proinflamasi pada tubuh.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian antioksidan jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi* eksperimen dengan pendekatan pre-test post-test two group design. Sampel terdiri dari mahasiswa yang mengalami dismenore dan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan rebusan jahe merah serta kompres hangat dan kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan kompres hangat. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri setelah pemberian jahe merah, dengan nilai $p < 0,05$. Kelompok yang menerima jahe merah mengalami rata-rata penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Pemberian antioksidan dari jahe merah efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa. Jahe merah dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diaplikasikan untuk penanganan dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Jahe Merah, Antioksidan, Nyeri Haid, Terapi Non-Farmakologis