

ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan fisik pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. 90% dari remaja putri diseluruh dunia mengalami masalah pada saat menstruasi dan lebih dari 50% dari remaja putri yang mengalami *dismenore* dengan 10-20% dari mereka mengalami gangguan yang sering dirasakan adalah nyeri/kram pada bagian bawah perut. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat *dismenore* yaitu memberikan terapi non farmakologi dengan susu jahe. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pangaruh susu jahe terhadap menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Kertasari. Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimentel*. dengan rancangan *One Group Pretest-Posstest*. Populasi seluruh remaja putri SMAN 1 kertasari dan Sampel terdiri dari 37 responden dengan pengambilan sampel menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data mengguakan kuisisioner dan lembar observasi dengan NRS (Numeri rating scale) kemudian analisis data yang dilakukan adalah univariat, bivariat menggunakan *uji wilcoxon*. Berdasarkan analisis bivariat terdapat pengaruh susu jahe terhadap *dismenore* dengan *Uji wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0.000 ($p < 0.05$). Terdapat pengaruh dalam pemberian susu jahe terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Kertasari. Sehingga diharapkan susu jahe dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam menurunkan *dismenore*.

Kata kunci : *Dismenore, menstruasi, susu jahe*

Daftar pustaka : 3 buku, 46 jurnal (2002-2021)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a physical disorder in young women who are menstruating. 90% of young women around the world experience problems during menstruation and more than 50% of young women who have dysmenorrhea with 10-20% of them having a common disorder is pain/cramps in the lower part of the abdomen. One of the efforts to reduce the level of dysmenorrhea is to provide non-pharmacological therapy with ginger milk. The purpose of this study was to determine the efficacy of ginger milk against reducing dysmenorrhea levels in young women at SMAN 1 Kertasari. This study used quasi-experimental with the design of One Group Pretest-Posttest. The population of all young women of SMAN 1 Kertasari and Sample consisted of 37 respondents with sampling using a purposive sampling approach. The data collection tool uses questionnaires and observation sheets with NRS (Numeri rating scale) then the data analysis carried out is univariate, bivariate using the wilcoxon test. Based on bivariate analysis, there is an effect of ginger milk on dysmenorrhea with wilcoxon test obtained a value of p -value 0.000 ($p < 0.05$). There is an influence in ginger milk feeding on reducing dysmenorrhea levels in young women at SMAN 1 Kertasari. So it is hoped that ginger milk can be used as one of the efforts in reducing dysmenorrhea

Keywords : **Dysmenorrhea, ginger milk, menstruation**

Bibliography : **3 Books, 46 Journals (2002-2021)**