

EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK JAHE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SKOR NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA : STUDI : *LITERATURE REVIEW*

Putri Ayniyah Sinta

Abstrak

Nyeri menstruasi adalah permasalahan yang sering terjadi dikalangan para remaja. Nyeri menstruasi ini memberikan banyak dampak, diantaranya adalah menghambat kegiatan sehari-hari dan pengurangan konsentrasi ketika belajar. Literature review ini bertujuan untuk Menguraikan informasi dengan *evidence based* pada bidang keperawatan mengenai efektifitas pemberian ekstra jahe terhadap penurunan tingkat skor nyeri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Metode : penelitian study literature review non systematic dan melakukan pencarian artikel menggunakan database melalui PubMed, Science Direct, Google Scholar. Terdapat 11 jurnal yang telah memenuhi kriteria : remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi, dilakukan pemberian terapi jahe, pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* dan *Visual Analog Scale* dan desain penelitian Eksperimental, yang kemudian dianalisa. Didapatkan hasil bahwa pemberian terapi jahe dapat diberikan dengan dua metode, yaitu berupa kapsul ekstrak jahe dan minuman jahe. Pemberian dosis terapi jahe ini dapat dimulai dengan dosis yang paling rendah. Selain dapat menurunkan nyeri, pemberian ekstrak jahe dengan dosis tinggi yaitu 1,5 gram dapat menurunkan hormon prostaglandin. Waktu pemberian jahe dapat dilakukan pada saat 2 hari sebelum menstruasi sampai dengan nyeri menstruasi hilang. Pemberian terapi jahe ini efektif untuk menurunkan tingkat skor nyeri menstruasi. Akan tetapi satu jurnal menyatakan bahwa pemberian jahe ini tidak dapat mengurangi mual dan muntah.

Kata Kunci : Remaja, Dismenorea Primer, nyeri menstruasi, ekstrak jahe, skor nyeri.

EFFECTIVENESS OF GIVING GINGER EXTRACT ON THE REDUCTION OF THE SCIENCE OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS : STUDY: LITERATURE REVIEW

Putri Ayniyah Sinta

Abstract

Menstrual pain is a problem that often occurs among teenagers. Menstrual pain provides many benefits, challenging is a daily activity and supports the concentration of learning compilations. This literature review aims to elaborate information with evidence based on the field of nursing regarding the effectiveness of giving extra ginger to a score reduction in adolescents that improves menstrual recovery. Methods: research a non-systematic literature review study and search for articles using a database through PubMed, Science Direct, Google Scholar. Obtained 11 journals that have been considered in the criteria: young women who cope with menstrual pain, performed ginger healing therapy, measurement of pain scales using the Numeric Rating Scale and Visual Analog Scale and Experimental research designs, which began to be analyzed. method, namely ginger extract capsules and ginger drinks. Giving a dose of this ginger therapy can be started with the lowest dose. Besides being able to reduce the risk, administration of ginger extract with high doses of 1.5 grams can reduce the hormone prostaglandin. When giving ginger can be done 2 days before menstruation until the disappearance of menstruation is gone. Ginger therapy is effective in reducing menstrual score levels. However, one journal agrees that this is a stitch that cannot be reduced by nausea and vomiting.

Keyword: teenager, Primary dysmenorrhea, menstrual pain, ginger extract, pain score.