

**ABSTRAK**  
**PENGARUH PEMBERIAN SUSU JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN**  
**NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL HUDA**  
**WAJAK KABUPATEN MALANG**

**Oleh:**

**Senia Ayu Agustningsasi, Devy Putri Nursanti**  
Universitas Strada Indonesia  
[Seniaayu1708@gmail.com](mailto:Seniaayu1708@gmail.com)

*Dismenore primer* merupakan nyeri menstruasi yang umum dialami remaja putri, dismenore primer bisa menurunkan kualitas hidup remaja putri dan menimbulkan nyeri di area perut bawah dan panggul. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi susu jahe hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di Mts Al-Huda Wajak.

Jenis penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest-post test*.

Sebanyak 38 remaja putri dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi berupa susu jahe hangat 3x200 ml perhari selama 2 hari. Dismenore primer diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*  $\alpha = < 0,05$ .

Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri dengan skala berat, yaitu sebanyak 14 responden (36,8%). & sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa Tidak ada responden yang melaporkan nyeri dengan skala berat. Hasil didapatkan nilai  $p = 0,001 (< 0,05)$ , artinya  $H_1$  diterima.

Ada pengaruh konsumsi susu jahe hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di MTs Al-Huda Wajak. Diharapkan dengan mengkonsumsi susu jahe hangat dapat mengurangi dismenore primer pada remaja putri serta sebagai salah obat alternatif yang mudah dicari.

**Kata kunci :** Susu jahe hangat, Nyeri dismenore

**ABSTRACK**  
**PENGARUH PEMBERIAN SUSU JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN**  
**NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL HUDA**  
**WAJAK KABUPATEN MALANG**

**By:**

**Senia Ayu Agustinarsasi, Devy Putri Nursanti**  
Universitas Strada Indonesia  
[Seniaayu1708@gmail.com](mailto:Seniaayu1708@gmail.com)

Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls, primary dysmenorrhea can reduce the quality of life of adolescent girls and cause pain in the lower abdomen and pelvic area. This study aims to analyze the effect of consuming warm ginger milk on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at Mts Al-Huda Wajak.

This type of study used a pre-experimental design with a one-group pretest-post test approach.

A total of 38 adolescent girls were selected by purposive sampling. The intervention was warm ginger milk 3x200 ml per day for 2 days. Primary dysmenorrhea was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention, then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test  $\alpha = <0.05$ .

This study showed that before the intervention, most respondents experienced pain on a severe scale, namely 14 respondents (36.8%). & after the intervention showed that no respondents reported pain on a severe scale. The results obtained a p value = 0.001 (<0.05), meaning H1 was accepted.

There is an effect of consuming warm ginger milk on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at MTs Al-Huda Wajak. It is hoped that consuming warm ginger milk can reduce primary dysmenorrhea in adolescent girls and serve as an easily accessible alternative medicine.

**Keywords :** Warm ginger milk, Dysmenorrhea pain