

**PENGARUH SEDUHAN JAHE MERAH(*ZINGIBER OFFICINALE
ROSC*) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM
DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Oleh
HAFIZHAH
2214201056P



**PROGRAM STUDI NERS-S1
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN FLORA
MEDAN
2024**

**PENGARUH SEDUHAN JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE*
ROSC) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM
DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S.Kep) dalam Program Studi Ners pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Flora Medan**

**Oleh
HAFIZHAH
2214201056P**

**PROGRAM STUDI NERS-S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN FLORA**

MEDAN

2024

PERNYATAAN

PENGARUH SEDUHAN JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE* *ROSC*) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN MAWARIDUSSALAM DELI SERDANG SUMATERA UTARA

SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2024



Hafizhah
2214201056P

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Seduhan Jahe Merah (*Zingiber Officinalle*
Rosc) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada
Santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli
Serdang Sumatera Utara

Nama Mahasiswa : Hafizhah

NIM : 2214201056P

Jurusan : S1 Keperawatan (S.Kep)

Menyetujui,

Ketua Penguji

Suherni , S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji :

1. **Jun Edy Samosir Pakpahan,SKM.,MKM**

2. **Arif Rahman Aceh,S.Kep.,Ns.,M.Kep**

Tanda Tangan



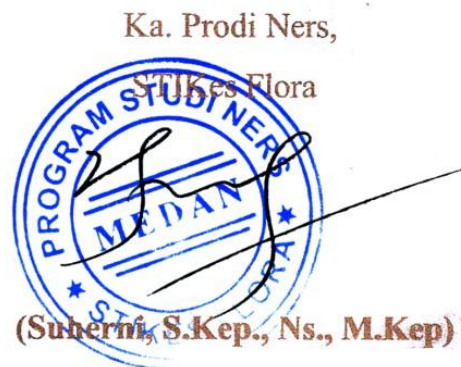
.....

STIKes Flora
Ketua,



(dr. Fithria Aldy, M. Ked(Oph), SpM (K)

Ka. Prodi Ners,
STIKes Flora



(Suherni, S.Kep., Ns., M.Kep)

ABSTRAK

Masa remaja adalah fase transisi menuju dewasa dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, termasuk menstruasi pada perempuan usia 10-17 tahun. Remaja sering menghadapi tantangan seperti kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan akses terbatas ke layanan kesehatan. Dismenore mengganggu aktivitas dan pembelajaran remaja perempuan. Penanganan dismenore mencakup metode farmakologis dan non-farmakologis, seperti penggunaan jahe merah dengan sifat anti-inflamasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang menggunakan metode penelitian *pre – experimental dengan one group pretest – posttest desaign*. Populasi penelitian ini seluruh santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam sebanyak 160 santriwati dengan jumlah sampel penelitian yaitu sebanyak 40 responden. dengan teknik penarikan sampel yaitu *non probability sampling* menggunakan metode Consecutive sampling. Data yang diperoleh akan di analisis menggunakan analisis univariate dan analisis bivariate dengan *uji t test*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon ($p - Value$) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti H_a di terima dan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian seduhan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada Santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara

Kata Kunci: Seduhan Jahe Merah, Dismenorea

Title : *The Effect of Red Ginger (Zingiber officinale Rosc) Infusion on the Reduction of Dysmenorrhea Pain in Female Students of Mawaridussalam Islamic Boarding School, Deli Serdang, North Sumatra*

Student Name : Hafizhah

Student ID Number : 2214201056P

Study Program : Bachelor of Nursing Science

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase toward adulthood characterized by significant biological, psychological, and social changes, including menstruation among females aged 10–17. Adolescents often face challenges such as a lack of knowledge about reproductive health and limited access to healthcare services. Dysmenorrhea interferes with the activities and learning process of adolescent females. Management of dysmenorrhea includes both pharmacological and non-pharmacological methods, such as the use of red ginger due to its anti-inflammatory properties.

This study aimed to determine the effect of red ginger (Zingiber officinale Rosc) infusion on reducing dysmenorrhea pain in female students of the Mawaridussalam Islamic Boarding School, Deli Serdang, North Sumatra. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all 160 female students at the Islamic boarding school, with a sample size of 40 respondents selected through non-probability sampling using the consecutive sampling technique. The data collected were analyzed using univariate and bivariate analysis with the t-test.

The research results showed that based on statistical testing using the Wilcoxon test, the p -value was $0.000 < 0.05$, indicating that H_a is accepted and H_0 is rejected. This means there is a significant effect of red ginger infusion on the reduction of dysmenorrhea pain in female students at Mawaridussalam Islamic Boarding School, Deli Serdang, North Sumatra.

Keywords: Red Ginger Infusion, Dysmenorrhea



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atasberkat-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Pengaruh Seduhan Jahe Merah (*Zingiber Officinalle Rosc*) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara”. Selama penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan masukan, arahan, bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan ketulusan hati, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. dr. Fithria Aldy, M.Ked,(Oph), Sp.M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora.
2. Suherni, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora.
3. Suherni, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan bimbingan,dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Jun Edy Samosir Pakpahan, SKM, MKM selaku Dosen Penguji I yang memberikan arahan dan masukan yang bermanfaat untuk penelitian ini.
5. Arif Rahman Aceh, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji II yang memberikan masukan dan saran-saran perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Ners – S1 Keperawatan STIKes Flora yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama masa perkuliahan sehingga peneliti dapat ilmu yang bermanfaat.
7. Kepada ayahanda Abidin HS,S.Pd.I dan ibunda Khalisah Hr selaku

orangtua kandung peneliti, panutan peneliti. Banyak hal yang menyakitkan peneliti lalui selama proses pendidikan, babak belur di hajar realita kehidupan. Tapi itu semua tidak mengurangi rasa bangga dan terimakasih atas kehidupan yang Ayah dan ibu berikan.

8. Kepada saudara kandung peneliti, kakak pertama peneliti Nur Hajjah, S.Pd,Gr, Bd.Hamidah, S.Keb., Syarifah, S.E. dan abangda Ainuddin, S.Kom. Saudara ipar peneliti Ade Seprida, S.E. Dedi Sahputra, S.Sos., Abdul Jalil, Zulkifli S.T, yangselalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ketahap saat ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini baikdari segi penulisan maupun isi, oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dalam rangka penyempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2024
Peneliti,

HAFIZHAH
2214201056P

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Hipotesis.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Bagi sekolah.....	6
1.5.2 Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
1.5.3 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	6
1.5.4 Bagi Peneliti Keperawatan.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Remaja.....	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Batasan usia remaja.....	8
2.1.3 Perubahan fisik pada masa remaja.....	9
2.1.4 Tahap-Tahap Remaja.....	10
2.2 Konsep Dasar Menstruasi.....	12
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 Tanda dan gejala menstruasi.....	12
2.2.3 Siklus Menstruasi.....	12
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	13
2.2.5 Cara menghitung siklus menstruasi.....	15
2.2.6 Kategori siklus menstruasi.....	15
2.2.7 Gangguan menstruasi.....	15
2.3 Konsep Dasar Disminorea.....	16
2.3.1 Definisi.....	16
2.3.2 Klasifikasi Desminorea.....	17
2.3.3 Patofisiologi.....	18
2.3.4 Penyebab Dismenorea.....	18
2.3.5 Faktor Resiko Disminorea.....	20
2.3.6 Manifestasi Klinis Disminorea.....	22
2.3.7 Pembagian Klinis Dismenorea.....	22

2.3.8 Derajat Dismenorea.....	22
2.3.9 Penatalaksanaan Dismenorea.....	24
2.4 Konsep Dasar Nyeri.....	25
2.4.1 Pengertian.....	25
2.4.2 Klasifikasi.....	25
2.4.3 Karakteristik Nyeri.....	26
2.4.4 Respon Terhadap Nyeri.....	27
2.5 Konsep Dasar Jahe.....	28
2.5.1 Definisi.....	28
2.5.2 Khasiat dan manfaat Jahe merah.....	31
2.5.3 Kandungan di dalam jahe merah.....	32
2.5.4 Dosis Jahe Merah dalam Penurunan Skala Nyeri pada Disminore.....	34
2.6 Kerangka Konsep.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	35
3.2.2 Waktu Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	38
3.4.1 Jenis Data.....	38
3.4.2 Tahap Persiapan Proses Pengumpulan data.....	38
3.4.3 Tahap Pelaksanaan.....	39
3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	40
3.5.1 Variabel.....	40
3.5.2 Definisi Operasional.....	40
3.6 Metode Pengukuran Data.....	41
3.6.1 Data Demografi.....	41
3.6.2 Alat Yang Di Gunakan Untuk Mengukur Nyeri Dismenorea.....	41
3.7 Analisa Data.....	42
3.7.1 Analisa Univariat.....	42
3.7.2 Analisis bivariat.....	42
3.8 Pengolahan Data.....	43
3.9 Pertimbangan Etik.....	44
3.9.1 Etika Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46
4.1.1 Visi dan Misi Pondok Pesantren Mawaridussalam.....	46
4.2 Hasil penelitian.....	47
4.2.1 Analisis univariat.....	47
4.2.2 Analisa Bivariat.....	49
4.3 Pembahasan.....	50
4.2.1 Keterbatasan Penelitian.....ix	53

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi di mana terjadi perubahan dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan ini mencakup dimensi biologis, psikologis, serta aspek sosial (Hanafiah, M., Saputra, M., dkk 2023). Proses perubahan fisik yang berlangsung cepat dicirikan oleh penambahan berat badan dan juga perubahan dalam karakteristik suara. Salah satu tanda penting dalam pubertas bagi seorang perempuan adalah dimulainya periode menstruasi, yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 17 tahun. Selama periode ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai tantangan, terutama pada remaja perempuan. Masalah yang sering muncul meliputi kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, perubahan perilaku seksual pada remaja, dan akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan yang memadai (Haryani,H. 2023).

Association Of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2023, menyatakan data kejadian dismenorea pada beberapa negara di ASEAN di dapatkan bahwa di Negara Singapura sekitar 10-15%. Negara Malaysia 35-40% dan yang tinggi Thailand 65%. *World health organization (WHO)* tahun 2023) melaporkan kenaikan jumlah angka kejadian dismenorea di Indonesia secara global sangat tinggi dan bervariasi yaitu 60-70 %. 5,2 juta pada tahun 2022. menjadi sekitar 8,4 juta pada tahun 2023. Sebuah penelitian menyatakan bahwa (20%) dari remaja

sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Putri, I. W. S., & Gati, N. W. 2023). Sementara itu, prevalensi dismenore dari peneliti sebelumnya dengan angka kejadian *disminorea primer* 54,89% dan *disminore sekunder* 45,11%. Di Jawa Barat tahun 2018, didapatkan data remaja putri usia 13-24 tahun berjumlah 56.598 jiwa, yang mengalami dismenore dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa (Bela, K. N., Kadarsih, dkk 2023).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2023, terjadi peningkatan prevalensi dismenore dengan kategori usia 13 - 24 tahun cenderung meningkat sekitar 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus pada saat menstruasi. Untuk tingkat provinsi, sebanyak 1,3% remaja putri Sumatera Utara mengalami nyeri pada saat menstruasi. dan di daerah perkotaan, angka ini meningkat menjadi 1,7% remaja putri kota Medan mengalami nyeri dismenore (Riskesdas 2023).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, munculnya rasa nyeri sekitar perut, rasa tidak nyaman, letih serta mengganggu aktivitas sehari-hari, pengalaman ini pada setiap remaja berbeda-beda (Hanafiah, dkk 2023). Dismenore merupakan salah satu keluhan utama yang kerap dihadapi oleh perempuan. Meskipun umumnya tidak mengancam keselamatan, dismenore sering kali mengganggu rutinitas individu yang mengalaminya. Pada remaja putri, dampak dari dismenore ini dapat sangat memengaruhi proses pembelajaran mereka.

Gangguan ini mungkin menyebabkan mereka kehilangan semangat, kesulitan memusatkan perhatian, serta mengurangi tingkat konsentrasi. Akibatnya, materi pembelajaran yang disampaikan dapat sulit untuk dipahami atau diserap

dengan baik (M., Saputra, M., & Ayuni, R. 2023) Nur Najmi Laila menyatakan banyak cara untuk mengurangi nyeri haid, diantaranya mengompres, relaksasi, istirahat, mengkonsumsi obat atau minuman herbal (Ilyas, D. 2023).

Kejadian nyeri haid perlu segera ditangani karena dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik individu. Pendekatan awal yang bisa diambil mencakup tindakan farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan obat analgesik sebagai cara untuk meredakan nyeri. Sementara itu, pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri adalah menggunakan jahe merah. Minuman jahe merah *gingerol*, *shagaol* dan *zingerone* memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, anti karsinogenik. Yang digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentikan kerja prostaglandin, penyebab rasa nyeri saat menstruasi (Divani, N., & Anggraeni, E. 2023).

Jahe merah merupakan salah satu jenis minuman herbal yang memiliki kemampuan mengatasi rasa nyeri selama menstruasi dengan sifat anti inflamasi. Cara kerjanya adalah dengan menghambat aktivitas enzim dalam siklus *cyclooxygenase*, sehingga menghalangi pelepasan enzim tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin yang memicu Peradangan (Tasya Ariska Novia, T.A.S.Y. A. 2023). Kandungan jahe merah termasuk minyak atsiri dan *oleoresin* lebih melimpah daripada varian jahe lainnya. Faktor ini menjadikan jahe merah berperan penting dalam pengobatan tradisional, khususnya dalam bentuk minuman jahe (Husnida, N., & Rokayah, Y. 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bohari,N.H.,Khatimah, H., Akhfar, K.,& Komariyah,S.(2023). salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan obat tradisional salah satunya jahe (*ginger*). Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenore. Jahe merah adalah varian jahe dengan kandungan minyak atsiri dan *oleoresin* yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Oleh karena itu, biasanya jahe merah dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tersering diberikan dalam bentuk minuman jahe.

Berdasarkan penelitian SARI, R., Hartini L., Sholihat, S., Baska, D.Y.,& Mariati, M.(2023) mengenai pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas VIII di SMPN 01 Tasikmalaya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberikan minuman jahe merah, nyeri haid yang dialami siswi kelas VIII berkurang yang ditandai dengan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan minuman jahe merah yaitu dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri.

Survei awal dilakukan pada tanggal 24 november 2023 di Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara. Berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah pada tahun 2022 santriwati yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 100 orang dan terjadi peningkatan yang signifikan pada tahun 2023 yaitu sebanyak 131 orang, dan data yang di peroleh pada 2 bulan terakhir terjadi peningkatan yaitu pada bulan September 2023 sebanyak 29 orang, bulan November sebanyak 33 orang. Dari data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap

penurunan nyeri dismenorea pada santriwati di Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada santriwati di Pondok Pesantren Mawaridussalam ? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nyeri dismenorea sebelum di berikan seduhan jahemerah (*zingiber officinale rosc*) pada santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara.
 - b. Untuk mengetahui penurunan nyeri dismenorea sesudah diberikan seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) pada santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara.
- 1.1** Untuk mengetahui perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah di berikan seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada santriwati Pondok Pesantren

Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara.

1.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Adapun hipotesa dalam penelitian ini adalah: H_a : Ada pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada santriwati Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan informasi bagi UnitKesehatan Sekolah khususnya untuk mengetahui pengaruh seduhan jahe merah (*zingiber officinale rosc*) terhadap penurunan nyeri dismenorea.

1.5.2 Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi perawat untuk mengetahui pengaruh seduhan Jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea.

1.5.3 Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah referensi di perpustakaan dan pengembangan pendidikan kesehatan khususnya program studi Keperawatan STIKes Flora Medan.

1.5.4 Bagi Peneliti Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan referensi bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh seduhan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea.

