

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

**SKRIPSI, JUNI 2026
LOLA LEONI SILALAH**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE
MERAH DAN COKLAT HITAM TERHADAP INTENSITAS NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 16 PEKANBARU**

xi + 62 halaman , 2 tabel , 3 bagan, 12 lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar. Penatalaksanaan dismenore tidak hanya menggunakan terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas pemberian minuman jahe merah dan coklat hitam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental two group pretest–posttest design. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 16 Pekanbaru pada bulan Februari–Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 responden pada kelompok minuman jahe merah dan 10 responden pada kelompok coklat hitam. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok minuman jahe merah adalah 3,00, sedangkan pada kelompok coklat hitam adalah 1,70. Hasil uji Statistik dengan menggunakan Mann–Whitney menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan efektivitas antara kedua intervensi. Minuman jahe merah terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan coklat hitam. Disarankan agar minuman jahe merah dapat dijadikan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Remaja Putri, Jahe Merah, Coklat Hitam
Daftar Bacaan : 32 Referensi (2013-2024)

**MINISTRY OF HEALTH OF REPUBLIC INDONESIA
RIAU HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF MIDWIFERY
BACHELOR OF APPLIED MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

**THESIS, JUNE 2026
LOLA LEONI SILALAH**

**DIFFERENCE IN EFFECTIVENESS BETWEEN RED GINGER DRINK
AND DARK CHOCOLATE ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY
AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 16 PEKANBARU**

xi + 62 pages , 2 tables , 3 charts, 12 attachments

ABSTRACT

Menstrual pain is a common reproductive health issue among adolescent girls that can interfere with daily activities and academic performance. Dysmenorrhea management involves not only pharmacological therapies but also non-pharmacological approaches. This study aimed to analyze the difference in effectiveness between red ginger drinks and dark chocolate in reducing menstrual pain intensity among adolescent girls. A quantitative method with a pre-experimental two-group pretest-posttest design was employed. The study was conducted at SMP Negeri 16 Pekanbaru from February to June 2026. The sample consisted of 20 respondents selected via purposive sampling and divided into two groups: 10 in the red ginger drink group and 10 in the dark chocolate group. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using the Mann-Whitney test with a 95% confidence level. The results showed that the mean menstrual pain intensity was 3.00 in the red ginger drink group and 1.70 in the dark chocolate group. The Mann-Whitney statistical test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in effectiveness between the two interventions. Red ginger drinks proved more effective than dark chocolate in reducing menstrual pain intensity. It is recommended that red ginger drinks be considered as an alternative non-pharmacological therapy for alleviating menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: *Menstrual Pain, Adolescent Girls, Red Ginger, Dark Chocolate*
References: 32 References (2013-2024)