

ABSTRAK

Nyeri menstruasi menyebabkan nyeri perut bagian bawah dan menyebar ke pinggang yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas minuman jahe serai terhadap tingkat nyeri menstruasi pada Mahasiswi semester VI prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas NU Surabaya.

Desain penelitian *Quasy Eksperiment Desaign* populasi dan sampel 30 mahasiswi semester VI yang mengalami nyeri menstruasi. Teknik *sampling* adalah *non probability*. Variabel independen minuman jahe serai dan variabel dependen tingkat nyeri menstruasi. Instrumen penelitian kuisioner NRS (*Numerik Rating Scale*), analisa data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan $< 0,05$.

Hasil penelitian pada kelompok intervensi sebelum diberikan minuman jahe serai hampir seluruhnya (80%) mengalami nyeri ringan dan kelompok kontrol sebagian besar (60%) mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan minuman jahe serai hampir seluruhnya (93,3%) tidak nyeri dan kelompok kontrol hampir seluruhnya (80%) nyeri sedang. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan $P=0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, berarti minuman jahe serai efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Semester VI Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas NU Surabaya.

Minuman jahe serai efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Perawat diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan secara non farmakologis pada nyeri menstruasi.

Kata kunci : Minuman jahe serai , Tingkat Nyeri Menstruasi