



**PENGARUH REBUSAN AIR JAHE DALAM MENURUNKAN  
TERJADINYA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMPN I CIRINTEN TAHUN 2024**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**SITI HALIMAH**

**NIM : 23503047**

**PROGAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
TAHUN 2024**



**PENGARUH REBUSAN AIR JAHE DALAM MENURUNKAN  
TERJADINYA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMPN I CIRINTEN TAHUN 2024**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kebidanan**

**SITI HALIMAH**

**NIM : 23503047**

**PROGAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
TAHUN 2024**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Halimah

NIM : 23503047

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Rebusan Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten Tahun 2024

Apabila suatu hari nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya .

Jakarta, Mei 2024

Materai 10000 + TTD

Siti Halimah

## HALAMAN PERSETUJUAN BIMBINGAN

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Siti Halimah  
NIM : 23503047  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Proposal skripsi : Pengaruh Rebusan Air Jahe Dalam Menurunkan  
Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri  
Di SMPN I Cirinten Tahun 2024

Telah siap diujikan dihadapan dewan penguji sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Pembimbing 1



Nina Tresnayanti, S.Si.T., M.Kes  
NIDN 0327057502

Pembimbing II

Nurul Azmi Aprianti, S.Si.T.,M.Pd  
NIDN 032008804

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini. Adapun judul Proposal ini adalah “Pengaruh Rebusan Air Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN I Cirinten Tahun 2024”.

Penulisan Proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta. Selain itu, penulis juga berharap kiranya proposal ini dapat memperluas wawasan dan menambah pengetahuan pembaca, secara khusus mahasiswi kebidanan.

Penulis sangat menyadari dan merasakan bahwa terwujudnya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada :

1. Dra. Sri Danti Anwar, MA selaku Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta.
2. Bdn Imelda Diana Marsilia, SST, SKM, M.Keb selaku Wakil I STIKes Mitra RIA Husada Jakarta.
3. Dra. Ninin Nirawaty, MEd.PA selaku Wakil II STIKes Mitra RIA Husada Jakarta.
4. Dr Nurhidayah, S.Si.T., M.KM selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
5. Nina Tresnayanti, S.Si.T., M.Kes sebagai pembimbing I proposal skripsi. Terima kasih untuk ilmu dan masukan yang telah diberikan selama penulisan proposal skripsi ini.

6. Nurul Azmi Aprianti, S.Si.T., M.Pd sebagai pembimbing II dan penguji II proposal skripsi. Terima kasih untuk ilmu dan masukan yang telah diberikan selama penulisan skripsi ini.
7. Eka Maulana Nurzannah, S,SiT., M.KM sebagai penguji I proposal skripsi. Terima kasih untuk ilmu dan masukan yang telah diberikan selama siding proposal skripsi ini.
8. Kepada seluruh Dosen Sarjana Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta Jakarta yang selama ini memberikan ilmu pengetahuan.
9. Teman-teman seperjuangan Sarjana Kebidanan Kelas Non Reguler B Angkatan III STIKes Mitra RIA Husada Jakarta yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis, terima kasih buat kebersamaan, dan informasi yang diberikan dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Semoga kita semua sukses.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan dan penyusunan proposal skripsi ini. Namun, hal tersebut telah diusahakan semaksimal mungkin kesempurnaanya sesuai dengan batas kemampuan yang ada. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, April 2024

Siti Halimah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik STIKes Mitra RIA Husada Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Halimah

NIM : 23503047

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Rebusan Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya  
Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten  
Tahun 2024

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Mitra RIA Husada Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Rebusan Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten Tahun 2024 beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Mitra RIA Husada Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2024

Yang menyatakan

( Siti Halimah)

## ABSTRAK

Nama : Siti Halimah  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul : Pengaruh Rebusan Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya  
Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten  
Tahun 2024

Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa nyeri keram berat yang sering terjadi pada wanita muda. Dismenorea primer merupakan nyeri kejang otot (spasmodik) yang terjadi diperut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Nyeri haid dapat dikurangi dengan secara farmakologi dan non farmakologi. Hasil penelitian Utari (2015) menyatakan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jahe merah terbukti memiliki ke efektifitan yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi nyeri dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rebusan air jahe dalam menurunkan terjadinya dismenore pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024, . Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen pre dan postest design* dengan sampel 28 siswi yang mengalami nyeri haid.

Kata Kunci : Rebusan air jahe; dismenorea; remaja putri

## **ABSTRACT**

Nama : Siti Halimah  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul : Pengaruh Rebusan Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya  
Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMPN I Cirinten  
Tahun 2024

Dysmenorrhea is a menstrual period that is accompanied by severe pain that often occurs in young women. Primary dysmenorrhea is a muscular spastic pain that occurs in the lower part of the lobe and spreads to the lower side of the thigh or waist before the period or during the period due to contractions of the uterine muscles. Menstrual pain can be reduced by both pharmacologically and non-pharmacologically. The results of a study conducted by Utari (2015) indicate that ginger supplements given to teenagers who are having menstrual periods can help reduce menstrual pain. Red ginger has been shown to have the same effectiveness as mefenamate acid and ibuprofen in reducing dysmenorrheic pain. The aim of this study is to find out the impact of ginger decoction in reducing the incidence of dysmenorrhea in teenage daughters in SMPN I Cirinten 2024,. The design of the study uses a pre- and post-test experimental design quasy with a sample of 28 female students suffering from menstrual pain.

Keywords: Ginger water; dysmenorrhea; teenager

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Rumusan Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Tujuan .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4.2 Tujuan Khusus .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5.1 Secara Teori.....</b>	<b>3</b>
<b>1.5.2 Secara Praktik .....</b>	<b>3</b>
<b>1.6 Ruang Lingkup.....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Konsep Dasar Remaja .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.1. Pengertian Remaja.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.2 Pengertian Remaja Menurut Para Ahli.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.3 Perubahan Fisik Remaja .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Konsep Dasar Dismenorea .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.1. Pengertian Dismenorea.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.2. Etiologi Dismenorea Primer.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2.3. Patofisiologis Nyeri Haid .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2.4. Karakteristik Dismenorea Primer.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2.5. Faktor-faktor penyebab dismenorea primer.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.6. Penatalaksanaan Dismenorea.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. Konsep Dasar Nyeri .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.1. Pengukuran skala nyeri.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4. Jahe Merah .....</b>	<b>12</b>
<b>2.4.1. Manfaat jahe merah dan gula merah dalam pengurangan nyeri dismenorea primer.....</b>	<b>13</b>
<b>2.4.2. Pengolahan jahe merah .....</b>	<b>14</b>

2.5. Kerangka Teori .....	15
<b>BAB III.....</b>	<b>16</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	16
3.2 Definisi Operasional.....	16
3.3 Hipotesis .....	17
<b>BAB IV .....</b>	<b>17</b>
4.1 Desain Penelitian .....	18
4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	18
4.2.2 Waktu Penelitian.....	18
Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2024.....	18
4.3 Populasi dan Sampel .....	18
4.3.1 Populasi .....	18
4.3.2 Sampel .....	18
4.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	19
4.4 Pengumpulan Data .....	20
4.4.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	20
4.4.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	20
4.4.3 Sumber Data .....	20
4.5 Pengolahan Data.....	21
4.6 Analisis Data .....	21
4.6.1 Univariat .....	21
4.6.3 Bivariat.....	23
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>
<b>LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN .....</b>	<b>27</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>28</b>
<b>LEMBAR KUESIONER .....</b>	<b>29</b>
<b>LEMBAR PENGAMATAN .....</b>	<b>31</b>
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP).....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

3.2 1 Tabel Definisi Operasional.....	16
---------------------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

2.4 1 Gambar Skala Nyeri NRS.....	11
2.4 2 Gambar Skala Nyeri Wong Baker FACES.....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Pernyataan Menjadi Responden.....	27
Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian.....	28
Lembar Kuesioner.....	29
Lembar Pengamatan.....	31
SOP Pemberian Rebusan Air Jahe.....	32
Lembar Konsultasi.....	33

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Remaja merupakan periode atau tahapan seseorang, dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa, dan akan terjadinya pertumbuhan yang cepat baik fisik, fisiologis dan intelektual. Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 merupakan usia 10-19 tahun.(1). Perubahan fisiologis pada remaja ditandai dengan adanya pubertas. Pubertas pada perempuan ditandai dengan menstruasi/haid yang terjadi pada usia 10-16 tahun, sebagian remaja menghadapi masalah pada saat menstruasi yaitu nyeri seperti nyeri kram perut dan nyeri pinggul yang disebut juga dismenorea yang biasanya terjadi sebelum dan saat terjadi menstruasi .(2)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea prevalensi dinegara-negara asia tenggara, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2%, dan di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89 % merupakan dismenorea primer.(3). Profil Kesehatan Jawa Barat (2020) juga menjelaskan bahwa prevelensi dismenorea diwilayah Jawa Barat adalah 54,9% di antaranya 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenorea sedang, dan 9,36% mengalami dismenorea berat.(4). Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerjasama dengan BPS Tahun 2021 melaporkan kejadian dismenorea di Banten sebesar 60,19% dari 10.000 orang remaja yang disurvei.

Dismenorea yakni gangguan yang sering dirasakan oleh perempuan, dampak yang akan dirasakan seperti pusing, nyeri perut bagian bawah hingga menyebabkan keringat dingin.(5) Dampak lain dismenorea mengakibatkan tidak konsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar akan menurun pada saat proses belajar (6) Dismenorea juga akan berdampak sering merasa lemah dan lelah.(7) Konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan, juga dampak dari wanita yang sedang mengalami dismenorea.(8)

Dismenorea disebabkan karena tidak keseimbangan hormon *progesteron* yang berada didalam darah sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada perempuan yang sedang haid. Perempuan yang memiliki nyeri haid saat menstruasi biasanya memproduksi hormon progesteron 10 kali lebih banyak di banding perempuan yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi.(9) Dismenorea dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa dilakukan dengan pemberian obat, sedangkan terapi non farmakologi dilakukan dengan cara seperti kompres hangat, berolahraga, terapi mozart, relaksasi, minum-minuman herbal.(10)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (11) bahwa pemberian air rebusan jahe merah merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea. Juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apni Hidayah (2022) (12) dalam penelitian ini terdapat pengaruh rebusan jahe merah terhadap skala nyeri haid dan digunakan sebagai terapi non farmakologis. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Lia K Napu (13)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan yang penulis lakukan di wilayah Puskesmas Cirinten sebagian besar remaja mengalami dismenorea dan bahkan sangat mengganggu ketika sedang belajar. Hasil wawancara dari 10 siswa, 8 siswa mengatakan mengalami nyeri saat menstruasi Sebagian dari siswa mengatakan mengurangi nyeri dengan minum obat. Penanganan yang di lakukan oleh remaja putri hanya melakukan pengobatan medis dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri dan kadang memberikan minyak kayu putih. dan ada yang membiarkannya, sedangkan untuk non farmakologi seperti memberikan rebusan air jahe rata-rata mereka tidak mengetahui mengenai cara mengurangi menstruasi dengan mengkonsumsi rebusan air jahe.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh rebusan air jahe dalam penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran nyeri haid sebelum diberikan rebusan air jahe pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran nyeri haid setelah diberikan rebusan air jahe pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024?
3. Bagaimana pengaruh rebusan air jahe pada remaja putri dalam penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024?

### **1.4 Tujuan**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan air jahe dalam penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran nyeri haid sebelum diberikan rebusan air jahe pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024
2. Untuk mengetahui gambaran nyeri haid setelah diberikan rebusan air jahe pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024
3. Untuk mengetahui pengaruh rebusan air jahe dalam penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN I Cirinten tahun 2024

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Secara Teori**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk peningkatan pengetahuan dan perkembangan masalah kesehatan reproduksi remaja agar dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea), sebagai pijakan penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja serta menjadi bahan kajian lebih lanjut .

#### **1.5.2 Secara Praktik**

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja untuk menambah pengetahuan dan dimanfaatkan oleh remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan manfaat penelitian ini secara teoritis untuk membangun ilmu dan pengetahuan dalam pemberian rebusan air jahe dalam menurunkan nyeri dismenorea

3. Bagi Penelitian Lain

Bagi peneliti lain penelitian ini dapat dikembangkan dan di uji di lain tempat. Pengembangan pada penelitian ini juga bisa dikembangkan dengan metode lain.

## 1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan terhadap Remaja Putri di SMPN I Cirinten tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan air jahe dalam penurunan nyeri haid pada remaja putri. Karena 8 siswa dari 10 siswa mengalami nyeri perut saat menstruasi (dismenorea). Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode penelitian. Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, atau dibuktikan dengan cara pengambilan data primer dan jenis penelitian dengan menggunakan data Kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Kemudian data dianalisis dengan uji T-test untuk melihat pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Remaja**

##### **2.1.1. Pengertian Remaja**

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Dalam masa ini, remaja berkembang ke arah kematangan seksual, memantapkan identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga, dan menghadapi tugas menentukan cara mencari mata pencaharian.(14)

Menurut UU Perlindungan Anak, anak adalah seorang yang berumur 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk di Indonesia dengan jumlah yang cukup besar.(15) Menurut WHO (2014) disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-19 tahun, sedangkan menurut kementerian kesehatan RI no 25 tahun 2014 remaja adalah rentang waktu 10-18 tahun, menurut badan kependudukan berencana (BKKBN) remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.(1)

##### **2.1.2 Pengertian Remaja Menurut Para Ahli**

Menurut Santrock (2012) remaja adalah masa mulai menghadapi berbagai masalah, baik internal maupun eksternal. Masa remaja juga dikatakan sebagai masa bermasalah serta dapat dikatakan sebagai masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan suasana hati. Pada masa remaja terjadi perubahan pada aspek fisiologis dan biologis. Aspek biologis terlihat dari kematangan fisik yang berlangsung cepat, seperti perubahan hormonal dan tubuh mengalami pubertas.

Menurut Hurlock (2003) Masa remaja adalah mencakup masa kematangan emosional, mental, sosial dan fisik. Ciri perubahan remaja bersifat universal. Periode remaja dikatakan sebagai masa periode “badai dan tekanan”.(16) Menurut Elizabeth B. Hurlock Remaja adalah peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup kematangan emosional, sosial dan fisik. Menurut Soetjningsih remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang dimulai saat terjadi kematangan seksual yaitu usia 11-20 tahun. Menurut Hadinoto (2001) masa

remaja dibagi 4 jenis yaitu : (1) masa remaja pra-remaja atau pra-pubertas usia 10-12 tahun, (2). Masa remaja awal atau pubertas usia 12-15 tahun, (3). Masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, (4). Masa remaja akhir usia 18-21 tahun.(17)

### **2.1.3 Perubahan Fisik Remaja**

Masa remaja diawali dengan pertumbuhan yang sangat cepat biasanya disebut pubertas. Dengan adanya perubahan yang cepat itu adanya perubahan yang dapat diamati seperti berat badan pada remaja atau biasa disebut pertumbuhan dan kematangan seksual sebagai hasil dari pertumbuhan hormonal. Kematangan pada remaja putri biasanya pada usia 9-15 tahun. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan :

1. Mulai menstruasi
2. Payudara dan pantat membesar
3. Indung telur membesar
4. Kulit dan rambut berminyak dan berjerawat
5. Vagina mengeluarkan cairan
6. Mulai tumbuh bulu ketiak dan sekitar vagina
7. Tubuh bertambah tinggi.

Pertumbuhan lebih cepat terjadi pada wanita yaitu 2 bulan lebih awal dari laki-laki. Umumnya terjadi perubahan cepat pada usia 10,5 tahun dan pada laki-laki usia 12,5 tahun. Dari beberapa penelitian sejak 100 terakhir menunjukkan bahwa ada kecenderungan semakin cepat mengalami *menarche*. Pada tahun 1860 rata-rata remaja mengalami *menarche* usia 16 tahun 8 bulan hal ini disebabkan oleh karena perbaikan gizi, perbaikan pelayanan kesehatan, dan lingkungan masyarakat(18)

## **2.2. Konsep Dasar Dismenorea**

### **2.2.1. Pengertian Dismenorea**

Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa nyeri keram berat yang sering terjadi pada wanita muda, sering menghilang setelah kehamilan pertama.

Istilah dismenorea (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat/ abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhea* yang artinya *flow* (aliran). Jadi dismenorea adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi.(19)

Menurut Manuba (2009) Wanita yang mengalami haid bisa jadi mengalami gangguan saat haid, salah satu gangguan yang terjadi pada saat haid adalah dismenorea. Dismenorea merupakan perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Gangguan ini ada 2 jenis yaitu dismenorea primer dan sekunder.

Dismenorea primer yaitu dismenorea yang terjadi tanpa adanya kelainan anatomis genitalis, sedangkan dismenorea sekunder terjadi karena akibat adanya kelainan anatomis genitalis misalnya haid disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip serviks, dan lain-lain.

Nyeri haid atau dismenorea primer merupakan nyeri kejang otot (spasmodik) yang terjadi diperut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang menjalang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Keluhan ini bisa ringan dan berat dan berubah keluhan keseluruhan tubuh antara lain muntah, mual, lelah, sakit daerah bawah pinggang, cemas, pusing dan bingung. Dismenorea dapat di klasifikasikan menjadi tiga, yaitu :

1. Dismenorea ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat, hanya diperlukan istirahat sejenak seperti duduk dan berbaring sehingga dapat dilakukan kerja atau aktivitas sehari-hari.

2. Dismenorea sedang

Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari.

3. Dismenorea berat

Untuk menghilangkan keluhan istirahat beberapa hari, dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari.(18)

### **2.2.2. Etiologi Dismenorea Primer**

Dismenorea primer terjadi karena endometrium mengalami peningkatan prostaglandin dalam jumlah yang tinggi. Endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat mencapai tingkat maksimum pada awal haid. Prostaglandin menyebabkan miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium dan nyeri.

Menurut Utari (2017) dismenorea primer diakibatkan terdapatnya jumlah prostaglandin F<sub>2</sub> yang berlebihan pada darah menstruasi yang memicu hiperaktivitas uterus serta terjadinya kejang otot uterus.(2)

Prostaglandin F<sub>2</sub> alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid sehingga menimbulkan nyeri berat, selain itu kejadian dismenorea primer juga dapat dipicu oleh faktor psikogenik yaitu stress emosional dan ketegangan, kurang vitamin, atau rendahnya kadar gula.(18)

### **2.2.3. Patofisiologis Nyeri Haid**

Dismenorea primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian bawah tengah tersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umum ketidaknyamanan muncul 1-2 hari sebelum terjadi haid, namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama haid. Dismenorea kerap disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, nyeri kaki.(18)

### **2.2.4. Karakteristik Dismenorea Primer**

Menurut Morgan dan Hamilton (2009) dismenorea primer memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Dismenorea primer umumnya dimulai 1-3 tahun setelah haid.
2. Kasus ini bertambah berat setelah beberapa tahun sampai usia 13-17 tahun, lalu mulai berbeda.
3. Umumnya terjadi pada wanita nulipara.

4. Dismenorea primer lebih sering terjadi pada wanita obesitas, kejadian ini berkaitan dengan aliran haid.
5. Jarang terjadi pada atlet
6. Jarang terjadi pada wanita yang memiliki status haid teratur.

#### **2.2.5. Faktor-faktor penyebab dismenorea primer**

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea pada remaja, yaitu seperti :

##### **1. Kualitas Tidur**

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kurangnya kadar serotonin dalam tubuh sehingga akan meningkatkan efektivitas terhadap rasa nyeri, timbulnya kecemasan, stress dan depresi. Tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin yang berlebihan ketika stress.

##### **2. Paparan asap rokok**

Paparan asap rokok yang dihirup mengandung nikotin yang merupakan zat penyebab berbagai penyakit. Nikotin yang dilepaskan ke lingkungan memiliki jumlah lebih banyak 4-6 kali dibanding nikotin yang berada pada asap utama. Nikotin merupakan vasokonstriktor yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke endometrium. Vasokonstriktor pembuluh darah akan menyebabkan iskemia yang memicu pengeluaran prostaglandin sehingga terjadi nyeri pada miometrium yang hebat dan akan mengurangi aliran darah yang akan menyebabkan nyeri spasmodik yaitu nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau segera saat haid dimulai.

##### **3. Makanan cepat saji**

Ketika memakan makanan saji banyak terdapat lemak, salah satunya asam lemak dapat mengganggu produksi progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi.

##### **4. Riwayat keluarga**

Riwayat keluarga merupakan faktor resiko untuk terjadinya dismenorea karena secara anatomi dan fisiologis seseorang akan sama dengan orang tuanya. (20)

### **2.2.6. Penatalaksanaan Dismenorea**

Untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Untuk penanganan rasa nyeri pada dismenorea bisa diberikan obat anti peradangan non-streoid seperti ibuprofen dan asam mefenamat. Obat ini akan efektif jika diminum 2 hari sebelum haid sampai hari ke 1-2 pada saat haid. Untuk mengatasi mual dan muntah bisa diberikan obat anti mual tetapi mual muntah biasanya hilang setelah kram teratasi, selain dengan obat-obatan nyeri haid juga bisa hilang dengan yoga, kompres hangat, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, terapi mozart.

Pada pengobatan modern nyeri haid primer dapat dilakukan dengan memberi anti nyeri yang bekerja menekan prostaglandin. Nyeri haid bisa diatasi oleh ramuan rempah. Ramuan rempah mengatasi nyeri haid yang digunakan biasanya menggunakan bahan-bahan yang memiliki khasiat sebagai anti radang, anti nyeri, dan antispasmodik (kejang otot).(18)

## **2.3. Konsep Dasar Nyeri**

Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu, nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat individual. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik dan mental.

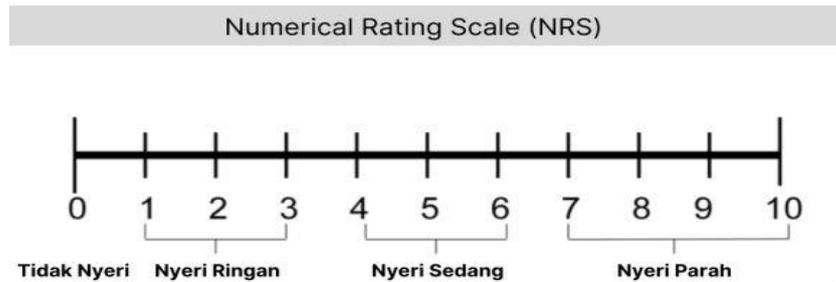
Nyeri adalah aktivitas sensorik dan emosional sebagai manifestasi dari proses patologis pada tubuh yang kemudian mempengaruhi saraf sensorif dan merusak jaringan. Reaksi ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman, distres, bahkan derita.

Berdasarkan waktu nyeri dapat dibagi menjadi nyeri akut, sub-akut, dan kronik. Keseimbangan faktor fisik dan psikososial pada individu berbeda-beda dan menyebabkan response emosional yang berbeda juga.(21)

### **2.3.1. Pengukuran skala nyeri**

1. *Numeric rating scale* (NRS)

Salah satu pengukuran nyeri adalah dengan menggunakan numeric rating scale (NRS) merupakan skala penilaian yang digunakan untuk menggantikan penilaian dengan deskripsi kata. Klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala yang paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik.



### 2.4 3 Gambar Skala Nyeri NRS

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : (Nyeri ringan) hilang tanpa pengobatan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 4-6 : (Nyeri sedang) nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari, membutuhkan obat untuk mengurangi nyerinya.
- 7-10 : (Nyeri Parah) Nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah, diare, menangis, meringis, gelisah, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari

#### 2. *Wongs-Baker FACES Pain Scale*

*Wongs-Baker FACES Pain Scale* adalah metode perhitungan skala nyeri yang diciptakan dan dikembangkan oleh Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri dengan metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan rasa nyeri.(22)



## 2.5 4 Gambar Skala Nyeri Wong Baker FACES

### 2.4. Jahe Merah

Jahe merah atau yang bernama latin *Zinger officinale var.rubrum* memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil dari pada jehr putih dengan diameter 42 sampai 43 mm, tinggi 52 – 104 mm, dan panjang 123-126 mm, sama seperti jahe kecil jahe merah selalu dipanen setelah tua dan juga memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi yaitu 1,5-3,8% dari berat keringnya sehingga cocok untuk ramuan obat-obatan dan jamu.(23)

Jahe mengandung minyak atsiri yang terdiri dari *zingeberin, felandren, kamfen, limoenen, bornoel, sineol, sitral, dan zingebrol*. Jahe biasanya digunakan sebagai obat masuk angin, gangguan pencernaan, analgesic, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe juga mengandung bahan non volatile fenol anantara lain *gingerol, shogaol, zingeron* yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan.(24)

Senyawa *shogaol, gingerol, dan zingeron* efektif dalam mengurangi rasa sakit dengan menghambat siklus cyclooxygenase (cox) sehingga dapat menghalangi prostaglandin menyebabkan peradangan dan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea.(25) komponen ini memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgetik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik, ini artinya jahe merah mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi.(26)

#### **2.4.1. Manfaat jahe merah dan gula merah dalam pengurangan nyeri dismenorea primer.**

Jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak kontraksi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja ibuprofen sama dengan jahe yaitu menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat/herbal seperti ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. Waktu paruh ibuprofen sangat singkat.

Ramuan jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinya yang tinggi dibanding jahe lainnya. Jahe merah menjadi pilihan sebab memiliki kandungan minyak atsiri banyak *oleorosin*. *Oleorosin* adalah komponen bioaktif yang terdiri dari *gingerol* memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E serta *shogaol* yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti peradangan) yang dapat memnlokir prostaglandin sehingga bisa menurunkan intenitas disminorea.

Menururt Ningrum (2019) manfaat jahe merah bagi tubuh yaitu untuk pencegahan penyakit flu, mencegah radang, memperkuat sistem tubuh, mampu meredakan nyeri pegal linu dan nyeri pada syaraf, sebagai antiseptik yang mencegah penuaan dini, menguatkan sistem fungsi hati, sebagai penambah stamina dan pengobati penyakit pinggang, serta mengatasi nyeri pada lambung, nyeri haid, dan syaraf.(2)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (27)Lia K (2022) yang mengatakan ramuan jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinya yang lebih tingi dibandungkan varian jahe lainnya. Hasil penelitian Utari (2015) menyatakan bahwa ramuan jahe yang diberikan pada remaja yang mengalami haid dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jahe merah terbukti memiliki ke efektifitan yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi nyeri dismenorea. Khasiat jahe juga dibenarkan oleh Putri (2014) dalam penelitiannya

disebutkan bahwa ekstrak jahe terbukti dapat mengurangi nyeri akibat osteoarthritis dan nyeri dismenorea.

#### **2.4.2. Pengolahan jahe merah**

Pengeringan bahan merupakan salah satu pengawetan bahan yang banyak dilakukan karena tidak memerlukan biaya tinggi. Pengeringan dengan pemanasan merupakan metode yang paling tua yang telah dipraktikkan sejak zaman primitive. Pengeringan dimaksudkan untuk mengurangi jumlah air dalam bahan tersebut sehingga mengurangi pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan kerusakan dan memperpanjang daya simpan.

Pengeringan dengan di angin-angin paling kecil menurunkan kandungan fenol dibanding cara pengeringan matahari maupun oven. Jahe yang dikeringkan dengan cara tersebut dapat memenuhi persyaratan kurang dari 12%. Dilihat dari hasil tersebut sudah memenuhi standar mutu EOA (The Essential Oil Association Of America)

Pengeringan dengan di angin-angin adalah pengeringan tidak terkena sinar matahari secara langsung. Cara pengeringan ini menggunakan waktu 7 hari. Cara pengirisan yang berbeda dapat mempengaruhi penurunan kadar minyak atsiri dan total *fenol*. Pengirisan dengan cara membujur (slpit) menghasilkan jahe merah dengan rata-rata kandungan minyak atsiri paling tinggi.(24)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa pengeringan dengan cara diangin-angin merupakan cara yang paling baik dalam menghasilkan jahe merah kering dengan jumlah minyak atsiri dan fenol yang paling tinggi, tetapi diperlukan waktu yang cukup lama yaitu 7 hari. Cara pengirisan berpengaruh terhadap minyak atsiri dalam jahe kering. Pengirisan dengan cara membujur (split) menghasilkan jahe merah dengan rata-rata kandungan minyak atsiri paling tinggi.(24)

## 2.5. Kerangka Teori



**Bagan 1 Kerangka Teori**

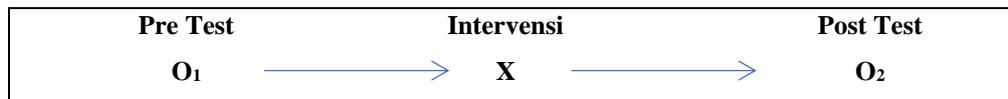
Sumber : Indriasari (2009), Asmadi (2008), Hasna Dkk(2021).

## BAB III KERANGKA KONSEP

### 3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antar variabel yang ingin diamati dan diukur melalui penelitian yang telah dilakukan. Variabel independent dalam penelitian ini adalah Pemberian rebusan air jahe dan variable dependen Dismenorea pada remaja putri.

**Bagan 3.1. Kerangka Konsep**



**Keterangan :**

- O<sub>1</sub> : Kinerja penelitian ( pengamatan atau pengukuran variabel terkait)
- X : Intervensi (treatmen/perlakuan, variabel bebas)
- O<sub>2</sub> : Kinerja peneliti setelah diberikan intervensi

### 3.2 Definisi Operasional

**3.2 2 Tabel Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Dependen						
1	Dismenorea	Nyeri dismenorea adalah nyeri yang dirasakan saat haid, dismenorea merupakan nyeri kejang otot (spasmodik) yang terjadi diperut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau	Kuesioner	Numeric rating scale (NRS)	1 : Tidak nyeri 1-3 : (Nyeri ringan) hilang tanpa pengobatan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. 4-6 : (Nyeri sedang) nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari, membutuhkan obat untuk mengurangi nyerinya. 7-10 : (Nyeri Parah) Nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah, diare,	Rasio

		bagian bawah pinggang yang menjangal haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim.			menangis, meringis, gelisah, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari	
Variabel Independen						
1	Rebusan air jahe merah	Air rebusan jahe merah merupakan salah satu manajemen nyeri secara non-farmakologi. Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinya yang tinggi dibanding jahe lainnya	Lembar Observasi	Memberikan 15 gram jahe merah dan gula merah yang dilarutkan dengan air 200ml, lalu dididihkan hingga 100ml.	-	-

### 3.3 Hipotesis

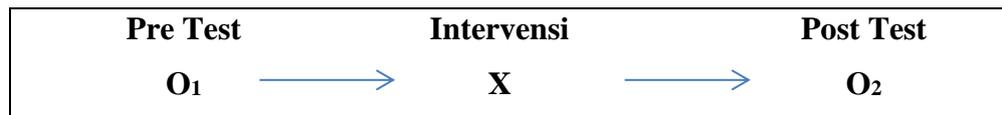
Ha : Ada pengaruh pemberian rebusan air jahe merah terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN I Cirinten Tahun 2024.

Ho : Tidak ada pengaruh pemberian rebusan air jahe merah terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN I Cirinten Tahun 2024.

## BAB IV METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy eksperiment* yang bersifat deskriptif analitik dengan rancangan pre test and post test design. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan post test ( pengamatan akhir)



#### Keterangan :

O<sub>1</sub> : Kinerja penelitian ( pengamatan atau pengukuran variabel terkait)

X : Intervensi (treatmen/perlakuan, variabel bebas)

O<sub>2</sub> : Kinerja penerliti setelah diberikan intervensi

Pada design diatas, peneliti melakukan pengukuran awal pada suatu objek yang diteliti, kemudian peneliti memberikan perlakuan tertentu, setelah itu pengukuran dilakukan untuk yang kedua kalinya.

#### 4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

##### 4.2.1 Tempat

Tempat Penelitian ini dilakukan di SMPN I Cirinten Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2024

##### 4.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2024.

#### 4.3 Populasi dan Sampel

##### 4.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengalami nyeri saat menstruasi di SMPN I Cirinten berjumlah 40 orang.

##### 4.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling yang harus mewakili kriteria.(28) Teknik sampling

merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian.(29) Teknik sampling yang di gunakan pada penelitian ini adalah random sampling. Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel / Jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Presentase kelonggaran penelitian kesalahan sampel yang masih bisa di tolerir atau diinginkan misalnya 10%.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 responden remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut.

$$n = \frac{40}{1 + 40 (10\%)^2}$$

$$n = 28,57 \text{ Responden}$$

Disesuaikan oleh peneliti menjadi 29 responden

### 4.3.3 Kriteria Inklusi dan Ekslusi

Adapun pengambilan sampel dilakukan pada pemilihan dengan menggunakan kriteria inklusi dan ekslusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
  - a. Remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea
  - b. Bersedia menjadi responden
  - c. Usia 15-19 tahun
  - d. Remaja dalam keadaan sehat (tidak ada penyakit)
  - e. Mampu mengikuti terapi yang diberikan
2. Kriteria Ekslusi

- a. Alergi terhadap jahe merah
- b. Sakit secara tiba-tiba
- c. Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden
- d. Remaja yang putri yang sudah mendapatkan obat analgetic selama dismenorea.

#### **4.4 Pengumpulan Data**

##### **4.4.1 Prosedur Pengumpulan Data**

Prosedur pengambilan data yang dilakukan sebagai berikut :

1. Setelah mendapatkan izin dari STIKes Mitra RIA Husada Jakarta peneliti menghubungi SMPN I Cirinten untuk meminta izin operasional sehingga dapat memulai pengumpulan data.
2. Kemudian mendapat balasan dari SMPN I Cirinten untuk izin pengumpulan data.
3. Peneliti membawa surat ke SMPN I Cirinten untuk izin melakukan pengumpulan data.
4. Peneliti mulai melakukan pengumpulan data yaitu dengan memberikan air rebusan jahe merah pada remaja yang mengalami dismenorea primer dengan pendataan dan mengisi kuesioner sebelum diberikan dan lembar observasi sesudah diberikan. Setelah melakukan pendataan dan mendapatkan hasil posttest maka langkah selanjutnya menghitung hasil penelitian yang sudah dilakukan.

##### **4.4.2 Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengambilan berupa lembar kuesioner dan lembar observasi.

##### **4.4.3 Sumber Data**

Pengumpulan dilakukan dengan cara mengisi lembar observasi pre test dan post test kepada responden.

##### **1. Data Pre-Test**

Data pre test merupakan data hasil pengukuran awal berupa data primer yaitu sebelum dilakukan intervensi tentang rebusan jahe merah.

##### **2. Data Post-Test**

Data post test merupakan data pengukuran hasil akhir berupa data primer yaitu sesudah intervensi rebusan jahe merah.

#### 4.5 Pengolahan Data

Ada 4 tahapan dalam pengolahan data, yaitu :

1. *Editing (menyunting data)*

Melakukan proses penelitian dilapangan sehingga mendapatkan data lebih akurat

2. *Coding (mengkode data)*

Mengklarifikasi data dan memberi kode untuk masing-masing jawaban dan tujuan untuk mempermudah dan mempercepat pada saat memasukan data ke komputer.

3. *Entry (memasukan data )*

4. *Tabulating (tabulasi data)*

Dengan benar dan sudah melewati pengkodean selanjutnya dilakukan entry data ke komputer agar dapat dianalisa.

#### 4.6 Analisis Data

##### 4.6.1 Univariat

1. Pengukuran distribusi frekuensi dengan rumus :

$$X = \frac{F}{N} X 100\%$$

Keterangan :

F : Jumlah responden sesuai kategori

X : Hasil Prosentase

N : Jumlah Total Responden

2. Pengukuran skala nyeri

##### 4.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data dari variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian ini harus dilakukan karena untuk melakukan pengujian selanjutnya. Uji normalitas ini dilakukan menggunakan Uji Shapiro-Wilk. Dalam hal ini dapat dikatakan data

terdistribusi normal jika signifikansi < 0,05 dan jika signifikansi > 0,05 maka data penelitian tidak terdistribusi secara normal. Apabila data berdistribusi normal maka pengujian yang dilakukan adalah *paired sample t-test*. Sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal, maka pengujian yang dilakukan adalah *wilcoxon Signed Rank Test*

Rumus Uji Normalitas Shapiro Wilk :

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[ \sum_{i=1}^k a_i (X_{n-i+1} - X_i) \right]^2$$

Keterangan Rumus Shapiro Wilk

D = Berdasarkan rumus di bawah = Coefficient test Shapiro Wilk

X<sub>n-i+1</sub> = Angka ke n - i + 1 pada data

X<sub>i</sub> = Angka ke i pada data

$$D = \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$$

Keterangan :

X<sub>i</sub> = Angka ke i pada data yang

X = Rata-rata data

$$G = b_n + c_n + \ln \left( \frac{T_3 - d_n}{1 - T_3} \right)$$

Keterangan :

G = Identik dengan nilai Z distribusi normal

T3 = Berdasarkan rumus di atas bn, cn, dn = Konversi Statistik Shapiro-Wilk Pendekatan Distribusi Normal

### 4.6.3 Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang di duga berhubungan atau berkorelasi, yaitu melihat dengan variabel bebas dengan variabel terkait.

1. Pada penelitian ini menggunakan *Uji T Dependen* bila terdistribusi normal. *Uji T Dependen* adalah uji one sample T Test dengan rumus sebagai berikut :

$$T_{hit} = \frac{X - \mu_0}{S/n\sqrt{n}}$$

Keterangan :

- t : nilai T hitung
- X : rata-rata sampel
- $\mu_0$  : nilai parameter
- s : standar deviasi sampel
- n : jumlah sampel(30)

2. Dan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* bila data tidak terdistribusi normal. Uji Wilcoxon Signed Rank penelitian ini akan menghasilkan data berupa deskriptif statistic, ranking pre test dan post test maka rumus nya dapat dilihat sebagai berikut:

$$\mu_{WR} = \frac{n(n+1)}{4}$$
$$\sigma_{WR} = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24} - \frac{-\sum t^3 - \sum t}{48}}$$
$$Z_{\omega} = \frac{WR - \mu_{WR}}{\sigma_{WR}}$$

Keterangan :

$\mu_{WR}$  : wilcoxon range/ rata-rata  
Sp : Rangkaian positif  
Sn : rangkaian negatif  
Dyigma t : Jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif  
Zw : tabel z adalah untuk menguji z score.(31)

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2017. p. 1–8.
2. Betty, Ayamah. PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA MAHASISWI SEMESTER 8 STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. 2021;5(2):61–76.
3. Azila W, Yuniar N, Ismail C. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah. 2017;2(6):198399.
4. Meiranny A, Wrdani W. Review Literatur : Mengkaji pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja. 2021;10.
5. Samgryce Siagian H, Mariyana Ritonga. Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda). 2021;5(1):11–5.
6. Maisetya Sari R, Abasri N. 316383-Pengaruh-Pemberian-Ramuan-Jahe-Merah-Zin-2De9De33. Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Merah ( Zingiber Offcinale Roscoe ) Dan Gula Merah Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Kelas Viii Smpn 1 Bengkulu Tengah . 2019;2(3).
7. Hasanah O, Lestari W, Novayelinda R, Deli H. Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia. 2020;1(1):1–11.
8. Paradigma J. DISMENOREA Program Studi D-IV Kebidanan , STIKes Ngudia Husada Madura \* Email : rilarindi@gmail.com ( Andira , 2010 ). 2020;2:39–44.
9. Siagian HS, Ritonga M. PENGARUH MINUMAN JAHE MERAH (ZINGIBER OFFCINALE ROSCOE VAR. RUBRUM) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI DI PROGRAM STUDI S1 FARMASI UNIVERSITAS IMELDA MEDAN. JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda). 2021 Sep 30;5(1):11–5.
10. Betty B, Ayamah A. PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA MAHASISWI SEMESTER 8 STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG. Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat. 2021 Sep 29;5(2):61–76.
11. Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Oleh D. PENGARUH REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWI DIASRAMA UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN.
12. PENGARUH KONSUMSI MINUMAN JAHE DAN KOMPRES AIRDINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMERPADA REMAJA PUTRI.

13. Wilayah K, Utari MD. PENGARUH PEMBERIAN RAMUAN JAHE TERHADAP NYERI HAID MAHASISWI STIKES PMC TAHUN 2015. Available from: <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v1i4.681>
14. Sari TP, Haryati RS, Zulfatunnisa N. Buku Ajar Kesehatan Reroduksi Remaja Putri. 2019. 3 p.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. [cited 2022 Mar 29]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
16. Lestarini F, Fakultas Psikologi K. HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENERIMAAN DIRI REMAJA YANG MENGKONSUMSI MINUMAN KERAS.
17. Sabariah. Perkembangan Fisik Remaja. Kespropedia Remaja. 2017;3(2):132–44.
18. Rosi Kurnia Sugiharti, SST MK. minuman herbal untuk menurunkan nyeri haid primer remaja. 2018. 10 p.
19. Setyani rizka ayu. kebidanan komplementer. 2020. 12 p.
20. Nurfadillah H, Sri M, Aisyah IS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia. 2021;17(1):247–56.
21. Suwondo BS, Meliala L, Sudadi. Buku Ajar Nyeri 2017. 2017. 506 p.
22. Nur Hidayah SSTM, SSiT.M.Kes RF. Buku ajar manajemennyeri haid pada remaja. 2020. 3 p.
23. Ahmad J Ramadhan. aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan. 2017. 12 p.
24. Cara P, Dan P, Red THE, Zingeber G, Valetton S. PERBEDAAN CARA PENGIRISAN DAN PENGERINGAN TERHADAP KANDUNGAN MINYAK ATSIRI DALAM JAHE MERAH (Zingeber officinale Roscoe.Sunti Valetton). PERBEDAAN CARA PENGIRISAN DAN PENGERINGAN TERHADAP KANDUNGAN MINYAK ATSIRI DALAM JAHE MERAH (Zingeber officinale RoscoeSunti Valetton). 2012;40(3):123–8.
25. (23) Review Literatur: Mengkaji Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Remaja | arum meiranny - Academia.edu [Internet]. [cited 2022 Apr 6]. Available from: [https://www.academia.edu/49416126/Review\\_Literatur\\_Mengkaji\\_Pengaruh\\_Pemberian\\_Jahe\\_Terhadap\\_Penurunan\\_Nyeri\\_Desminore\\_Pada\\_Remaja](https://www.academia.edu/49416126/Review_Literatur_Mengkaji_Pengaruh_Pemberian_Jahe_Terhadap_Penurunan_Nyeri_Desminore_Pada_Remaja)
26. Wijaya.S. khasiat dan manfaat jahe bagi kesehatan. 2012.
27. Lia K, Napu A, Taqiyah Y, Ode W, Asnaniar S, Keperawatan I, et al. Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. Vol. 4, Window of Nursing Journal. 2023.
28. Notoadmodjo. metodologi peneitian kesehatan. 2018.
29. Notoadmodjo. metode penelitian kesehatan. 2012.
30. Nuryadi, Astuti TD, Utami ES, Budiantara M. Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian. 2017. 170 p.
31. Windi astuti. IMPLEMENTASI WILCOXON SIGNED RANK TEST UNTUK MENGUKUR EFEKTIFITAS PEMBERIAN VIDEO TUTORIAL DAN PPT UNTUK MENGUKUR NILAI TEORI. 2021;5.

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth Responden

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Halimah

NIM : 23503047

Bersama ini peneliti mengajukan permohonan kepada saudara menjadi responden penelitian “Pengaruh Rebusan Air Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN I Cirinten Tahun 2024”

Jawaban yang diberikan akan terjamin kerahasiannya, oleh karena itu peneliti berharap saudara dapat memberikan jawaban sesuai dengan yang dikehendaki.

Atas perhatian dan kerjasama untuk menjadi responden, peneliti mengucapkan Terima Kasih.

Jakarta, April 2024

Hormat Saya

Siti Halimah

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Dengan ini sesungguhnya menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju** \*) diikutsertakan dan bersedia berperan serta dalam penelitian berjudul : “Pengaruh Rebusan Air Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN I Cirinten Tahun 2024”

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Tanda tangan :

Tanggal :

No Responden :

Saksi :

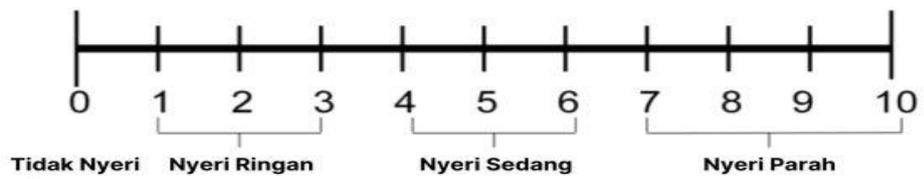
**LEMBAR KUESIONER**  
**KUESIONER PENELITIAN PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN AIR**  
**JAHE DALAM MENURUNKAN TERJADINYA NYERI**  
**DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN I CIRINTEN**  
**TAHUN 2024**

**Petunjuk :**

Berilah tanda cek ( $\surd$ ) pada kotak yang telah di sediakan sesuai jawaban anda!

1. Tanggal Pengisian Data :
2. Nama :
3. No Telephone :
4. Usia :
5. Berapa lama jika sedang menstruasi/haid ?  
  $\leq 7$  hari  
  $> 7$  hari
6. Apa tindakan yang anda lakukan saat nyeri haid / dismenorea berlangsung?  
 Dibiarkan  
 Mengonsumsi obat  
 mengompres dengan air hangat  
 Dll : Sebutkan:
7. Pernah mengetahui bahwa air rebusan jahe merah untuk menurunkan nyeri haid/dismenorea?  
 Tidak  
 Ya
8. Penilaian nyeri ini bisa menggambarkan nyeri saat terjadi dismenorea. Isilah sesuai yang anda rasakan dengan cara **lingkari** .  
Tingkat nyeri yang dirasakan :  
Pre-Test
  - 1) Numerical Rating Scale (NRS)

### Numerical Rating Scale (NRS)



- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : (Nyeri ringan) hilang tanpa pengobatan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 4-6 : (Nyeri sedang) nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari, membutuhkan obat untuk mengurangi nyerinya.
- 7-10 : (Nyeri Parah) Nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah, diare, menangis, meringis, gelisah, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari

## LEMBAR PENGAMATAN

“Pengaruh Rebusan Air Jahe Dalam Menurunkan Terjadinya Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN I Cirinten Tahun 2024”

No	Nama	Hari/Tanggal	NRS	
			Sebelum	Sesudah
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

### PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE

<b>Pengertian</b>	Rebusan air jahe merah merupakan sebuah metode penyembuhan nyeri dismenorea primer menggunakan jahe merah kepada responden yang mengalami nyeri dismenorea primer.
<b>Tujuan</b>	Sebagai acuan untuk pemberian air rebusan jahe merah pada responden yang mengalami dismenorea primer
<b>Indikasi</b>	Remaja putri yang mengalami dismenorea primer saat menstruasi
<b>Perisipan Alat Dan Bahan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Air rebusan jahe</li><li>2. Gelas</li></ol>
<b>Tahapan Dan Cara</b>	Meminum air rebusan jahe yang diberikan sebanyak 100cc sekali minum pada hari pertama menstruasi
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	<p><b>A. Tahap pra indikasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan SOP yang digunakan.</li><li>2. Menyebarkan kuesioner</li></ol> <p><b>B. Tahap intervensi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan dan memperkenalkan diri</li><li>2. Menanyakan identitas pasien dan menyampaikan kontrak program waktu</li><li>3. Menjelaskan tujuan prosedur</li><li>4. Menanyakan persiapan dan kesiapan responden</li></ol> <p><b>C. Tahap Pre-Test</b></p> <p>Mengisi link/lembar kuesioner yang diberikan</p> <p><b>D. Tahap kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Membersihkan tangan dengan aniseptik</li><li>2. Menuangkan ke gelas dan memberikan air rebusan jahe merah pada responden.</li></ol> <p><b>E. Tahap terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengobservasi 2 jam setelah pemberian rebusan air jahe merah</li><li>2. Menganjurkan responden untuk bertanya</li><li>3. Merapihkan alat</li><li>4. Mencuci tangan dengan antiseptik</li></ol> <p><b>F. Tahap Post-Test</b></p> <p>Mengisi lembar observasi yang sudah diberikan</p>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA

Nama Dosen Pembimbing : Nina Tresnayanti, S.Si.T., M.Kes  
Nama Mahasiswa : Siti Halimah  
NIM : 23503047  
Program Studi : Sarjana Kebidanan

JADWAL BIMBINGAN

NO	TANGGAL	KONSULTASI	SARAN	PARAF

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA

Nama Dosen Pembimbing : Nurul Azmi Aprianti, S.Si.T., M.Pd  
Nama Mahasiswa : Siti Halimah  
NIM : 23503047  
Program Studi : Sarjana Kebidanan

JADWAL BIMBINGAN

NO	TANGGAL	KONSULTASI	SARAN	PARAF