

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menstruasi terjadi setiap bulan, siklus menstruasi ini dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut nyeri haid dan sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat nyeri haid primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri haid primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Liana, 2018).

Prevalensi nyeri haid masih tinggi di dunia, Indonesia, juga provinsi riau, kabupaten Rokan Hulu, Kecamatan Ujung Batu. Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas wanita muda khususnya pada remaja putri. Nyeri haid membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal. Keadaan ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, contohnya kurangnya konsentrasi saat belajar, sampai tidak dapat mengikuti kegiatan belajar (Fahmi, 2016)

Menurut data WHO, prevalensi kejadian nyeri haid yaitu sebesar 50-70%. Angka kejadian nyeri haid berkisar 45-55% dikalangan wanita usia produktif (Riskesdes 2013, dalam Fahmi 2016). Di Indonesia, angka kejadian nyeri haid 64,25% terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36 % nyeri haid sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan

mengalami nyeri haid. Biasanya gejala nyeri haid primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Nyeri haid sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsuryanita, 2022). Sedangkan angka kejadian di Riau pernah diteliti oleh Anisa Wulandari (2018), pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota Pekanbaru didapatkan dari 80% remaja putri mengalami nyeri pada saat haid yang terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang, 8,3% nyeri berat dan selebihnya 20% remaja putri tidak mengalami nyeri saat haid. Prevelensi nyeri haid di Rokan Hulu pernah diteliti oleh Romi Wahyuni (2014) pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu yang mengalami dismenorea sebesar 59,5%.

Derajat nyeri haid terbagi atas tiga yaitu derajat ringan: berlangsung beberapa saat dan aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Derajat sedang: memerlukan obat untuk mengatasi rasa sakit, tetapi masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari (aktivitas sedikit terganggu). Derajat berat memerlukan obat dan istirahat/menghentikan aktivitas sehari-hari untuk mengatasi rasa nyerinya (Fahmi, 2016).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan untuk mengatasi nyeri haid antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi farmakologi diyakini efektif untuk

mengatasi nyeri haid, tetapi pengobatan secara farmakologi seperti asam mefenamat dan ibuprofen tersebut dapat mengakibatkan beberapa efek samping dan kerugian jika digunakan dalam jangka panjang. Beberapa efek samping penggunaan terapi farmakologi yaitu iritasi lambung, kolik usus, diare, lekopeni, kelelahan, mual, sakit kepala, dan serangan asma bronkial. Sedangkan terapi non-farmakologi dilakukan dengan cara mengonsumsi obat tradisional untuk mengatasi nyeri haid yaitu mengonsumsi minuman herbal dari daun pepaya, yang mudah didapat dan murah (Putri, S, & Ciptaningtyas, 2016).

Prinsip *back to nature* semakin populer pada era moderen ini, Efek samping obat-obatan kimia yang sering kali menimbulkan masalah baru yang tak kalah berat, menjadi salah satu pendorong berkembangnya pengobatan tradisional. Dengan semakin meningkatnya kesadaran tersebut, riset ilmiah pun kini semakin banyak diarahkan pada bahan-bahan alami (Liana, 2018).

Menurut Rahmah, Priastomo dkk (2020) Masyarakat Indonesia mencapai hidup sehat seringkali tidak dapat dipisahkan dengan obat tradisional yang diwariskan nenek moyang secara turun temurun. Salah satunya daun pepaya memiliki manfaat sebagai obat tradisional yaitu sebagai penurun panas, mengurangi nyeri saat menstruasi dan menghilangkan sakit. Daun pepaya memiliki efektifitas untuk mengurangi nyeri haid karena kandungan senyawa kimianya memiliki khasiat sebagai

analgetik dan dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

Daun pepaya (*carica papaya*) memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mengurangi nyeri haid. Kandungan daun pepaya terdiri dari vitamin E yang berfungsi menghambat enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PgE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ujung Batu”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh rebusan daun pepaya terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 1 Ujung Batu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 1 Ujung Batu

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen
- b. Diketahui intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sesudah diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen
- c. Diketahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi bagi remaja putri tentang penurunan intensitas nyeri haid yang dilakukan selain dengan pemberian obat dapat juga dengan pemberian rebusan daun pepaya.

2. Bagi SMK Negeri 1 Ujung Batu

Hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak sekolah dapat selalu bekerja sama dalam pemberian edukasi perihal Kesehatan reproduksi pada remaja terutama tentang penanganan nyeri haid.

3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan perpustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan untuk dijadikan referensi.

E. Keaslian Penelitian

1.1. Tabel Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian
Maghfiroh Fitri Maulani, dkk (2018)	Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SLTP	<i>quasy eksperimen one group pre post test without control</i>	Variabel independen (variabel yang mempengaruhi) yaitu Rebusan daun papaya, Variabel dependen (variabel yang dipengaruhi) yaitu Intensitas nyeri haid	Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji <i>wilcoxon</i> .

Pada penelitian ini sendiri menggunakan sampel sebanyak 40 responden. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *one group pre test and post test*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menstruasi

Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja. Ovulasi dan menstruasi mulai terjadi pada usia antara 6-14 tahun setelah *menarche*. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi dua tahun sejak timbulnya perubahan pada masa pubertas. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan dapat menimbulkan berbagai gejala pada remaja, diantaranya nyeri perut (kejang), sakit kepala, terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah, dan konsentrasi buruk. Pada sebagian remaja, menstruasi dapat terjadi sesuai dengan waktunya dan sebagian remaja lainnya, menstruasi dapat terjadi lebih awal (maju) dan atau lebih lambat (mundur) waktunya (Fahmi, 2016).

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Hari pertama keluarnya darah menstruasi ditetapkan sebagai hari pertama siklus endometrium. Lama rata-rata menstruasi adalah 5 hari (rentang 3-6 hari) dan jumlah darah rata-rata yang hilang yaitu 50 ml (rentang 20-80 ml), namun hal ini sangat bervariasi. Menstruasi/haid dikatakan normal apabila siklusnya 21-35 hari (rata-rata 28 hari), lamanya 2-7 hari, sebanyak 20-60 ml (2-5 pembalut per hari), tidak ada rasa nyeri, dan terjadi ovulasi (Fahmi, 2016).

Siklus menstruasi dari hari ke hari mengalami perubahan-perubahan yang berulang. Tujuan dari siklus menstruasi adalah membawa ovum yang

matur dan memperbaharui jaringan uterus untuk persiapan pertumbuhan atau fertilisasi, siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di endometrium, kelenjar hipotalamus dan hipofisis, serta ovarium. Siklus menstruasi mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Bila tidak terjadi kehamilan, maka akan terjadi menstruasi (Fahmi, 2016).

B. Nyeri Haid

1. Pengertian Nyeri Haid

Menurut Kusmiyati (2017) Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subyektif, sedangkan menyebutkan, nyeri adalah suatu mekanisme protektif bagi tubuh, timbul jika jaringan sedang di rusak, menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rangsang nyeri tersebut. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat diartikan bahwa nyeri adalah perasaan tidak nyaman, sebagai usaha proteksi tubuh ketika terjadi stimulus yang merugikan.

Nyeri haid atau dismenore menurut Baried, A didalam Kusmiyati (2017) adalah nyeri yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan sampai berat dan disertai berbagai tanda, mulai dari mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, sampai pingsan. Mansjoer menambahkan bahwa nyeri haid adalah nyeri menjelang atau selama haid, sehingga mengakibatkan gangguan aktivitas dan harus istirahat, yang diikuti

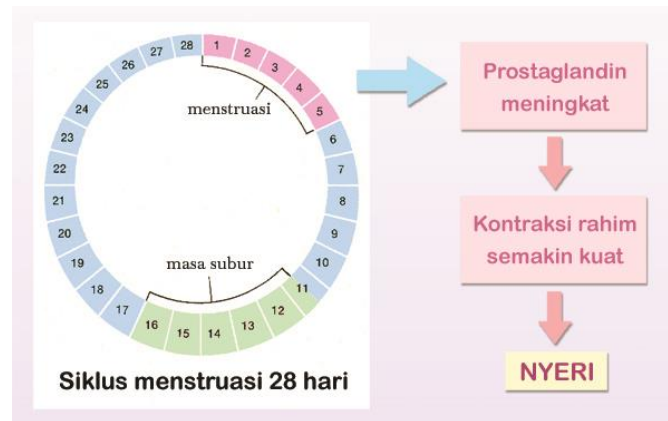
dengan rasa mual, sakit kepala, mau pingsan dan lekas marah, sedangkan Tamsuri,A.,, menyebutkan bahwa dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Berdasarkan ketiga pendapat tersebut dapat diartikan bahwa nyeri haid adalah nyeri menjelang atau selama haid yang terjadi karena kontraksi otot uterus, yang sering diikuti dengan gejala lain seperti mual, muntah, lekas marah, pusing dan sebagainya.

Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.

2. Patofisiologi Nyeri Haid

Nyeri haid yang sedemikian beratnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau pekerjaan sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri haid timbul sejak menars, biasanya pada bulan-bulan atau tahun-tahun pertama haid. Terjadi pada usia anatar 15-25 tahun dan kemudian hilang pada akhir usia 20an atau awal 30-an dan tidak dijumpai kelainan alat-alat kandungan (Fahmi, 2016).

Gambar 2.1. Patofisiologi Nyeri Haid



3. Penyebab Nyeri Haid

a. Nyeri haid primer

Menurut sinaga, nonon, suprihatin dkk (2017) nyeri haid primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Nyeri haid primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin

akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.

b. Nyeri haid sekunder

Sinaga, Nonon, Suprihatin dkk (2017) Nyeri haid sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenorea sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya.

c. Fibroid

pertumbuhan jaringan di luar, di dalam, atau pada dinding rahim. Banyak kasus fibroid yang tidak menimbulkan gejala, artinya perempuan yang memiliki fibroid tidak merasakan gangguan atau rasa sakit yang nyata. Gejala fibroid bisa muncul atau tidak bergantung pada lokasi, ukuran dan jumlah fibroid. Fibroid yang terdapat pada dinding rahim dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang parah. Fibroid yang menimbulkan gejala biasanya ditandai dengan perdarahan menstruasi yang berat, durasi atau periode menstruasi lebih dari satu minggu, sakit atau pegal pada panggul, dan sering berkemih.

d. Endometriosis

Suatu kelainan di mana jaringan dari lapisan dalam dinding rahim atau endometrium tumbuh di luar rongga rahim. Lokasi

endometriosis yang paling sering adalah pada organorgan di dalam rongga panggul (pelvis), seperti indung telur (ovarium), dan lapisan yang melapisi rongga abdomen (peritoneum), atau pada tuba fallopii dan disamping rongga rahim. Jaringan tersebut juga mengalami proses penebalan dan luruh, sama dengan endometrium normal yang terdapat di dalam rongga rahim. Tetapi karena terletak di luar rahim, darah tersebut akhirnya mengendap dan tidak bisa keluar. Perdarahan ini menimbulkan rasa sakit dan nyeri, terutama di sekitar masa menstruasi. Endapan perdarahan tersebut juga akan mengiritasi jaringan di sekitarnya, dan lama-kelamaan jaringan parut atau bekas iritasi pun terbentuk. Rasa sakit luar biasa saat menstruasi yang menjadi gejala utama penyakit ini dapat dikurangi dengan obat pereda sakit atau terapi hormon. Penanganan dengan operasi juga bisa dilakukan untuk mengangkat jaringan endometriosis, terutama untuk penderita yang berencana untuk memiliki anak.

e. Adenomyosis

suatu keadaan dimana jaringan endometrium tumbuh di dalam dinding otot rahim. Biasanya terjadi di akhir masa usia subur dan pada wanita yang telah melahirkan.

f. Kehamilan ektopik

kehamilan yang berkembang di luar rahim, biasanya di dalam tuba fallopii. Situasi ini membahayakan nyawa karena dapat

menyebabkan pecahnya tuba falopii jika kehamilan berkembang. Penanganannya harus dilakukan dengan cara operasi atau melalui obat-obatan.

4. Penentuan Derajat Nyeri Haid

Nyeri haid merupakan suatu kondisi nyeri pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh kram pada rahim yang terjadi pada siklus menstruasi. Nyeri haid menjadi masalah utama yang terjadi pada wanita yang jika tidak diatasi menyebabkan terganggunya aktivitas normal sehari-hari hingga gangguan reproduksi (Rita dan Sari, 2019).

Pada umumnya nyeri merupakan adanya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh tubuh, rasa ketidaknyamanan ini kemudian diteruskan ke otak melalui saraf sensorik. Selain itu dapat juga dengan membuat skala nyeri kualitatif menjadi bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala 0-10 yang bermakna 0= tidak nyeri dan 10= sangat nyeri.

Skala penentuan nyeri dismenorea dapat dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) (Aprilianti, 2021).

Gambar 2.2. Penentuan Derajat Nyeri Haid



5. Penanganan Nyeri Haid

Menurut Rahmah, Priastomo dkk (2020) Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non-

farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan untuk mengatasi nyeri haid antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi farmakologi diyakini efektif untuk mengatasi nyeri haid, tetapi pengobatan secara farmakologi seperti asam mefenamat dan ibuprofen tersebut dapat mengakibatkan beberapa efek samping dan kerugian jika digunakan dalam jangka panjang. Beberapa efek samping penggunaan terapi farmakologi yaitu iritasi lambung, kolik usus, diare, leukopeni, kelelahan, mual, sakit kepala, dan serangan asma bronkial.

Masyarakat Indonesia mencapai hidup sehat seringkali tidak dapat dipisahkan dengan obat tradisional yang diwariskan nenek moyang secara turun temurun. Salah satunya daun pepaya memiliki manfaat sebagai obat tradisional yaitu sebagai penurun panas, mengurangi nyeri saat menstruasi dan menghilangkan sakit. Daun pepaya memiliki efektivitas untuk mengurangi nyeri haid karena kandungan senyawa kimianya memiliki khasiat sebagai analgetik dan dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

A. Daun Rebusan Pepaya

1. Kandungan Rebusan Daun Pepaya

Masyarakat Indonesia mencapai hidup sehat seringkali tidak dapat dipisahkan dengan obat tradisional yang diwariskan nenek moyang secara turun temurun. Salah satunya daun pepaya memiliki manfaat

sebagai obat tradisional yaitu sebagai penurun panas, mengurangi nyeri saat menstruasi dan menghilangkan sakit.

Pepaya (*Carica papaya*) merupakan tanaman yang berasal dari benua Amerika, daun pepaya (*Carica papaya*) adalah tanaman obat yang diketahui mempunyai khasiat sebagai analgetik / anti inflamasi. Daun pepaya (*Carica papaya*) mengandung flavonoid yang berperan sebagai analgetik yang mekanisme kerjanya menghambat kerja enzim siklooksigenase. Dengan demikian akan mengurangi produksi prostaglandin oleh asam arakidonat sehingga mengurangi rasa nyeri (Dewantara, Aditya dkk 2014).

Menurut Rahmah, Priastomo dkk (2020) Daun pepaya memiliki kandungan vitamin E untuk mengurangi nyeri haid karena kandungan senyawa kimianya memiliki khasiat sebagai analgetik dan dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

2. Pengaruh Daun Pepaya terhadap Nyeri Haid

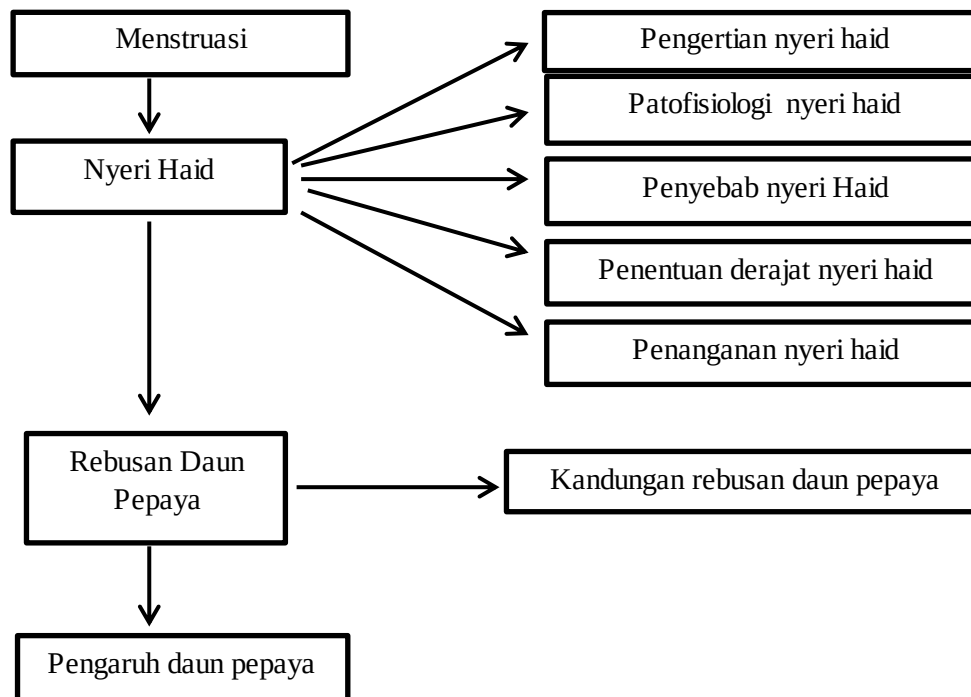
Daun pepaya (*carica papaya*) memiliki kandungan Vitamin E yang berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PgE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Maulani, 2018).

Daun pepaya diketahui mengandung kelompok flavonoid dan alkaloid yang berperan sebagai analgetik sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh subjek penelitian setelah minum rebusan daun pepaya ataupun jus daun pepaya menjadi lebih ringan ataupun tidak merasakan nyeri (Meisyayati, Immanuel, & Darwis, 2017).

Hasil penelitian Maghfiroh Fitri Maulani, dkk (2018) diperoleh data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan, sedangkan sebanyak 1 siswi (6,7%) mengalami nyeri dengan skala berat. Berdasarkan data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan. Hal ini dikarenakan daun pepaya (*folium papaya*) memiliki kandungan Vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus

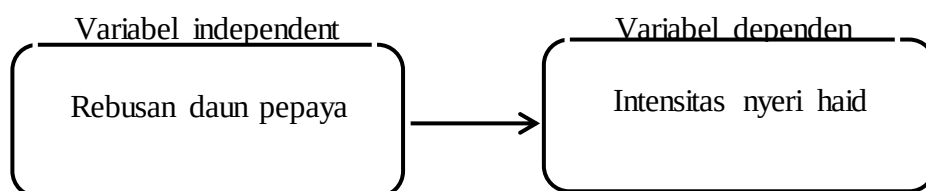
B. Kerangka Teori

2.1. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep

2.2. Kerangka konsep



D. Hipotesis

Ha: Ada pengaruh rebusan daun pepaya terhadap nyeri haid

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

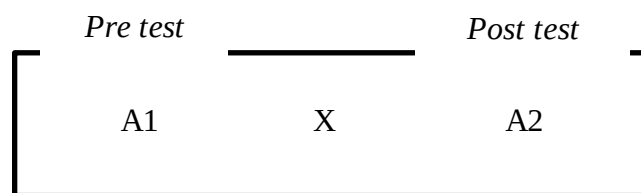
1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian Pra Eksperimen dipilih karena penelitian ini akan dinilai pengaruh pemberian air rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rebusan daun pepaya dinilai memiliki efek menurunkan intensitas nyeri haid. Bila intensitas nyeri pada kelompok perlakuan lebih rendah rendah secara bermakna dibandingkan pada kelompok kontrol.

2. Desain Penelitian

Desain *One group pre test and post test* dipilih untuk melihat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya pada suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok test (sebelum dan sesudah).

Skema 3.1 Rancangan Penelitian



Sumber: (Masturoh dan Nauri,2018).

Keterangan gambar :

A1 = Skala nyeri sebelum diberikan rebusan daun pepaya

X = Rebusan daun pepaya

A2 = Skala nyeri setelah diberikan daun pepaya.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Ujung Batu kelas X. Waktu pelaksanaan penelitian sudah dilakukan pada bulan Maret 2023.

4. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Setiawan dan Saryono, 2020). Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswi SMK Negeri 1 Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu yang menderita nyeri haid dengan jumlah siswanya adalah 40 orang.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Masturoh dan Nauri, 2018). Sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid di SMK Negeri 1 Ujung Batu kelas X yang menderita nyeri haid dengan jumlah 40 orang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

c. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan tujuan tertentu (Setiawan dan Saryono, 2020). Adapun kriteria sampel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- a) Karakteristik responden adalah remaja putri yang menderita nyeri haid di SMK Negeri 1 Ujung Batu
- b) Siswi SMK Negeri 1 Ujung Batu yang mengalami nyeri haid primer dengan skala >7
- c) Karakteristik siklus menstruasi teratur
- d) Bersedia menjadi responden
- e) Tidak meminum obat analgetik dan jamu-jamuan kecuali rebusan daun pepaya pada saat penelitian berlangsung

2) Kriteria Eksklusi

- a) Siswi SMK Negeri 1 Ujungbatu yang tidak berada ditempat saat dilakukan penelitian
- b) Siswi SMK Negeri 1 Ujung Batu yang tidak bersedia menjadi responden
- c) Tidak suka meminum rebusan daun pepaya

5. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan (Masturoh dan Nauri, 2018).

Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pada pelaksanaan pengumpulan data dan pengolahan serta analisis data,

Tabel 3.2. Definisi Operasional

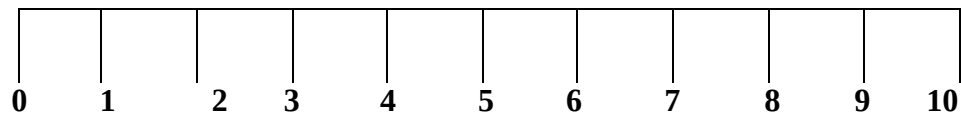
Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel independen: Rebusan daun pepaya	Merupakan obat tradisional yang memiliki khasiat sebagai analgetik dan dapat menghambat prostaglandin.	Lembar ceklis	0-tidak diberikan 1- diberikan	Rasio
Variabel dependent: Intensitas nyeri haid	Nyeri haid merupakan perasaan tidak nyaman saat menstruasi. Alat yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri haid adalah menggunakan skala dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) dengan skala 0-10 (Aprilianti, 2021).	Kuesioner NRS	Ringan 1-3 Sedang 4-6 Berat 7-10	Ordinal

6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian yang berasal dari tahapan bentuk konsep, konstruk, dan variabel yang sesuai dengan kajian teori (Masturoh dan Nauri, 2018). Pada penelitian ini jenis data adalah data primer dengan wawancara menggunakan buku catatan dan pulpen untuk mencatat hal-hal penting terkait kejadian penting yang langsung diperoleh dari subjek penelitian yaitu siswi SMK Negeri 1 Ujung Batu kelas X yang menderita nyeri haid. Pengukuran skala nyeri dilakukan dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan

menggunakan lembar ceklis yang berisi nomor responden, pre test, post test dan tanggal pengukuran.

Tabel 3.3 Numerical Rating Scale (NRS)



Keterangan:

- Tabel diatas digunakan untuk mengukur tingkatan nyeri haid pada siswi.

Setelah diukur tingkatan nyeri haid pada siswi maka dilakukan tindakan dengan memberikan rebusan daun pepaya untuk mengurangi rasa nyeri. Kemudian akan dicatat responden hasil sebelum dan sesudah meminum rebusan daun pepaya

Tabel 3.4 Responden Sampel

No Responden	Intensitas Nyeri	
	Sebelum	Sesudah

7. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen yang merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sesungguhnya. Pada penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *One group pre test and post test*, dimana peneliti mendeskripsikan bagaimana pengaruh pengaruh

rebusan daun pepaya terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Negeri 1 Ujung Batu.

8. Metode Pengolahan Data

a. *Editing* (pemeriksaan kembali)

Editing merupakan pemeriksaan kembali yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner untuk diperiksa kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan pemeriksaan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan pengumpulan data ulang.

b. *Coding* (memberi kode)

Coding adalah membuat lembaran kode yang terdiri dari tabel dibuat sesuai dengan data yang diambil dari alat ukur yang digunakan

c. *Data Entry* (memasukkan data)

Memasukkan data ke dalam program komputer

d. *Tabulating* (Tabulasi data)

Tabulasi data adalah membuat penyajian data, sesuai dengan tujuan penelitian. Pada tahap ini hasil jawaban-jawaban diberi kode kemudian dimasukkan ke dalam tabel. Langkah selanjutnya data dimasukkan ke komputer untuk dilakukan analisis data.

9. Analisis Data

Pada penelitian analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk uji statistik, sedangkan yang akan digunakan adalah :

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti (Lusiana *et al.* 2015)

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengalisis hubungan dua variabel. Analisa bivariat akan menguraikan perbedaan mean variabel nyeri haid. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *T-paired* pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (alpha 0,05) untuk mengetahui perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air rebusan pepaya. Uji *T-paired* adalah metode yang digunakan untuk menguji dua sample yang berpasangan, apakah mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda ataukah tidak. Sampel berpasangan (*paired sample*) adalah sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda atau pengukuran yang berbeda. Misalnya seorang salesman yang bekerja tanpa training sebelumnya dengan sesudah ia mendapatkan training, disini sampelnya tetap salesman yang sama, tetapi mendapatkan dua perlakuan berbeda, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan training (Santoso, S. 2010)

10. Etika Penelitian

Penelitian yang menggunakan objek manusia memiliki kebebasan dalam menentukan dirinya, maka peneliti harus memahami hak dasar

manusia (Setiawan, 2020). Masalah etika yang harus diperhatikan dalam penelitian antara lain :

- a. Mengaplikasikan *informed consent* yang dilakukan sebelum penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Informasi seperti partisipasi pasien, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi dan lain-lain harus ada dalamnya.
- b. Tidak mencantumkan nama (*anonymity*) responden pada lembar observasi. Hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disampaikan.
- c. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti (*confidentiality*).
- d. Setiap pengambilan karya orang lain akan mencantumkan nama dan sumbernya