

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, pada masa ini timbul ciri-ciri sekunder, tercapainya fertilisasi dan terjadi perubahan-perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan haid (menstruasi) pertama. Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri disminore (Timiyatun, Made, Ibna dan Eka, 2021).

Remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (*Adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (*WHO*) yaitu priode antara 10-19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (*PBB*) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources dan Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun (Rosyida, 2022).

Masalah yang sering terjadi pada remaja putri yaitu Disminore adalah rasa nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Masruroh, 2019). Disminore berdampak tinggi pada kehidupan remaja putri, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja

putri, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi. (Syafriani, Nia dan Zurrahmi, 2021). Dismenore didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi. Dismenore terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, penurunan konsentrasi dan produktifitas dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya mengurangi nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini (Hidayati et al., 2023).

Gangguan Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat *symptomatic* artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal (Masruroh et al., 2023).

Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari pada wanita yang tidak dismenore. Haid yang dirasakan pada biasanya disertai dengan nyeri sebelum ataupun sepanjang haid. Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Masruroh et al., 2023). Gangguan pada saat menstruasi seperti kelainan panjang siklus menstruasi (amenorrhea, oligomenorrhea, polimenorrhea dan metrorrhagia).

kelainan jumlah darah haid yaitu (menorrhagia, dan dismenorea). Dismenorea atau juga dikenal sebagai Nyeri Haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja putri. Banyak faktor penyebab terjadinya dismenorea yaitu faktor siklus menstruasi, lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), usia menarche yang terlalu dini atau terlambat, aktifitas fisik, dan stress (Sukarni, 2013: Apridayati, 2018).

Dari Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%),10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan ,dimana kejadian dismenore primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenorea, sebanyak62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72% (Amilisyah et al., 2023).

Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25% terdiri dari 54,89%dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami Dismenorea. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Khodijah & Herfanda, 2017). Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Latifah et al.,2020).

Untuk angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012), pada remaja putri dari rentang usia 15-16 tahun di kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7% (Kristina et al., 2021). Berdasarkan penelitian Wahyuni (2014), angka kejadian dismenorea pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56.7%. Disminorea tidak hanya dapat di tangani secara farmakologi, pemberian minuman herbal jahe juga dapat di konsumsi untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. jahe adalah salah satu suplemen herbal yang telah di gunakan untuk tujuan medis sejak zaman dahulu dan dikenal sebagai obat herbal populer untuk mengobati nyeri pada penyakit. Hal ini juga sejalan oleh penelitian yang menyebutkan bahwa jahe mempunyai efektivitas yang sama seperti asam mefenamat dan ibu profen dalam menurunkan nyeri disminorea (Kashefi, 2014).

Zingibers Officinale Rosc atau biasa disebut jahe merah merupakan satu diantara banyak tanaman herbal yang dapat mengurangi nyeri haid yang memiliki aroma khas tajam serta bagian rimpangnya berfungsi mengatasi nyeri saat menstruasi (Ramli & Santy, 2017). Penanganan non-Farmakologi yang kedua yaitu yang biasa digunakan wanita untuk mengurangi rasa nyeri ketika dismenore yaitu relaksasi. Salah satu cara relaksasi yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Ada banyak jenis aromaterapi seperti jeruk, kemangi, jahe , lemon, pohon teh, kenanga, lavender, dan kayu manis (Mokoginta et al., 2021).

Salah satu aromaterapi yang dapat menyembuhkan dismenorea adalah penggunaan aroma terapi kayu manis. Kayu manis merupakan rempah-rempah yang telah digunakan di seluruh dunia selama ribuan tahun. Ketersediaannya yang

siap pakai dan harga yang relatif murah, membuat kayu manis (*Cinnamomum*) menjadi salah satu terapi relaksasi dalam penyembuhan nyeri haid (dismenore). Dengan menyajikan bahan aktif dan turunannya yang telah diuji secara in vitro yang ternyata memiliki efek farmakologis berupa anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, dan efek anti inflamasi, dll. Senyawa aktif dalam kandungan kayu manis antara lain *mualdehid* (55-57%), *eugenol* (5 18%), *cinnamaldehyde*, *synzeiranin*, *synzeirano* *l,arabinoxylan* ,2 *hydroxy cinnamaldehyde*, dan *2-benzyloxy cinnamaldehyde* (Evayanti & Hidayat, 2019). *Cinnamaldehyde* memiliki sifat antispasmodik untuk meredakan kram perut, sedangkan eugenol dapat mencegah sintesis prostaglandin serta mengurangi peradangan (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Berdasarkan penelitian kejadian dismenore pada siswi SMP (rentang usia 15- 16 tahun) di Kecamatan lima puluh Pekanbaru sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan nyeri sedang 48,1% (Wulandari, Hasanah dan Woferst, 2018). Untuk mengatasi dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antarai lain pemberian obat analgetik dan nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi air rebusan jahe (Muhriyani, Erika & jumaini, 2022 ,Dalam Dhimas ;2020).

Penelitian terdahulu oleh Apridayati (2018) angka kejadian disminorea di rokan hulu pada remaja SMA Negeri 1 Rokan IV Koto tahun 2018 yang mengalami dismenorea mencapai 90,7%. Selain dengan pemberian obati analgesik dan anti inflamasi, terapi ramuan herbal juga telah di percaya khasiatnya berasal dari bahan-bahan tanaman. Jahe merupakan salah satu terapi herbal yang

dapat digunakan, mudah didapat, murah dan terjangkau. Senyawa kimia didalam jahe bersifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat menurunkan rasa nyeri (Muhriyani, Erika & jumaini, 2022, Dalam Ware 2017).

Berdasarkan survey awal pada tanggal 10 Juli 2024 yang dilakukan peneliti Di SMK Ahmad Latifah dengan cara wawancara terhadap siswi menunjukkan bahwa 10 siswi mengatakan nyeri ringan, 10 siswi menyatakan nyeri sedang, dan masih banyak siswi yang belum mengetahui manfaat minuman herbal jahe merah sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi dan aroma terapi kayu manis juga dapat menurunkan nyeri disminorea pada saat menstruasi.

Responden melakukan penanganan dismenorea dengan terapi obat anti nyeri, menggunakan minyak kayu putih, istirahat ditempat tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah. Dan belum ada penelitian tentang pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Jahe Merah Dan Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di Smk Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata nyeri Disminorea sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal jahe merah pada siswi SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.
- b. Untuk Mengetahui rata - rata nyeri Disminorea sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi kayu manis pada siswi SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.
- c. Untuk Mengetahui pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.
- d. Untuk Mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori serta dapat dijadikan sebagai sumber, referensi dan bahan bacaan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa khususnya bagi mahasiswa S1 Kebidanan. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat digunakan untuk merancang penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan peneliti tentang Pengaruh minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

b. Bagi Responden

Memberikan tambahan informasi ilmiah tentang Pengaruh pemberian minuman herbal jahe dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan instesitas nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024. Serta dapat mengetahui apa saja cara untuk mengatasinya.

c. Bagi program studi SI Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Untuk menambah pengalaman dan pengetahuan dalam memahami dan menganalisis suatu masalah kesehatan yang ada dimasyarakat

khususnya pada siswi SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir serta berguna sebagai bahan pembelajaran serta perbendaharaan bacaan di perpustakaan Universitas Pasir Pengaraian.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1

Keaslian Penelitian Pengaruh pemberian minuman herbal jahe dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Tahun 2024.

Nama Peneliti Dan Tahun Peneliti	Judul Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini
Emelia Juwita Sari (2019)	Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Madu Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Kelas IX SMPN 31 Bandar Lampung Tahun 2019.	Pra eksperimen Dengan rancangan one group pre dan post	Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa skala nyeri responden sebelum diberikan air rebusan sebesar 2,44 serta setelah diberikan air rebusan jahe madu sebesar 0,31. Hal ini membuktikan ada pengaruh pemberian air rebusan jahe madu terhadap nyeri haid.	Persamaan dalam variabel terikat yaitu dismenorea. Perbedaan pada penelitian ini adalah : sampel, metode, Waktu, Dan tempat penelitian.
Rosi Kurnia Sugiarti (2017)	Perbedaan Rerata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Rempah Jahe Asam	Quasi eksperimen dengan rancangan one group pre dan post test	Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa nilai p value = 0,003 yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri haid sebelum diberikan minuman rempah jahe asam dengan sesudah diberikan rempah jahe asam.	Persamaan dalam penelitian ini : variabel terikat yakni nyeri haid. Perbedaan : waktu, metode, sampel dan tempat penelitian
Nisa Utami Nurcahyani (2022)	Pengaruh Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Disminorea Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Unissula Angkatan 2020.	Quasi experiment dengan rancangan nonequivalent kontrol group design.	Hasil Penelitian Ini Maka Mendapatkan hasil bahwa aromaterapi kayu manis mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan derajat dismenore pada mahasiswi S1	Persamaan dalam variabel terikat yaitu dismenorea. Perbedaan pada penelitian ini adalah : sampel, metode,

	Ilmu Keperawatan Angkatan 2020 UNISSULA, dengan nilai hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.	Waktu, dan tempat penelitian.
--	---	-------------------------------

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Prihatin et al., 2022).

Terjadinya proses remaja yaitu awal kematangan reproduksi manusia yang disebut dengan masa pubertas. Peristiwa terpenting pada remaja perempuan adalah datangnya menstruasi pertama yang disebut menarche. Pada masa ini, remaja perempuan mengalami perubahan dramatis, karena mulai memproduksi hormon-hormon seksual yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Tanda awal pubertas yang terlihat pada remaja perempuan yang nyata adalah membesarnya payudara (Soetjiningsih, dalam Vermarina, 2022).

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang pada masa tersebut terjadi perkembangan perkembangan, baik fisik, psikologis, dan sosial. Remaja memiliki masalah yang kompleks, sehingga sering menimbulkan masalah, baik untuk dirinya sendiri maupun

lingkungannya. Masa remaja merupakan masa yang penuh konflik, hal ini sering menimbulkan keresahan pada diri remaja (Anggreini et al., 2022).

Remaja dengan jelas menunjukkan sifat-sifat transisi karena remaja belum memiliki status dewasa tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak. Secara global, masa remaja berlangsung dari usia 12 tahun sampai 22 tahun, dengan pembagian 12 tahun sampai 15 tahun merupakan masa remaja awal, 15 tahun sampai 18 tahun adalah masa remaja pertengahan, sedangkan 18 tahun sampai 21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, dkk, 2004, dalam Vermarina, 2022). Tahap pada remaja yaitu antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, biasanya dimulai dari usia 12 tahun pada wanita. Ciri-ciri pada masa remaja adalah terjadi perubahan yang sangat pesat antara lain perubahan emosional, perubahan fisik dan terjadi perubahan ketertarikan terhadap sesuatu (Ahyani dan Astuti 2019).

Pada masa remaja terdapat perubahan bentuk dan ciri-ciri fisik yang berhubungan erat dengan mulainya masa pubertas. Aktivitas kelenjar pituitari pada masa ini berakibat dalam sekresi hormon yang meningkat, sehingga terjadinya efek fisiologis. Pada masa remaja perkembangan seksual secara biologis dapat terjadi pada usia 10-hingga 14 tahun. Hal ini diiringi terjadinya perubahan yang berkaitan dengan hormonal maupun secara fisik (Ahyani dan Astuti, 2019).

b. Perkembangan Remaja

Menurut Ahyani dan Astuti (2019) Perkembangan pada masa remaja berdasarkan sifat atau cirinya dapat dibagi menjadi tiga bagian antara lain :

1. Remaja Awal

Pada masa ini remaja ini dimulai dari rentang usia 13/14-17 tahun. Masa remaja awal bertumpang tindih dengan masa puber, hal ini dikarenakan masa puber mencakup tahun pada akhir masa kanak-kanak sampai tahun awal masa remaja. Ciri khas pada remaja awal antara lain adalah ketidakstabilan emosi, ketertarikan pada lawan jenis, mulai sempurnanya kecerdasan, kesulitan dalam menuntun status, mengalami masa kritis. Pada masa ini terjadinya perubahan fisik yakni perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perubahan ciri seks primer dan sekunder.

2. Remaja Pertengahan

Masa remaja pertengahan terjadi pada umur 15-18 tahun, ditandai dengan munculnya unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan sendiri. Pada masa ini remaja dapat menentukan nilai-nilai tertentu dan dapat melakukan pemikiran filosofis dan etis. Selain itu pada masa ini remaja mulai timbul kemantapan pada diri sendiri, penilaian terhadap tingkah yang dilakukan serta sudah menemukan jati diri sendiri.

3. Remaja Akhir

Remaja akhir adalah tahap untuk mencapai kedewasaan karena pada masa ini kebanyakan pada remaja sudah dapat menentukan suatu kode moral dan relatif merasa senang dengan hubungan seksual. Rentang usia yang biasa terjadi pada masa ini adalah antara 17-21 tahun bagi wanita. Dalam rentangan masa remaja akhir terjadi proses penyempurnaan

pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek psikis yang telah berkembang pada masa-masa sebelumnya. Ciri ciri penting remaja akhir adalah stabilitas mulai timbul dan meningkat dan terdapat usaha pemecahan masalah lebih matang dan realistis.

c. Perubahan Fisik Pada Remaja

Masa Menurut Yohanes Sunardi (2017) Perubahan fisik pada remaja berbeda antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Perubahan ini membuat mereka merasa menjadi makhluk yang aneh, membuat mereka malu sehingga diperlukan edukasi atau sosialisasi pada mereka. Terutama remaja perempuan, mereka merasa menstruasi sangatlah menakutkan dibutuhkan peran orangtua perempuan (ibunda) untuk mendampingi pada masa ini. Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas ini dapat dipilih menjadi dua bagian, yaitu :

1. Ciri-ciri seks primer

- a. Perkembangan psikologi remaja mengalami pertumbuhan pesat pada bagian testis, pembuluh yang memproduksi sperma, dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14-15 tahun mengalami “mimpi basah” keluar sperma.
- b. Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan ada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “menarche” (menstruasi pertama).

2. Ciri-ciri seks sekunder

Perkembangan psikologi remaja pada ciri seksualitas sekunder adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu, sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan. Berikut Pada Remaja Perempuan :

- 1) Membesarnya payudara dan puting susu mulai timbul
- 2) Pinggul melebar
- 3) Tumbuh rambut ketiak dan sekitar organ kelamin
- 4) Suara lebih nyaring
- 5) Munculnya jerawat di daerah wajah

d. Gizi Pada Remaja

Asupan atau konsumsi pangan yang berlebihan akan disimpan dalam tubuh (jaringan adiposa) yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin sehingga memicu pengeluaran GnRH dan mempercepat waktu pubertas menyatakan bahwa level hormon leptin berhubungan terbalik dengan masa pubertas dan usia menarche. Leptin dihasilkan oleh jaringan lemak untuk mengatur kebiasaan makan serta berperan dalam mengatur masa awal pubertas (Dya, N. M., & Adnngsih, S, 2019).

Pada wanita remaja perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena dibutuhkan pada saat haid. Terbukti pada saat haid tersebut, terutama pada masa luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berakibat pada gangguan menstruasi,

tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Dya, N. M., & Adnngsih, S, 2019).

2. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah terjadinya pendarahan yang berlangsung secara siklik dan periodik yang berasal dari uterus yang disertai dengan pengelupasan pada lapisan endometrium di dalam rahim. Menstruasi pada setiap bulannya bersifat siklus dan panjang siklus ini terjadi dimulai dari tanggal awal mendapatkan menstruasi sebelumnya hingga tanggal menstruasi selanjutnya dan berlangsung setiap bulannya (Purnasari & Illiyya, 2023).

Biasanya menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun, ada sebahagian perempuan yang mengalami haid lebih lambat dari itu (13-15 tahun). Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebahagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenorea (Fibrila et al., 2023). Menstruasi berlangsung dalam beberapa fase yang meliputi fase menstruasi, fase proliferaatif, fase luteal atau sekresi, dan fase iskemik (Ilham et al., 2022).

Perdarahan yang terjadi saat menstruasi yaitu bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium. Menstruasi perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Yulifa, Rita (2012). Durasi pendarahan menstruasi bervariasi lamanya, biasanya 4-6 hari, tetapi secara fisiologis dianggap 2-9 hari. Keadaan ini disebabkan oleh tidak ada pembuahan oleh sel sperma di dalam sel telur. Selain itu juga dikarenakan lapisan endometrium yang tebal (lapisan dinding rahim) (Oliver, 2019).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul, kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi. Siklus menstruasi tidak teratur yaitu apabila siklus menstruasi yang terjadi diluar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola menstruasi dengan rentang kurang dari 21 hari (polimenorea), lebih dari 35 hari (oligomenorea) serta rentang selama 90 hari atau lebih tidak menstruasi (amenorea) (dewi mustika ika, 2021).

c. Fase - Fase Menstruasi

Menurut (Sinaga, Ernawati, dkk, 2017) fase menstruasi dibagi menjadi 4, yaitu:

1. Fase menstruasi. Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas.
2. Fase proliferasi. Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar 4 hari atau menjelang perdarahan berhenti.
3. Fase sekresi/luteal. Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar 3 hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus.
4. Fase iskemi/premenstruasi. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang menskresi estrogen dan progesteron menyusut.

d. Gangguan Menstruasi

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat. iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat (Bemj et al., 2023).

Gangguan menstruasi dapat menjadi salah satu tanda adanya permasalahan yang terjadi pada tubuh seorang perempuan. Masalah- masalah tersebut antara lain sindrom ovarium polikistik (*polycystic ovary syndrome*), endometriosis, penyakit tiroid, gangguan makan (*eating disorders*). Adapun resiko dari gangguan menstruasi yang terjadi terus menerus dapat meningkatkan risiko seperti anemia defisiensi besi, *infertilitas*, *osteoporosis*, penyakit jantung, *hyperplasia* endometrium. Masalah menstruasi menjadi masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja maupun dewasa dan mempengaruhi kegiatan sehari-hari jika tidak teratasi dengan baik (Puspasari et al., 2023).

Ada beberapa gangguan menstruasi antara lain, yaitu :

1. Hipermenorea

Hipermenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih banyak atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang normal teratur. Secara klinis menorgia di definisikan dengan total jumlah darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan durasi haid lebih lama dari 7 hari (Menurut Minarni, 2017).

2. Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit dan/atau durasi lebih pendek dari normal. Terdapat beberapa penyebab hipomenorea yaitu gangguan organik misalnya pada uterus pascaoperasi miomektomi dan gangguan endokrin (Sinaga et al.,2017).

3. Polimenorea

Polimenorea adalah haid dengan siklus yang lebih pendek dari normal yaitu kurang dari 21 hari (Sinaga et al.,2017).

4. Oligomenorea

Oligomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih panjang dari normal yaitu lebih dari 35 hari (Sinaga et al.,2017).

5. Amenorea

Amenorea adalah tidak adanya menstruasi. Secara klinis, kriteria amenorea adalah tidak adanya mnstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya. Berdasarkan penelitian, kategori amenorea yaitu apabila tidak ada menstruasi dalam rentang waktu 90 hari (Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021).

6. Dismenore

Dismenore merupakan nyeri haid yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Dismenore pada remaja putri jika tidak segera diatasi akan berakibat mengganggu kegiatan sehari-hari (Rahayu, K. D., & Nujulah, L. 2018).

e. Fisiologi Menstruasi

Pada siklus menstruasi normal, terdapat produksi hormon-hormon yang paralel dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk mempersiapkan implantasi (perlekatan) dari janin (proses kehamilan). Gangguan dari siklus menstruasi tersebut dapat berakibat gangguan kesuburan, abortus berulang, atau keganasan. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Siklus menstruasi ini melibatkan kompleks hipotalamus-hipofisis-ovarium (Durmaz, 2017).

f. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Oliver (2019) mengatakan bahwa ada beberapa faktor variabilitas dalam siklus menstruasi, yaitu:

1) Status Gizi (Berat Badan)

Perubahan gizi pada wanita sangat mempengaruhi fungsi menstruasi. Gizi yang menurun bisa merusak ovarium, dan berdasarkan oleh tingkat tekanan di ovarium serta durasi penurunan berat badan. Penurunan status gizi yang moderat dapat menyebabkan kondisi seseorang memburuk seperti berat badan rendah, kurus, anoreksia nervosa, serta penurunan berat badan parah disertai dengan amenorrhoea.

2) Aktifitas Fisik

Aktivitas untuk fisik yang sedang serta berat bisa mengganggu menstruasi, karena merangsang gonadotropinreleasing hormone (GnRH) serta penghambatan aktivitas gonadotropin, akhirnya kadar estrogen serum turun.

3) Stress

Stres menginduksi perubahan sistemik pada sistem saraf tubuh, terutama hipotalamus, lewat berubahnya prolaktin opiat endogen, dengan dipengaruhi peningkatan kortisol basal serta penurunan hormone lutein (HL).

3. Disminorea

a. Definisi Dismonorea

Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri menstruasi siklik, yang disertai kram, dan dapat disertai dengan gejala berat seperti nyeri punggung bagian bawah, mual, muntah, diare, sakit kepala hingga pingsan (Cahyaningsih et al., 2023). Nyeri haid atau dismenorea merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid). Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Masruroh et al., 2023).

Dismenorea juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu

indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (Masruroh et al., 2023). Gangguan menstruasi merupakan salah satu penyebab terjadinya kecemasan dalam daur kehidupan perempuan baik di usia remaja maupun dewasa. Faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi antara lain lingkungan, nutrisi, obat-obatan, aktifitas fisik dan stress (Puspasari et al., 2023).

Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat ketidakteraturan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dll (Ilham et al., 2022).

b. Klasifikasi Dismenorea

Disminor berdasarkan jenis nyerinya dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Dismenorea Spasmodik

Dismenorea spasmodik merupakan nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah dan terjadi sebelum atau segera setelah menstruasi dimulai.

Dismenorea spasmodik dapat dialami oleh perempuan muda maupun yang berusia 40 tahun ke atas. Tanda dismenorea spasmodik, antara lain :

- 1) Mual
- 2) Muntah
- 3) Pingsan

Dismenorea spasmodik dapat dikurangi dengan melahirkan bayi pertama, walaupun tidak semua perempuan mengalami hal tersebut.

2. Dismenorea Kongesif

Dismenorea kongesif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2 dan 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang bahkan setelah hari pertama menstruasi, penderita tidak terlalu merasakan nyeri dan bahkan akan merasa lebih baik. Gejala yang ditimbulkan pada dismenorea kongesif, antara lain:

- 1) Sakit pada payudara
- 2) Lelah
- 3) Pegal
- 4) Ceroboh
- 5) Gangguan tidur
- 6) Kehilangan keseimbangan
- 7) Mudah tersinggung
- 8) Timbul memar di paha dan lengan atas

Berdasarkan ada tidaknya kelainan dismenorea dibagi menjadi 2, yaitu:

a. Dismenorea Primer

Dismenorea primer sering dirasakan oleh wanita, penyebabnya ialah produksi prostaglandin yang meningkat. Dismenore primer akan terasa dua hingga tiga hari sebelum dan sesudah menstruasi. Dismenore primer tidak berhubungan dengan gangguan ginekologi. Insiden dismenore primer tergantung pada usia, ras, genetik, atau status ekonomi. Selain itu, intensitas nyeri

dan durasinya juga berhubungan dengan usia saat menarche, lama menstruasi, merokok, dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) (Mau et al., 2020).

Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Rentang usia kejadian dismenore primer yaitu, remaja akhir menuju dewasa muda pada rentang usia 15-25 tahun (Tsamara dkk., 2020). Tanpa disadari, dismenore membawa dampak yang cukup besar pada remaja. Masalah yang paling sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dismenore merupakan salah satu ciri penyakit endometriosis, yaitu penyakit yang dapat menyebabkan infertilitas pada wanita. Hal ini sangat penting karena memungkinkan setiap remaja yang mengalami dismenore memiliki kemungkinan untuk nantinya mengalami infertilitas (Silaen, dkk., 2019).

b. Dismenorea Sekunder

Dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan pada rahim seperti terdapat alat kontrasepsi di rahim (AKDR) atau endometriosis. Endometriosis merupakan penyakit cangkuk bagian endometrium terdapat di lokasi ektopik di dalam rongga perut (Adlin, 2020). Dismenore sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan

atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenore sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya (Sinaga, 2017). Rentang usia kejadian dismenore sekunder pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara dkk., 2020).

c. Gambaran Klinis Disminorea

Gejala utama dismenore primer adalah kram perut, kelelahan, kelemahan, sakit punggung, kecemasan, mual pramenstruasi. Dismenore sekunder punya gejala yang sesuai dengan faktornya. Pendarahan yang berlebihan atau tidak cukup, nyeri nonmenstruasi di perut bagian bawah, dan nyeri tekan di daerah panggul (Kusuma, 2019).

Primer yaitu Onset segera setelah menarche, Nyeri pelvik atau abdomen bawah yang berkaitan dengan onset aliran menstruasi dan berlangsung 8-27 jam, Nyeri punggung dan paha, nyeri kepala, diare, mual dan muntah, Tidak didapatkan abnormalitas pada pemeriksaan (Anggraini et al., 2022).

d. Patofisiologi Disminorea

Alifah, Utari Nur (2022) patofisiologi dismenorea atau dysmenorrhea belum sepenuhnya dapat dijelaskan. Nyeri pada dismenorea sering dikaitkan dengan keadaan emosional atau psikologis pasien, namun belum ada bukti yang dapat mengonfirmasi anggapan ini. Dismenorea adalah salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan berdampak negatif pada kualitas hidup pasien karena dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas.

Pada dismenore primer terdapat bukti ilmiah yang mengindikasikan bahwa dismenore. primer berkaitan dengan peningkatan sekresi prostanoid pada jalur siklooksigenase. Prostanoid yang berperan dalam patofisiologi dismenore primer terutama adalah prostaglandin. Peningkatan prostaglandin di endometrium setelah penurunan progesteron di akhir fase luteal diduga akan menyebabkan peningkatan tonus myometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Hal ini dapat menjelaskan mengapa dismenore primer muncul segera setelah menarche dan mengapa dismenore berespons baik terhadap penghambatan ovulasi. Pada dismenore sekunder, peningkatan prostaglandin juga diperkirakan berperan. Namun, sesuai definisinya, patologi pada organ pelvis yang mendasari akan mempengaruhi mekanisme munculnya dan beratnya keluhan nyeri. Mekanisme tersering dari patologi penyakit pelvis yang menyebabkan nyeri dismenore adalah gesekan dari permukaan peritoneum atau terlepasnya molekul inflamasi. Mekanisme patologi ini juga berkombinasi dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama siklus haid (Fibrila et al., 2023).

e. Faktor Resiko Dismenore

Menurut Judha (2014), faktor-faktor resiko berikut ini berhubungan dengan episode dismenore yang berat (*server episode of dysmenorrhea*) :

1. Menstruasi pertama pada usia amat dini <11 tahun (earlier age at menarche). Pada usia <11 tahun jumlah folikel-folikel ovary primer

masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit juga.

2. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi Kesiapan sendiri lebih banyak dihubungkan dengan faktor psikologis, semua nyeri tergantung pada hubungan susunan saraf pusat, khususnya thalamus dan korteks. Derajat penderitaan yang dialami akibat rangsang nyeri sendiri dapat etrgantung pada latar belakang pendidikan penderita. Pada dismenore, faktor pendidikan dan faktor psikologis sangat berpengaruh.

3. Periode menstruasi yang lama

Siklus haid yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu 28 hari. Jika meleset pun, perubahan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 21 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama, haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar dalam sampai bersih, antara 2-10 hari. Darah yang kelur dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid, namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikatagorikan sebagai gangguan.

Aliran menstruasi yang hebat

4. Jumlah darah haid biasaya 50 ml hingga 100 ml atau tidak lebih dari 5x ganti pembalut perharinya. Darah menstruasi yang dikeluarkan seharusnya tidak mengandung bekuan darah, jika darah

yang dikeluarkan sangat cepat dan banyak, enzim yang dilepaskan di endometriosis mungkin tidak cukup atau terlalu lambat kerjanya.

a. Merokok

Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi tersebut dapat bermacam-macam bentuknya, mulai dari gangguan haid, early menopause (lebih cepat berhenti haid) hingga sulit untuk hamil. Pada wanita perokok terjadi pula peningkatan resiko munculnya kasus kehamilan diluar kandungan dan keguguran.

b. Riwayat keluarga yang positif

Endometriosis dipengaruhi oleh faktor genetik. Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang menderita endometriosis memiliki resiko lebih besar terkena penyakit ini juga. Hal ini disebabkan adanya gen abnormal yang diturunkan dalam tubuh tersebut.

c. Konsumsi alkohol

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin (zat-zat yang membuat otot-otot rahim berkontraksi).

d. Kegemukan

Perempuan obesitas biasanya mengalami anovulatory chronic atau haid tidak teratur secara kronis. Hal ini mempengaruhi

kesuburan, di samping juga faktor hormonal yang ikut berpengaruh.

e. Penatalaksanaan Disminorea

Mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Penangan dismenore adalah sebagai berikut :

1. Penjelasan dan nasihat

Perlu dijelaskan kepada penderita bahwa dismenore adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Penjelasan dapat dilakukan dengan diskusi mengenai pola hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Kemungkinan salah informasi mengenai informasi haid atau adanya hal-hal tabu atau tahayul mengenai haid dapat diicarakan. Nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga dapat membantu. Kadang-kadang diperlukan psikoterapi.

2. Pemberian obat farmokologi

Dewasa ini banyak beredar obat-obat analgesik yang dapat diberikan sebagai terap simptomatik, jika rasa nyeri berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi keluhan. Obat analgesik yang sering diberikan adalah kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat-obat paten yang beredar di pasaran anantara lain novalgin, ponstan, acet-aminophen (Judha, 2014).

3. Pemberian obat non-farmakologi

Salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan minuman herbal jahe yang efektifnya sama dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi dismenore (Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E, 2019). Dan juga pemberian aroma terapi kayu manis. Aroma terapi kayu manis mengandung komponen utama yaitu *cinnamaldehyde* (55-57%) dan *eugenol* (5-18%). *Cinnamaldehyde* memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta *eugenol* yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Jaafarpour, et. al, 2015).

4. Terapi alternatif

Terapi alternatif dapat dilakukan dengan kompres handuk panas atau botol air panas pada perut atau punggung bawah mandi air hangat juga bisa membantu.

4. Konsep Dasar Nyeri

a. pengertian nyeri

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Walaupun rasa nyeri hanya bersifat protopatik (primer), namun pada hakekatnya apa yang tersirat dalam nyeri itu adalah rasa majemuk yang diwarnai oleh nyeri, panas/dingin, dan rasa tekan. Nyeri harus dimengerti sebagai pengertian yang mewakili rasa majemuk, yaitu merupakan kombinasi segala komponen rasa protopatik (kepekaan terhadap

rangsangan sakit dan suhu yang daya pembedanya rendah atau kurang) (swandari, 2022).

b. Patofisiologi nyeri

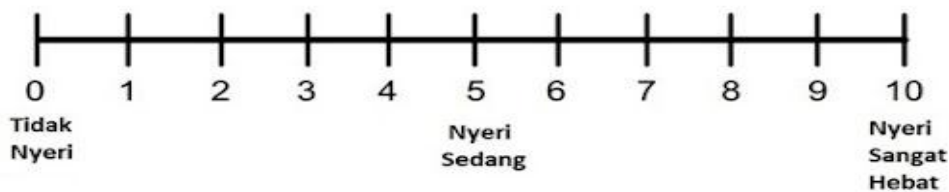
Fisiologi nyeri dimulai dengan adanya stimulasi penghasil nyeri yang mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medulla spinalis dan menjalani salah satu dari beberapa rute saraf dan akhirnya sampai didalam substansi grisea di medulla spinalis. Pesan nyeri dapat berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan ke korteks serebri. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebri, maka otak menginterpretasikan kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempersepsikan nyeri. Pada saat nyeri sampai ke medulla spinalis menuju ke batang otak dan thalamus, system saraf otonom menjadi terstimulasi sebagai bagian dari respon stress. Nyeri dengan intensitas ringan hingga sedang dan nyeri yang superfisial menimbulkan reaksi flight or fight yang merupakan sindrom adaptasi umum. Stimulasi pada cabang simpatis pada system saraf otonom menghasilkan respon fisiologis. Apabila nyeri berlangsung terus-menerus, berat, dalam, dan secara tipikal melibatkan organ-organ visceral (seperti nyeri pada infark miokard, kolik akibat batu empedu atau batu ginjal), system saraf parasimpatis menghasilkan suatu aksi (swandari, 2022).

c. faktor faktor mempengaruhi nyeri

Beberapa faktor di antaranya usia, lama mensturasi, riwayat keluarga, faktor stress, makanan cepat saji, aktivitas yang dilakukan sehari hari dan kebiasaan olahraga yang bisa berdampak pada remaja yaitu bisa mengganggu aktivitasnya (Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, 2022).

d. Pengukuran skala nyeri

Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri (*Numerical Rating Scale*) NRS. Skala nyeri NRS dalam skala nyeri yang digunakan untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan responden dimana responden menentukan sendiri nyeri yang dirasakan. Skala nyeri NRS terdiri dari 1 garis lurus horizontal yang menunjukkan angka 0-10 cm dimana 0 berarti tidak nyeri, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri berat dan 10 berarti nyeri paling berat (Lestarina & Amanda, 2021).



Gambar 2.1. *Numerical Rating Scale (NRS)* (Lestarina & Amanda, 2022)

Keterangan :

- 0. : Tidak nyeri
- 1. : Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk.
- 2. : Nyeri ringan seperti cubitan ringan dikulit.
- 3. : Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter
- 4. : Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau seperti tersengat lebah.
- 5. : Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir.

6. : Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, dan mengganggu konsentrasi.
7. : Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon.
8. : Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan.
9. : Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.
10. : Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi.

5. Jahe Merah

a. Definisi Jahe Merah

Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan aleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya karena itu jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe (Pujiana & Andayu, 2021).

Nama latin dari jahe ialah "*zingiber*" berasal dari bahasa sansekerta "singibera" yang berarti "berbentuk tanduk", karena bentuk percabangan rimpangnya yang mirip dengan tanduk rusa. Tanaman ini biasanya tumbuh di pekarangan rumah dan dikebun. Tanaman jahe (*Zingiber officinale*) termasuk ke dalam kelas *monocotyledon* (tanaman berkeping satu) dan *famili zingiberaceae* (suku temu-temuan). Tanaman ini merupakan salah satu jenis tanaman rempahrempah yang telah lama tumbuh di Indonesia (Setyaningrum dan Saparinto, 2017 Dalam medika nusantara 2024).

Jahe merah merupakan salah satu jenis minuman herbal yang memiliki kemampuan mengatasi rasa nyeri selama menstruasi dengan sifat antiinflamasi. Cara kerjanya adalah dengan menghambat aktivitas enzim dalam siklus *cyclooxygenase*, sehingga menghalangi pelepasan enzim

tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin yang memicu peradangan (Pratiwi & Mutiara, 2017 Dalam JAIA 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 (Rostina Pohan, 2022).

Secara Jahe memiliki sifat menghangatkan tubuh, analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi ditemukan dalam jahe secara alami. Jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, *gingerol*, *shogaol* dan kurkumin alami yang efektif mengurangi nyeri dismenore (Oktarina et al., 2023). Jahe sebagai antiinflamasi memiliki cara kerja dengan menghambat aktivitas enzim dalam siklus *cyclooxygenase (COX)*, sehingga menghalangi pelepasan enzim tersebut yang berkontribusi pada pembentukan prostaglandin yang memicu terjadinya inflamasi. Hal ini akan menurunkan mediator radang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin. Maka dari itu, jahe sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami dismenore (Oktarina et al.,2023).



Gambar 2.2 Jahe Merah (Siti M.,2021)

b. Kandungan Jahe Merah

Rimpang Kandungan *aleoresin* dalam rimpang jahe, seperti *gingerol*, membantu mengurangi dismenore. *Gingerol* juga memiliki sifat antioksidan yang lebih tinggi dari pada vitamin E, sehingga dapat mencegah pengumpalan darah. Hal ini membantu pengeluaran darah menstruasi. Jahe diketahui memiliki kemampuan untuk mengurangi produksi prostaglandin, penyebab utama nyeri menstruasi. Di sisi lain, *shogaol* sebuah senyawa yang memiliki struktur kimia mirip dengan *gingerol* dan bermanfaat untuk mengurangi produksi prostaglandin. Kedua bahan aktif ini berfungsi untuk menghentikan sintesis prostaglandin di endometrium (Kuminah et al., 2023).

c. Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah

Aroma khas yang dihasilkan rimpang jahe merah seringkali dimanfaatkan sebagai bumbu dalam masakan indonesia. Selain itu, jahe juga biasa dibuat menjadi minuman tradisional seperti jamu yang berkhasiat untuk menghangatkan tubuh (Meilanisari, 2017). Khasiat rimpang jahe adalah sebagai pelega perut, obat batuk, obat rematik, penawar racun, antitusif, laksatif dan antasida, juga sebagai antioksidan, dan serbuk jahe merah berperan sebagai anti inflamasi (Giyarto, 2017).

d. Cara Pembuatan Minuman Herbal Jahe Merah yaitu sebagai berikut :

1. 15 gram jahe merah direbus dengan 2 gelas air (400 ml)
2. Tambahkan 2 sendok makan gula merah.
3. Tambahkan air rebusan sebanyak 400 ml kemudian aduk hingga air mendidih hingga 30 menit.
4. Dinginkan Rebusan air jahe merah
5. Seduhkan hangat hangat

e. Cara pemberian minuman herbal jahe merah adalah sebagai berikut :

- a. Mengumpulkan responden dalam satu ruangan.
- b. Memberikan minuman herbal jahe merah yang sudah disediakan oleh peneliti.
- c. Diberikan kepada responden yang mengalami dismenore pada hari ke satu atau ke dua sebanyak 1 kali sehari pada pagi hari sebelum makan.
- d. Setelah pemberian minuman herbal jahe merah, tunggu reaksi minuman jahe merah selama 30 menit, kemudian peneliti memberikan kuesioner skala nyeri kepada responden untuk mengetahui penurunan nyeri yang dirasakan (Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. 2019).



Gambar 2.3 Minuman Herbal Jahe (Griya,.2022)

6. Pengaruh Minuman Herbal Jahe Merah Terhadap Nyeri Disminorea

Dismenore dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, dan aspirin (Judha, dkk 2012). 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 sakit dan konsumsi teh hijau juga akan menimbulkan rasa relaksasi shinga dapat merangsang hormon endorphine, hormon ini sebagai obat penenang dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. (Astria, & Mulyadi, D. C. 2019).

7. Aroma Terapi Kayu Manis

a. Definisi Aroma Terapi

Istilah aromaterapi berasal dari bahasa Perancis "*Aromatherapie*". Dalam bahasa Yunani, kata "*Aroma*" diartikan sebagai bau manis atau ramuan manis dan kata "*Therapeia*" diartikan sebagai penyembuhan. Aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi sebagai terapi alternatif dan komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman alami untuk menenangkan dan mengontrol pikiran dan tubuh melalui senyawa aromatik minyak esensial dengan efek fisiologis dan neurologis. Minyak esensial adalah cairan aromatik yang mudah menguap diperoleh dari bahan tanaman, termasuk bunga, daun, kulit, buah, kayu, kulir kayu, akar, dan termasuk seluruh bagian tanaman. Aromaterapi adalah pengobatan alternatif yang memanfaatkan ekstraksi tumbuhan dalam bentuk minyak atsiri serta memiliki berbagai karakteristik kesehatan seperti menghilangkan stress, relaksasi tubuh, insomnia, pengaturan emosi, kecemasan, imunitas, pernapasan dan meningkatkan sistem peredaran darah. Aromaterapi dapat membawa ketenangan dan kenyamanan bagi penggunanya (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Minyak atsiri merupakan bahan alami yang menghasilkan aroma wangi alami, sebagian besar bahan alami yang membentuk senyawa aroma wangi yaitu tanaman, aromaterapi diberikan dengan cara dihirup, berendam, pijat, dan kompres hangat (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

b. Definisi Kayu Manis

Kayu manis ialah rempah-rempah yang telah digunakan seluruh dunia selama ribuan tahun. Pohon rempah-rempah ini terdiri dari rempah-rempah manis, pedas dan sangat lezat. Dalam Kayu manis terdapat kandungan minyak esensial, resin serta lentil yang efektif sebagai somatik, aromatik, serta analgesik *eugenol*, *linalool*, *caryophyllene*, asam sinamat (Jahangirifar et al., 2018).

Minyak atsiri memiliki bagian utama yaitu *cinnamaldehyde* (55-57%) dan *eugenol* (5-18%). *Cinnamaldehyde* memiliki efek sebagai *antispasmodic* yaitu dapat meredakan, mencegah atau menurunkan risiko kejang otot, dan merelaksasi otot. *Eugenol* mengurangi peradangan dan menghambat biosintesis prostaglandin (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

c. Aroma Terapi Kayu Manis

Dalam kayu manis mengandung kandungan *cinnamaldehyde* serta *eugenol*, yang meredakan rasa sakit dan menghambat biosintesis prostaglandin, dan diketahui menyebabkan rasa sakit saat berolahraga karena peningkatan kadar prostaglandin, sehingga dismenore berperan penting dalam meredakan dismenorea (Jahangirifar et al., 2018).

Sedangkan, minyak esensial dapat melemaskan otot yang kram dan meredakan nyeri sendi. Dengan wanginya yang menyenangkan, aromaterapi kayu manis juga efektif meredakan ketegangan otot, melancarkan peredaran darah, dan meredakan kram menstruasi (Utari, 2020). Aromaterapi yaitu salah satu penyembuhan untuk mengatasi

dismenorea primer. Ahli kimia bernama *Rene-Maurice Gutfoss* menemukan pada tahun 1928 bahwa penggunaan aromaterapi dalam bentuk minyak esensial murni dapat memberikan manfaat mental dan fisik bila digunakan dengan benar (Utari, 2020).

Neuron menafsirkan bau serta mengirimkannya ke sistem limbik, yang pada gilirannya mengirimkannya kepada hipotalamus, yang merangsangnya agar melepaskan serotonin. Serotonin meningkatkan suasana hati, dan endorfin bertindak seperti penghilang rasa sakit alami, menciptakan perasaan rileks dan tenang (Utari, 2020).



Gambar 2.5 Aroma Terapi Kayu Manis (Amalia, 2020)

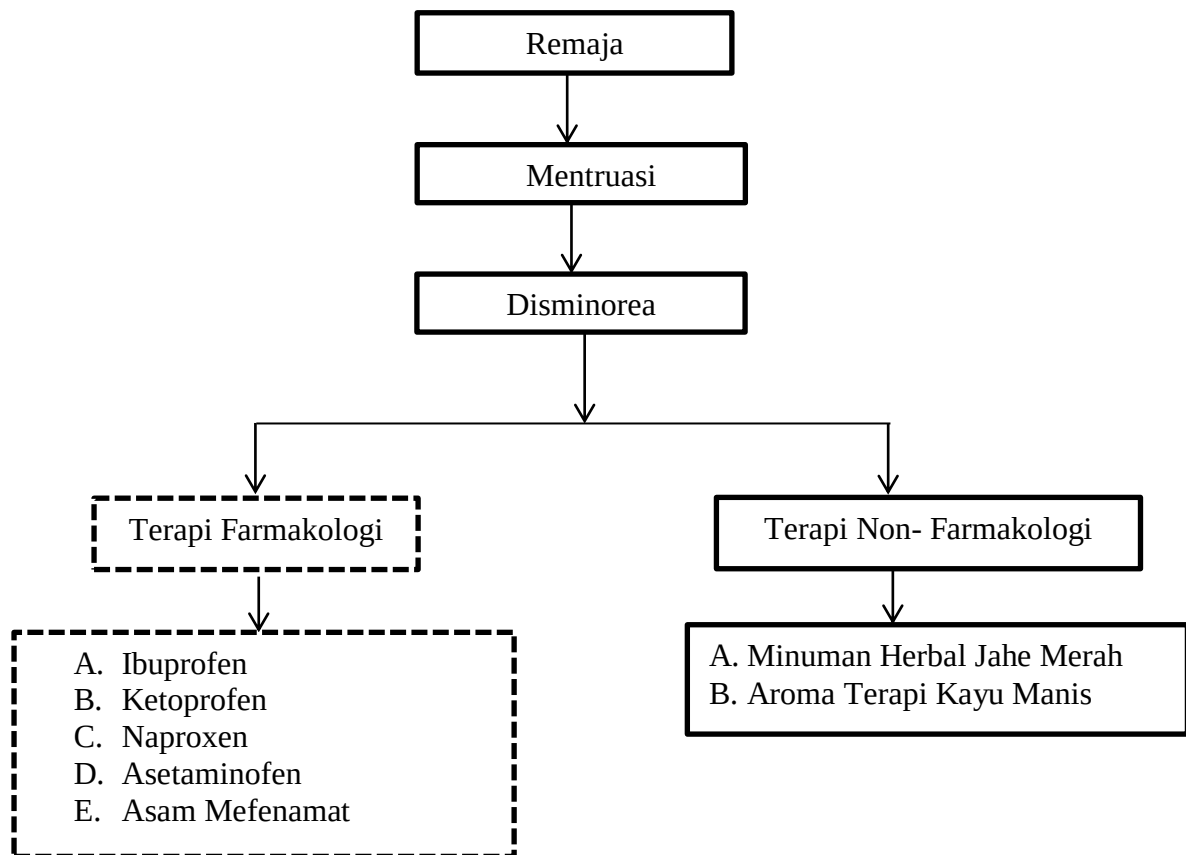
d. Pengaruh Aromaterapi Kayu manis terhadap Dismenore

Dismenore dapat ditangani secara nonfarmakologi. Tindakan kedua yaitu non farmakologi yang bisa menyembuhkan dismenore yaitu menggunakan aromaterapi kayu manis. (Irianti, 2018). Kandungan komponen utama aromaterapi kayu manis yaitu *cinnamaldehyde* (55-57%) serta *eugenol* (5-18%). *Cinnamaldehyde* punya peran untuk antispasmodik dimana bisa mengurangi nyeri perut serta *eugenol* yang bisa mencegah perkembangan prostaglandin (Amalia, 2020).

e. Cara Pemberian Aroma Terapi Kayu Manis

1. Pemberian aromaterapi kayu manis dengan 3 tetes dapat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Hal ini dikarenakan aromaterapi kayu manis yang bekerja melalui sistem peredaran darah dan penciuman tubuh serta dipakai dengan inhalasi.
2. Dihirup ke dalam saluran hidung (ambil 2-5 nafas dalam-dalam dalam 15 menit), yang akhirnya diterjemahkan oleh otak. Penyerapan molekul aroma oleh *bulbus olfaktorius* dan saraf *olfaktorius* diteruskan ke inti *olfaktorius* di hidung belakang.

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka teori penelitian.

Keterangan :



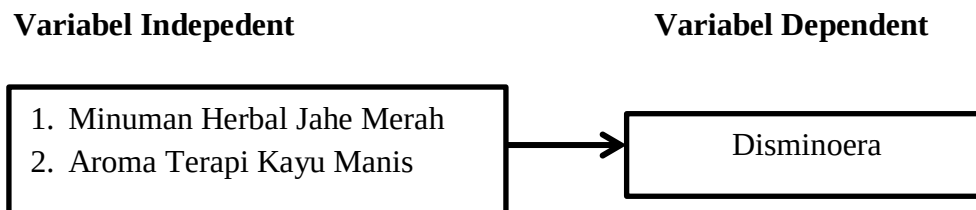
: Di teliti



: Tidak di teliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep yaitu pengamatan hubungan antara variabel saat penelitian menggunakan gambar. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Minuman Herbal Jahe Merah Dan Aromaterapi kayu manis sebagai variabel independen sedangkan Dismenore sebagai variabel dependen, maka kerangka konsep penelitian ini di lihat pada Skema 2.2 berikut:



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis (H_0)

Tidak ada pengaruh Minuman Herbal Jahe Merah Dan Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

b. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada pengaruh Minuman Herbal Jahe Merah Dan Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir Tahun 2024.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini berjenis Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest* desain yaitu rancangan eksperimen dengan cara mengukur intensitas nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan intervensi untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

2. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan kelompok kontrol dan menggunakan pendekatan *pretest dan post test two group*.

Rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian One Group Pre-Posttest Design

Group	Pre-Test	Pemberian	Post-Test
Pemberian Minuman Jahe Merah	O1	X1	O2
Pemberian Aroma Terapi Kayu Manis	O3	X2	O4

Sumber : (Sugiyono,2018)

Keterangan :

01 : Pretest pemberian Minuman Jahe Merah di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir

02 : Posttest pemberian Minuman Jahe Merah di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir

X1 : Intervensi pemberian Minuman Jahe Merah

X2 : Intervensi pemberian Aroma Terapi Kayu Manis

03 : Pretest pemberian Aroma Terapi Kayu Manis di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir

04 : Posttest pemberian Aroma Terapi Kayu Manis di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir

B. Populasi, Sample Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari kemudia ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Smk ahmad latifah kelas X, XI dan XII yang memiliki rata rata umur > 12 tahun yang berjumlah 30 responden.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Fitriani,dkk,2022). Sampel dalam penelitian ini adalah siswi smk ahmad latifah rambah hilir sebanyak 20 responden kelas X Dan XI.

Tabel 3.2
Jumlah sampel

No	Kelas	Populasi	Sampel
1.	X Tata Kecantikan	20 (8 / 30)	5
2.	X Multimedia	20 (5 / 30)	5
3.	XI Tata Kecantikan	20 (6 / 30)	5
4.	XI Tata Kecantikan	20 (11/30)	5
Total			20

Sumber : (Tu.SMK Ahmad Latifah,2024)

3. Teknik Pengambilan Sampling

Pengunaan sampel yang di gunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sample penelitian ini adalah remaja yang memenuhi kreteria inklusi maupun eksklusi sebagai berikut :

1) Kriteria inklusi :

- a. Ada di tempat pada saat penelitian
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Bersedia meminum minuman herbal jahe merah
- d. Bersedia Menghirup aroma terapi yang diberikan

2) Kriteria eksklusi :

- a. Siswi yang mempunyai riwayat penyakit ginekologi
- b. Siswi memiliki riwayat penggunaan obat-obatan pengurang rasa nyeri saat disminorea.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir pada tanggal 24 September 2024 – 04 Oktober 2024.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah konsep yang dioperasionalkan (Swarjana,2015).Dalam penelitian, sangat umum dikenal adanya variabel bebas dan variabel terikat,yaitu :

1. Variabel bebas (independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengaruh Pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

2. Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kejadian Dismenore Pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi terhadap variabel berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional, agar variabel tersebut dapat diukur atau bahkan dapat diuji dengan baik oleh peneliti oleh peneliti lain (Swarjana, 2015).

Tabel 3.3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen (Minuman Herbal Jahe Merah)	Jahe merah merupakan salah satu obat alternatif untuk menurunkan dismenorea karena jahe sama efektifnya dengan asam mefenemanat dan ibuprofen.Pemberian minuman herbal jahe merah di lakukan selama 3 hari terhitung dari hari pertama.	Lembar Observasi dari kegiatan pemberian minuman herbal jahe merah sesuai SOP	-	-
Variabel Independent (Aroma Terapi Kayu	Dalam kayu manis mengandung kandungan <i>cinnamaldehyde</i> serta <i>eugenol</i> , yang meredakan	Lembar Observasi dari kegiatan pemberian	-	-

Manis)	rasa sakit dan menghambat biosintesis prostaglandin, dan diketahui menyebabkan rasa sakit saat berolahraga karena peningkatan kadar prostaglandin, sehingga dismenore berperan penting dalam meredakan dismenore (dismenore) (Jahangirifar et al., 2018).	minuman herbal jahe merah sesuai SOP		
Variabel Dependent (Disminorea)	Dismnore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri didaerah perut maupun panggul, Derajat nyeri yang dirasakan Remaja pada saat menstruasi (Judha dkk, 2014).	Kuesioner <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Rasio	Skala nyeri 1-10

F. Jenis Data

1. Data primer data yang diperoleh langsung dari remaja putri yang mengalami dismenore dengan cara wawancara secara langsung serta dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)* dalam mengukur intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, kegiatan penelitian ini akan dilakukan selama 3 hari.
2. Data sekunder diperoleh dari UKS SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir tentang remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea.

G. Teknik Pengumpulan Data

a. Tahap Awal (*Pre Test*)

Kelompok remaja responden diberikan pre test dengan menggunakan lembar *Numeric Rating Scale (NRS)* nyeri untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan perlakuan pada hari pertama.

b. Tahap Perlakuan (Intervensi)

Kelompok remaja responden penelitian akan memberikan minuman herbal jahe merah 1 kali sehari sebanyak 200 ml dan diberikan Aroma Terapi kayu manis sebanyak 3 tetes dan dihirup selama 15 menit.

c. Tahap Akhir (*Post Test*)

Responden akan dilakukan observasi dan wawancara dengan lembar *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi. Tujuannya untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari intervensi minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

H. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Kuesioner adalah alat ukur yang berupa kumpulan beberapa pertanyaan, bisa digunakan bila jumlah responden besar dan dapat mengungkapkan hal hal yang rahasia.
2. Memberikan minuman herbal jahe dan aroma terapi kayu manis menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan aroma terapi.
3. Menggunakan lembar observasi atau formulir lain untuk mencatat data
4. Intensitas nyeri disminore Menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengetahui nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal jahe dan aroma terapi kayu manis.

I. Pengolahan Data

Pengolahan data dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu :

a. Editing

Tahap *Editing* adalah upaya untuk memberikan kembali kebenaran data yang diperoleh untuk dikumpulkan. Editing dilakukan pada tahap pengumpulan data terkumpul.

b. Coding

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan data analisis dengan menggunakan komputer.

c. Processing entry

Kegiatan memproses data agar data yang sudah di entry dapat di analisa dengan menggunakan komputerisasi.

d. Clensing

kegiatan pembersihan data dilakukan jika ditemukan kesalahan pada entry data sehingga dapat diperbaiki dan dinilai (skor).

J. Analisa Data

a. Analisa univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi rata rata nyeri disminorea pada karakteristik setiap variabel penelitian. Terdapat dua variabel dependen dalam penelitian ini yaitu pemberian minuman herbal jahe merah dan aroma terapi kayu manis serta intensitas nyeri disminore. Adapun karakteristik responden meliputi, umur, riwayat

menstruasi. Penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja putri di SMK Ahmad Latifah Rambah Hilir. Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan data interval menggunakan nilai mean, mean, simpangan baku, nilai minimal dan maksimal.

b. Analisa bivariat

Dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh atau berkorelasi. Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji independent T test untuk mengetahui perbedaan nyeri menstruasi primer sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur dengan menggunakan derajat kemaknaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan p-value dimana nilai $P = 0.05$. Sementara Paired sample T test digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore.

K. Etika Penelitian

Tujuan dari bab ini yaitu untuk menjaga data responden. Berikut adalah beberapa etika penelitian:

1. *Privacy*

Informasi dari responden hanya digunakan untuk penelitian ini.

2. *Anonymity*

Tidak ada pencantuman nama responden pada penelitian ini, melainkan diganti dalam survei dengan menggunakan nomor dan inisial responden.

3. *Informed Consent*

lembar persetujuan ini diberikan saat memberikan penjelasan tentang prosedur penelitian kepada responden yang akan diteliti.

4. *Autonomy*

Penelitian ini memberikan kebebasan bagi responden menentukan keputusan untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.