

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase transisi dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Rentang usia remaja, yaitu antara 10 hingga 19 tahun, merupakan periode terjadinya pematangan organ reproduksi manusia yang dikenal sebagai masa pubertas. Masa pubertas ditandai oleh berbagai perubahan fisik, termasuk perubahan pada penampilan, bentuk, dan proporsi tubuh, serta perubahan fungsi fisiologis yang berkaitan dengan kematangan organ-organ seksual (Atika rahayu., 2017).

Masa remaja merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan yang berlangsung secara cepat, baik dari segi fisik maupun *psikologis*. Pada fase ini terjadi perkembangan yang signifikan, termasuk pematangan organ reproduksi. Remaja putri yang telah mencapai kematangan sistem reproduksi serta keseimbangan hormon akan mengalami menstruasi (Manopopo, 2022).

Menstruasi atau haid adalah proses perdarahan uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, disertai dengan pelepasan lapisan *endometrium*, yang umumnya berlangsung sekitar 14 hari setelah terjadinya ovulasi (Kesehatan, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi *dysmenore* di tingkat global tergolong tinggi, dengan lebih dari

50% perempuan di berbagai negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, angka kejadian dismenore dilaporkan mencapai sekitar 60%, sementara di Swedia prevalensinya mencapai 72%. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif mengalami dismenore. Secara umum, prevalensi dismenore pada perempuan usia produktif di Indonesia berada pada kisaran 45–95%. Selain itu, dismenore primer tercatat sebesar 54,89%, sedangkan dismenore sekunder dilaporkan sebesar 45,11% (Agustina et al., 2023).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 54,89% kasus merupakan *dismenore* primer dan 9,36% termasuk *dismenore* sekunder. *Dismenore* banyak dialami oleh remaja, dengan prevalensi yang dilaporkan berkisar antara 43% hingga 93%, di mana sekitar 74–80% remaja mengalami *dismenore* dengan tingkat keparahan ringan. Selain itu, pada remaja yang disertai nyeri panggul atau kondisi *endometriosis*, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai 25–38%. Sekitar 25–38% penderita dilaporkan tidak memberikan respons yang adekuat terhadap terapi nyeri menstruasi, dan *endometriosis* ditemukan pada sekitar 67% kasus. Secara umum, 60–70% perempuan di Indonesia mengalami dismenore, dengan sekitar 15% di antaranya melaporkan adanya keterbatasan aktivitas akibat kondisi tersebut (Wildayani et al., 2023).

Upaya untuk mengurangi atau meredakan nyeri menstruasi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya melibatkan penggunaan

obat analgesik atau antiinflamasi nonsteroid, seperti ibuprofen dan asam mefenamat. Meskipun efektif, penggunaan terapi farmakologis berpotensi menimbulkan efek samping, antara lain gangguan pada saluran pencernaan serta risiko ketergantungan penggunaan obat pada setiap siklus menstruasi. Sebaliknya, terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui terapi komplementer, Terapi komplementer adalah metode penanggulangan penyakit yang digunakan sebagai pendukung atau pendamping pengobatan medis konvensional, yang mencakup berbagai sistem pengobatan dan perawatan, praktik, serta produk kesehatan yang secara umum tidak termasuk dalam pengobatan konvensional, baik karena berasal dari tradisi atau budaya lain maupun karena bukan bagian dari sistem medis utama di suatu negara. Terapi ini tidak menggantikan pengobatan medis, tetapi digunakan untuk melengkapi dan meningkatkan efektivitas serta kenyamanan pasien dalam proses penyembuhan. berbagai metode, seperti pemberian kompres hangat, aktivitas fisik atau olahraga ringan, serta konsumsi minuman atau produk herbal, salah satunya adalah minuman kunyit asam (Nurkhasanah.s, 2023).

Kunyit diketahui mengandung senyawa aktif yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan analgesik. Sementara itu, asam jawa memiliki komponen bioaktif yang bersifat antioksidan, antiinflamasi, antipiretik, serta memiliki efek sedatif ringan. Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) merupakan salah satu tanaman obat tradisional yang banyak dimanfaatkan di Indonesia dan mengandung senyawa alami berupa

kurkuminoid, yang memberikan warna kuning khas pada rimpang kunyit. Kurkuminoid termasuk senyawa fitokimia penting yang berfungsi sebagai antioksidan, antihepatotoksik, antiinflamasi, dan antirematik. Selain itu, rimpang kunyit diketahui memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan bagian empulur kunyit. Dalam pembuatan minuman kunyit asam, bagian tanaman asam jawa yang digunakan umumnya berupa buah atau daun asam (Kesehatan, 2022).

Asam jawa mengandung senyawa aktif berupa antosianin yang berperan dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Senyawa ini bekerja dengan menghambat aktivitas enzim siklooksigenase (cyclooxygenase/COX), sehingga menurunkan produksi prostaglandin yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi (Hafizah, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, sejumlah siswi menyampaikan bahwa nyeri menstruasi yang dialami cukup berat sehingga mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Selain itu, hasil wawancara terhadap 20 siswi menunjukkan adanya variasi karakteristik nyeri yang dirasakan, antara lain nyeri seperti tertusuk, nyeri seperti tertekan, serta kram pada perut bagian bawah yang menjalar hingga ke daerah pinggang. Seluruh responden menyatakan belum pernah mengonsumsi minuman kunyit asam sebagai upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna

(2022), yang menunjukkan bahwa sebelum mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan berat (69,20%) dan sedang (30,80%). Setelah dilakukan intervensi berupa konsumsi minuman kunyit asam secara rutin, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan dan sedang pada 50% responden. Hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$), yang menandakan bahwa konsumsi minuman kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi (Hafizah, 2023).

survey awal yang peneliti lakukan melalui wawancara di SMP Muhammadiyah Rambah pada tanggal 23 Januari 2026 ditemui 16 remaja putri mengalami keluhan nyeri pada saat menstruasi berupa nyeri seperti tertusuk, nyeri seperti tertekan, serta kram pada perut bagian bawah yang menjalar hingga ke daerah pinggang

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan *disminorea* pada Remaja putri Di SMP Muhammadiyah Rambah",

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah”?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan *Disminorea* pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Rambah.

2) Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata intensitas *disminorea* pada siswi SMP Muhammadiyah Rambah yang mengalami nyeri haid *Disminorea* sebelum diberikan Rebusan kunyit asam.
- b. Untuk mengetahui mengetahui rata-rata intensitas *disminorea* pada siswi SMP Muhammadiyah Rambah yang mengalami nyeri haid *Disminorea* sesudah diberikan rebusan kunyit asam.
- c. Untuk mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMP Muhammadiyah Rambah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMP Muhammadiyah Rambah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi pustaka, tambahan bacaan bagi siswi serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat terutama tentang pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi di SMP Muhammadiyah Rambah.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden untuk mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin 2 hari sebelum menstruasi dan 2 hari saat menstruasi.

3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan guna untuk peningkatan wawasan dan pengembangan pengetahuan pendidikan tentang cara pengurangan *disminorea* pada remaja putri dengan rebusan kunyit asam.

4. 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

No	Judul dan Nama Peneliti	Variabel	Hasil	Perbedaan
1	Efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 9 Medan Winda Agustina, Nuri ah Arm, Putri Hidayah Sayekti(2023)	- Kunyit asam - dysminor hea remaja putri	Ada pengaruh dari dari pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid ,yang mana hasil <i>uji t-test dependen</i> didapatkan nilai $p=0.000$ berarti nilai $p < 0,05$.	1. Penelitian sebelumnya menggunakan kelompok <i>kontrol non - ekuivalen</i> dan metodologi <i>quasi-eksperimental</i> sedangkan penelitian ini menggunakan desain <i>pra-eksperimental</i> 2 Tempat penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah di SMA N 9 Medan sedang penelitian ini di SMP Muhammadiyah Rambah
2	Efektivitas minuman kunyit asam sebagai terapi disminore primer terhadap penurunan skala nyeri Aeni Rezkiyanti, Rusli(2022)	- Kunyit asam - Dism inore - Skala nyeri	Hasil yang diperoleh dari <i>uji wilcoxon sing rank test</i> pada kelompok kontrol membuktikan bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya adanya pengaruh dari pemberian kunyit asam	1. Penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>quasy eksperimen</i> dengan menggunakan disain <i>non-equivalent control grup</i> sedangkan penelitian ini menggunakan desain <i>pra-eksperimental</i> 2. Penelitian sebelumnya dilakukan di poltekkes kemenkes makassar jurusan farmasi, sedangkan penelitian ini di SMP Muhammadiyah Rambah

3.	Pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 pamulung Putri Nabilah Hafizhah, Gaung Eka Ramadhan(2023)	- remaja - Dismenore a - Kunyit asam	Hasil uji statistik diperoleh p value=0,001 artinya ada perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan kunyit asam	1. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian quasy eksperiment dengan metode one grup pretest posttest design. sedangkan penelitian ini menggunakan desain <i>pra-eksperimental</i> 2. Penelitian sebelumnya di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, sedangkan penelitian ini di SMP Muhammadiyah Rambah
----	--	---	---	---

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok *potensial* yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru.(Bancin et al., 2022)

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Hapsari, 2019).

b. Klasifikasi Remaja

Menurut batasan umur Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal (12-16) dan masa remaja akhir (17-25). Sedangkan Sebayang, dkk dalam bukunya yang berjudul *Perilaku Seksual* menjelaskan klasifikasi remaja berdasarkan umur beserta karakteristiknya sebagai berikut:

1. Masa remaja awal (10-12 tahun)
2. Masa remaja pertengahan (13-16 tahun)
3. Masa remaja akhir (17-21 tahun)

Klasifikasi remaja pada umumnya didasarkan pada perubahan psikososial pada remaja. Perubahan fisik yang cepat dan terjadi berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya(Hikmandayani et al., 2023).

Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak, bahkan terkadang timbul ansietas, terutama pada anak perempuan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya. Sebaliknya pada orangtua keadaan ini dapat menimbulkan konflik bila proses anak menjadi dewasa ini tidak dipahami dengan baik.

Perubahan psikososial pada remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*). Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akserasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder. Karakteristik periode remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologis seperti:

1. Krisis identitas
2. Jiwa yang labil

3. Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri
4. Pentingnya teman dekat/sahabat
5. Bekurangnya rasa hormat terhadap orang tua, kadang-kadang berlaku kasar
6. Menunjukkan kesalahan orangtua
7. Mencari orang lain yang disayang selain orangtua
8. Kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan, dan
9. Terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap hobi dan cara berpakaian.

Pada fase remaja awal mereka hanya tertarik pada keadaan sekarang, bukan masa depan, sedangkan secara seksual mulai timbul rasa malu, ketertarikan terhadap lawan jenis tetapi masih bermain berkelompok dan mulai bereksperimen dengan tubuh seperti masturbasi, eksperimen dengan rokok, alkohol, atau narkoba. Peran *peer group* sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa dan kode atau isyarat yang sama.

Periode selanjutnya adalah *middle adolescent* terjadi antara usia 15-17 tahun, yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan sebagai berikut:

1. Mengeluh orangtua terlalu ikut campur dalam kehidupannya
2. Sangat memperhatikan penampilan
3. Berusaha untuk mendapat teman baru

4. Tidak atau kurang menghargai pendapat orangtua
5. Sering sedih
6. Mulai menulis buku harian
7. Sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif
8. Mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orangtua.

Pada periode *middle adolescent* mulai tertarik akan intelektualitas dan karir. secara seksual sangat memperhatikan penampilan, mulai mempunyai dan sering berganti-ganti pacar. Sangat perhatian terhadap lawan jenis. Sudah mulai mempunyai konsep *role model* dan mulai konsisten terhadap cita-cita.

Periode *late adolescent* dimulai pada usia 18 tahun ditandai oleh tercapainya maturitas atau kematangan fisik secara sempurna. Perubahan psikososial yang ditemui antara lain:

1. Identitas diri menjadi lebih kuat
2. Mampu memikirkan ide
3. Mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata
4. Lebih menghargai orang lain
5. Lebih konsisten terhadap minatnya
6. Bangga dengan hasil yang dicapai
7. Selera humor lebih berkembang, dan
8. Emosi lebih stabil

Pada fase remaja akhir lebih memperhatikan masa depan, termasuk

peran yang diinginkan nantinya. Mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan.

c. Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut (Bawono, 2023). mengemukakan ciri-ciri masa remaja sebagai berikut:

1) Masa remaja sebagai periode yang penting.

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan karena akibat psikologis, keduanya sangat penting pada periode ini.

Masa remaja sebagai periode peralihan.

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang maupun masa yang akan datang.

2) Masa remaja sebagai periode perubahan.

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada Tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan

menimbulkan masalah baru. Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi takut bertanggung jawab akan akibatnya.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah.

Periode ini merupakan periode yang sulit bagi remaja dalam mengatasi masalah. Hal ini dikarenakan selama masa kanak-kanak, masalah anak-anak sering diselesaikan oleh orang tua atau guru. Sehingga remaja merasa tidak berpengalaman untuk mengatasi masalahnya sendiri. Selain itu, remaja merasa dirinya harus mandiri dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua atau guru.

4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Pada tahun-tahun awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka akan mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya. Pencarian identitas diri yang menimbulkan dilema akan membuat remaja mengalami krisis identitas.

5) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan

berperilaku merusak membuat orang-orang dewasa merasa khawatir dan menimbulkan ketakutan terhadap remaja (Izzani et al., 2024).

6) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis.

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkannya bukan sebagaimana adanya, termasuk cita-citanya. Cita-cita yang tidak realistis ini akan membuat remaja emosi dan membuat remaja marah jika tidak dapat mencapainya dan dikecewakan oleh orang lain.

7) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Peralihan masa remaja ke masa dewasa mengakibatkan remaja bingung dalam bersikap dan berperilaku selayaknya dewasa dan bukan seperti remaja. Sehingga mereka bertindak seperti dewasa seperti minum-minuman keras, menggunakan obat terlarang dan berbuat seks.

d. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang dialami oleh remaja secara *kontinue*. Keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja.

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah sel tubuh suatu organisme yang disertai *irreversible* (tidak dapat kembali keadaan semula) perubahan fisiologis yang berjalan terus-menerus

dan berkelanjutan selama periode waktu tertentu. Perubahan ini bersifat *kuantitatif*, hanya melibatkan aspek-aspek fisik individu. Pertumbuhan mencakup perubahan internal dan eksternal. Perubahan internal meliputi peningkatan ukuran organ pencernaan, pembesaran serta peningkatan berat jantung dan paru-paru, serta penyempurnaan sistem kelenjar endokrin/kelamin dan berbagai jaringan tubuh. Sementara itu, perubahan eksternal meliputi peningkatan tinggi badan, peningkatan lingkar tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh, ukuran organ seks, serta munculnya tanda-tanda kelamin sekunder (Hamidah & Rizal, 2022).

2) Perkembangan

Perkembangan adalah perubahan yang teratur, sistematis, dan terorganisir yang mempunyai tujuan tertentu. Perkembangan menunjuk pada suatu proses perubahan yang bersifat kualitatif mengenai fungsi-fungsi fisik maupun mental yang terjadi terus-menerus ke arah yang lebih sempurna sampai akhir hayat sebagai hasil interaksi dengan lingkungan.

3) Perubahan Fisik

Perubahan fisik remaja ditandai oleh tanda seks primer dan sekunder. Perubahan secara primer berupa perubahan fisik dan hormon penting untuk reproduksi. Pada anak perempuan terjadi perubahan bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul

yang membesar. Puncak kematangan pada remaja perempuan adalah ketika mengalami menstruasi pertama (*menarche*).

Menstruasi pertama menunjukkan remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin perempuan.

4) Perubahan Hormonal

Tubuh mengalami perubahan hormon karena pusat pengendali utama otak (thalamus) bekerja sama dengan kelenjar bawah otak (hypothalamus) mengeluarkan hormon-hormon tertentu yang akan menghasilkan antara lain estrogen, progesteron dan testosteron. Pada perempuan, hormon estrogen membuat perempuan memiliki sifat kewanitaan, sedangkan hormon progesteron melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak kulit, mempertebal dinding rahim dan merangsang kelenjar agar mengeluarkan cairan pemupuk bagi sel telur yang dibuahi. Pada laki-laki, hormon androgen (testosteron) yang dihasilkan oleh testis akan memengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ seks. Pada masa pubertas hormon seksual berkembang dengan pesat sehingga remaja sangat mudah terangsang secara seksual.

5) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi ini berkaitan dengan perkembangan *hormon*, yang ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja

belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakan sepenuhnya.

6) Perkembangan *Kognitif*

Remaja dalam menyelesaikan masalahnya menggunakan tindakan yang logis. Remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak saat terlibat dalam masalah.

7) Perkembangan *psikososial*

Pada perkembangan *psikososial* ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Bertambahnya minat sosial dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti malu dan tidak percaya diri.

2. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada Wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya(Villasari, 2021).

b. Fase-fase dalam Siklus Menstruasi

1) Siklus Endometrium

Siklus ini terbagi menjadi 4 fase:

a. Fase Menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita setiap bulannya. Sebab mulai dari fase inilah wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita walaupun kedatangannya membuat wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidak nyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari dimana pada awal haid perdarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar.

Pada fase menstruasi, *endometrium* terlepas dari dinding rahim dengan disertai perdarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama 5 hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase

menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulazing Hormon) baru mulai meningkat.

b. 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 empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal kurang lebih 3,5 mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

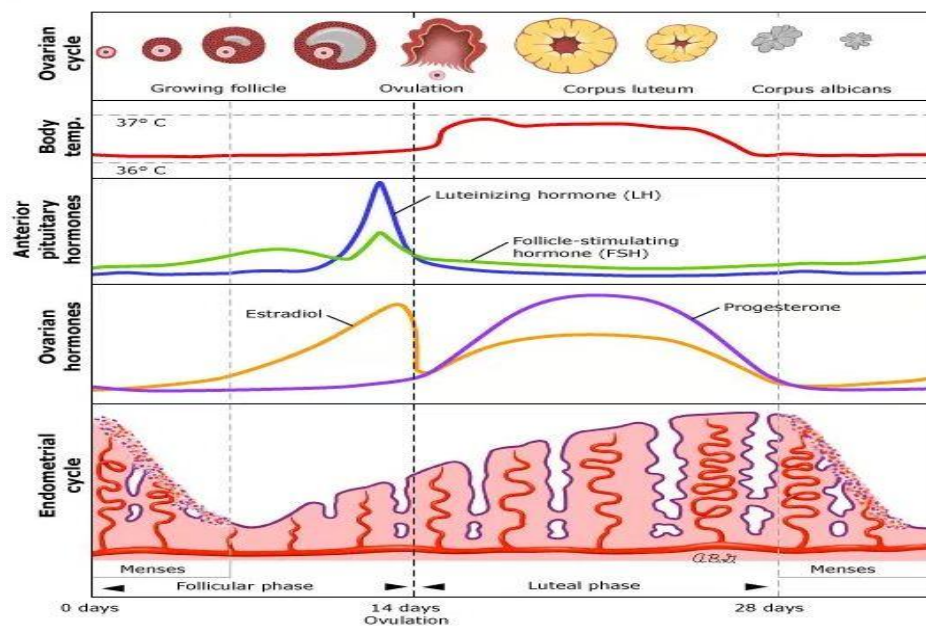
c. Fase Sekresi (luteal)

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase ini *endometrium* sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan sampai beludru yang tebal dan halus. *Endometrium* menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase ini hormon reproduksi (*FSH, LH, estrogen*

dan *progesterone*) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh Kembali (Natosba et al., 2024).

d. Fase Iskemi /premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi *estrogen* dan *progesteron* menyusut. Seiring penyusutan kadar *estrogen* dan *progesteron* yang cepat, *arteri spiral* menjadi *spasme*, sehingga suplai darah ke *endometrium fungsional* terhenti dan terjadi *nekrosis*. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi Kembali.



Gambar 2.1 Siklus Endometrium

2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran *FSH* kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan *LH (Lutenizing Hormon)*. Peningkatan kadar *LH* merangsang pelepasan *oosit sekunder* dan *folikel*. Sebelum *ovulasi*, satu sampai 30 *folikel* mulai matur didalam *ovarium* dibawah pengaruh *FSH* dan *estrogen*.

Peningkatan *LH* sebelum terjadi *ovulasi* mempengaruhi *folikel* yang terpilih, *oosit matur (folikel de graaf)* terjadi *ovulasi*, sisa *folikel* yang kosong di dalam *ovarium* berubah menjadi korpus luteum. *Korpus Luteum* akan mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah *ovulasi*, dan mensekresi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Apabila tidak terjadi *implantasi*, *korpus luteum* berkurang dan kadar hormon *pregesteron* menurun. Sehingga lapisan fungsional *endometrium* tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Natosba, 2017).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi menurut (Amalia et al., 2023)

a. Berat badan

Berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan secara akut dapat menyebabkan fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium serta lamanya penurunan berat

badan. Keadaan patologis terjadi anoreksia nervosa menyebabkan penurunan berat badan yang dapat menimbulkan *amenorrhoea*.

b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik sedang hingga berat akan membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik berat dapat merangsang *inhibisi Gonadotropin Relasing Hormon (GnRH)* sehingga akan berakibat menurunnya level hormon estrogen.

c. Stress

Stress akan merangsang pelepasan hormon *kortisol* dimana tingkat hormon ini dijadikan tolak ukur untuk melihat tingkat stress seseorang. Hormon *kortisol* diatur oleh *hypothalamus* dan *kelenjar pituitary*, dengan dimulainya aktivitas *hypothalamus* maka *hipofisis* akan mengeluarkan hormon FSH dan proses stimulasi ovarium untuk menghasilkan *estrogen*. Jika ada gangguan pada hormon FSH dan LH maka akan mempengaruhi produksi *estrogen* dan *progesteron* sehingga menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

d. Diet

Diet mempengaruhi siklus menstruasi, wanita dengan pola diet vegetarian dapat berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitar, fase folikel yang pendek atau tidak matang sehingga dapat menjadi dasar mekanisme panjang siklus menstruasi atau lambatnya siklus menstruasi.

e. Konsumsi obat hormonal

Konsumsi obat-obatan tertentu seperti kontrasepsi hormonal serta obat yang dapat meningkatkan hormon prolaktin dapat menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi, hal ini dikarenakan metode kontrasepsi hormonal dapat memanipulasi siklus menstruasi dengan cara hormon-hormon yang diproduksi memaksa tubuh membentuk siklus buatan.

f. Endokrin

Penyakit penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid, serta hipertiroid berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi.

3. Gangguan Menstruasi

Macam-macam Gangguan Menstruasi menurut sinaga, 2017 yaitu:

1) *Amenorea*

Amenorea adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tentu saja tidak termasuk berhenti menstruasi pada wanita yang sedang hamil, menyusui atau *menopause*.

Amenorea dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *amenorea primer* dan *amenorea sekunder*. *Amenorea Primer* adalah keadaan dimana tidak datang bulan sejak bayi sampai mmencapai umur 18 tahun atau lebih. Sedangkan *Amenorea sekunder* adalah berhenti menstruasi, paling tidak selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah pernah mengalami menstruasi. *Amenore sekunder*

dapat disebabkan oleh rendahnya hormon pelepas gonadotropin (GnRH = *Gonadotropine Releasing Hormone*), yaitu hormon yang diproduksi oleh *hipotalamus* (salah satu bagian dari otak), yang salah satu fungsinya adalah mengatur siklus menstruasi. Di samping itu, kondisi stres, *anoreksia*, penurunan berat badan yang ekstrim, gangguan tiroid, olahraga berat, pil KB, dan kista *ovarium*, juga dapat menyebabkan *amenorea*

2) *Polimenorea*

Polimenorea merupakan kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan wanita berkali-kali mengalami menstruasi dalam sebulan, bisa dua atau tiga kali atau bahkan lebih. Normalnya, siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi sekitar 2-8 hari. Wanita yang mengalami polimenorea memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya. Polimenorea bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis ovarium. Ketidakseimbangan hormon tersebut bisa menyebabkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi normal sehingga di dapatkan menstruasi yang lebih sering.

3) *Menoragia*

Menoragia adalah istilah medis untuk perdarahan menstruasi yang berlebihan. Dalam satu siklus menstruasi normal, perempuan rata-rata kehilangan sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 5-7 hari haid. Bila perdarahan melampaui 7 hari atau terlalu deras (melebihi 80 ml), maka dikategorikan menoragia atau menstruasi berat. Menoragia disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal, adanya tumor fibroid rahim, polip serviks, polip endometrium, radang panggul, atau yang lebih parah adalah adanya kanker serviks, kanker endometrium, atau gangguan penggumpalan darah. Di samping itu penggunaan IUD atau alat kontrasepsi Rahim, gangguan tiroid, peradangan atau infeksi pada vagina atau leher rahim juga dapat menyebabkan menoragia.

4) *Hipomenorea*

Hipomenorea adalah kelainan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi (haid) tetap, tetapi lama perdarahan memendek kurang dari 3 hari. Hipomenorea dapat disebabkan kesuburan endometrium kurang karena gizi penderita yang rendah, penyakit menahun, dan gangguan hormonal.

5) *Olygomenorea*

Olygomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih panjang dari normal, yaitu lebih dari 35 hari. Sering terjadi pada sindroma ovarium polikistik, disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga terjadi gangguan ovulasi. Faktor penyebab terjadinya olygomenorea

antara lain: menggunakan kontrasepsi hormonal (pil KB atau KB suntik), latihan fisik yang terlalu berat, gangguan ovulasi, DM, tiroid, PCOS, anoreksia, stres, depresi dan konsumsi obat-obat anti epilepsi.

4. Perawatan Organ Reproduksi Remaja Saat Menstruasi

Dalam buku Sinaga et al., (2017), cara perawatan organ reproduksi remaja saat menstruasi adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menyentuh vagina dan mengganti pembalut.
- 2) Membasuh vagina dengan air bersih mengalir dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina.
- 3) Saat membersihkan daerah kemaluan tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral.
- 4) Keringkan daerah kemaluan dengan tissue toilet atau handuk agar tidak lembab.
- 5) Gunakan pembalut yang bersih dan berbahan yang lembut, menyerap darah dengan baik serta tidak membuat alergi.
- 6) Mengganti pembalut sesering mungkin sekitar 4-5 kali dalam sehari atau setiap 4 jam sekali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan

bakteri yang berkembang biak pada pembalut, menghindari bakteri masuk ke vaginadan timbulnya aroma tidak sedap.

- 7) Bersihkan pembalut yang sudah dipakai dengan air sampai tidak ada darah yang tersisa lagi. Bungkus pembalut yang sudah dipakai dan dibersihkan, kemudian buang ke tempat sampah.
- 8) Gunakan celana dalam dari bahan alami (katun)dan tidak ketat,serta dapat mengcover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat membuat sirkulasi udara tidak lancar, membuat kulit iritasi dan beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang di daerah kemaluan.
- 9) Mengganti celana dalam 2 kali atau lebih dalam sehari untuk menjaga kelembaban yang berlebihan dan celana dalam yang sudah terkena noda darah harus segera diganti.
- 10) Bila ada kelainanmisalnya terlalubanyak darah keluar dan tidak teratur periksalah ke dokter.

5. Disminorea

a. Pengertian Disminorea

Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas,hingga betis. 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 ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit. (Sinaga, 2017).

b. Klasifikasi Disminorea

1) Dismonorea Primer

Dismenore 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. *Dismenore 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*.

2) Disminorea Sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri perut yang terjadi saat menstruasi 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. (Nurmanisa et al., 2024)

1) *Fibroid*

Merupakan pertumbuhan jaringan yang terjadi di luar, di dalam, atau pada dinding uterus. Kebanyakan kasus fibroid tidak menunjukkan gejala, sehingga wanita yang mengalaminya mungkin tidak merasakan gangguan atau nyeri yang signifikan. Munculnya gejala bergantung pada posisi, besarnya, dan jumlah fibroid. Fibroid yang berada pada dinding uterus dapat memicu rasa sakit dan nyeri yang intens. Gejala yang sering muncul meliputi menstruasi dengan perdarahan berlebihan, periode menstruasi yang berlangsung lebih dari seminggu, nyeri atau pegal di area panggul, serta frekuensi buang air kecil yang meningkat.

2) *Endometriosis*

Adalah kondisi abnormal di mana jaringan dari lapisan dalam dinding uterus, atau endometrium, berkembang di luar rongga uterus. Lokasi yang paling umum adalah pada organ-organ di dalam rongga panggul (*pelvis*), seperti ovarium, lapisan yang menutupi rongga perut (*peritoneum*), tuba fallopi, dan area di sekitar uterus. Jaringan tersebut mengalami

penebalan dan pengelupasan, mirip dengan siklus *endometrium* normal yang ada di dalam rongga *uterus*.

3) *Adenomyosis*

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

4) *Kehamilan ektopik*

Adalah kehamilan yang berkembang di luar rahim, biasanya di dalam tuba falopii. Situasi ini membahayakan nyawa karena dapat menyebabkan pecahnya tuba falopi jika kehamilan berkembang. Penanganannya harus dilakukan dengan cara operasi atau melalui obat-obatan. (Sinaga 2017).

c. **Patofisiologi Disminorea**

Selama fase *luteal* dan haid, prostaglandin F2 *alfa* disekresi. Pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan meningkatkan *amplitude* dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan *vasospasme arteriol uterus*, sehingga akan menyebabkan *iskemi* dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap prostaglandin meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (*anoreksia*, mual, muntah dan diare) dan gejala system saraf pusat meliputi pusing, nyeri dan konsentrasi buruk.

Dismonorea terjadi akibat meningkatnya konsentrasi *prostaglandin* pada darah haid sehingga meningkatkan kontraksi

Rahim (*uterus*). Kontraksi rahim ini lama-kelamaan menjadi tidak teratur atau disritmik yang mengakibatkan otot dinding rahim menjadi kaku dan tegang diikuti dengan *vasokonstriksi* pembuluh darah atau penyempitan pembuluh darah sehingga akan menimbulkan nyeri pada bagian *supra pubik*. Pada wanita normal, nyeri ini hanya akan berlangsung beberapa jam atau bahkan selama 1 hari namun tidak akan mencapai 72 jam.

d. Faktor Resiko Disminorea

Faktor-faktor resiko yang mempengaruhi disminorea primer antara lain:

1) Menstruasi pertama kurang dari 11 tahun

Hal ini menyebabkan jumlah folikel ovarium primer sedikit, sehingga kadar hormon estrogen rendah.

2) Kesiapan dalam menghadapi menstruasi

Kejadian dysmenorrhea memiliki pengaruh yang *signifikan* dengan faktor psikologis dan faktor pendidikan.

3) Periode menstruasi yang lama

Siklus menstruasi normal jika seseorang wanita memiliki jarak menstruasi setiap bulan relatif tetap yaitu setiap 28 hari.

4) Aliran menstruasi yang hebat

Jumlah darah menstruasi sekitar 50 ml-100 ml, atau tidak lebih dari 5 kali pemakaian ganti pembalut perharinya.

5) Merokok

Wanita yang merokok pasif memiliki risiko 23 kali lipat lebih tinggi mengalami dysmenorrhea primer daripada wanita tidak merokok.

6) Riwayat keluarga

Faktor genetik sangat berpengaruh dengan penyakit *endometriosis*.

e. Derajat Disminorea

Derajat disminorea (Hafizah, 2023). ada 3 yaitu:

a. Disminorea ringan

Disminorea ringan yaitu dismenorea yang terjadi dalam waktu singkat dan penderita dapat menjalankan aktifitasnya Kembali tanpa merasa terganggu dari nyeri yang ia rasakan.

b. Disminorea sedang

Disminorea sedang yaitu penderita merasa terganggu dari rasa nyeri haid dan memerlukan obat penurun rasa nyeri, untuk tetap beraktifitas seperti biasanya.

c. Disminorea berat

Disminorea berat yaitu penderita membutuhkan waktu untuk istirahat dan terdapat keluhan seperti pusing, nyeri pinggang, dan buang air.

f. Pencegahan Disminorea

cara mengatasi nyeri menstruasi dismenorea dan menjaga kondisi tubuh agar tetap fit selama menstruasi yaitu

- a. Hindari makanan pedas, asam yang dapat mempengaruhi kelancaran menstruasi.
- b. Perbanyak minum air putih utamakan yang hangat.
- c. Jangan mengangkat beban berat.
- d. Usahakan rileks dengan melakukan aktivitas ringan.
- e. Konsumsi makanan dan buah-buahan yang berserat.

g. Penanganan Disminorea

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat mengalami Disminorea primer dapat dilakukan dengan 2 cara terapi, yaitu:

1) Terapi farmakologi

- 1. Obat analgesik diresepkan untuk pasien sebagai pengobatan simptomatik. Salah satu obat tersebut adalah Asam Mefenamat, ibu Profen, dan kafein.
- 2. Anti-prostaglandin: mekanisme kerja obat ini adalah mencegah metabolisme (Hesti., 2023).

2) Terapi non farmakologi

1) Kompres Hangat dan Kompres dingin

Dianjurkan agar kita bereksperimen dengan ramuan tradisional turun-temurun yang dikenal sebagai suhu panas. Tempelkan bantalan pemanas, kain yang telah dikompres, atau botol air panas (hangat) langsung ke bagian yang kram (bisa di bagian punggung atau perut). Suhu 30 °C kisaran yang panas diyakini dapat

mengurangi ketegangan otot. Ketidak nyamanan akhirnya akan hilang setelah otot memiliki kesempatan untuk rileks.

2) Minum Air Putih

Dehidrasi atau kekurangan cairan adalah salah satu penyebab kram otot termasuk di perut. Minum air putih adalah solusi yang sangat bagus untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi. Mencukupi asupan cairan tubuh menjadi kunci penting untuk meredakan kram perut saat haid. Dengan minum banyak air putih, tubuh terhindar dari kram yang menyakitkan. Selain air putih, minum jus murni tanpa tambahan gula untuk sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri haid.

3) Istirahat yang cukup

Teknik ini merupakan salah satu resep tradisional yang juga mampu menyembuhkan berbagai macam gangguan, termasuk rasa tidak nyaman yang mungkin dialami saat menstruasi. Beristirahat untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti tidur siang, duduk sambil menenangkan diri, atau bersantai sambil menonton film. Ketika saat menstruasi, penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup untuk mengendurkan otot-otot yang *endometrium*.

4) Olahraga Ringan

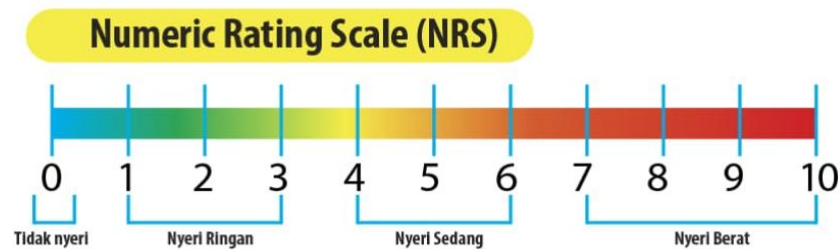
Olahraga dapat melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh.

Selain itu, aktivitas fisik merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga mampu menekan pengaruh hormon prostaglandin. Prostaglandin merupakan hormon yang memicu kontraksi rahim dan menimbulkan rasa kram saat menstruasi.

Melalui olahraga, otot-otot tubuh menjadi lebih rileks dan aliran darah ke area panggul meningkat. Manfaatnya tidak hanya dalam mengurangi nyeri haid, tetapi juga membantu menstabilkan suasana hati yang sering berubah selama menstruasi. Terdapat berbagai jenis olahraga yang aman dilakukan saat haid, seperti jogging ringan atau senam aerobik. Aktivitas fisik ini dianjurkan dilakukan secara rutin, baik sebelum maupun selama masa menstruasi.

6. Skala Intensitas Nyeri

Nyeri adalah aktivitas sensorik dan emosional sebagai manifestasi dari proses patologis pada tubuh yang kemudian memengaruhi *saraf sensorik* dan merusak jaringan. Skala penilaian numerik atau *Numerical rating scale* (NRS) adalah skala penilaian nyeri dengan deskripsi dari nomor 0 hingga 10. Skala ini paling efektif di gunakan sebagai uji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila di gunakan skala untuk menilai nyeri maka di rekomendasikan patokan 10 cm.(Hafizah, 2023).



Gambar 2.2 Numerik Ranting Scale (NRS)

Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa nyeri/Normal.
- 1 : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan).
- 2 : Nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit.
- 3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter.
- 4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebar.
- 5 : Kuat, nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir.
- 6 : Kuat, nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu).
- 7 : Nyeri yang menusuk begitu kuat dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik.
- 8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama.
- 9 : Nyeri yang begitu kuat dan tidak dapat ditoleransi, sehingga mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit, tanpa peduli apapun efek samping atau resikonya.
- 10 : Nyeri yang begitu kuat sehingga tidak sadarkan diri. Sebagian orang tidak pernah mengalami skala nyeri karena sudah pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kehilangan kesadaran sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa.

7. Konsep Dasar Asam Kunyit

A. Kunyit

1) Definisi

Kunyit merupakan salah satu tanaman obat tradisional Indonesia yang mengandung senyawa alami (*kurkuminoid*) (Kesehatan, 2022). Tanaman temu-temuan yang tumbuh pada lingkungan dataran rendah hingga dataran dengan ketinggian 2.000 m di atas permukaan laut. Kunyit memiliki ketinggian mencapai 1,0-1,5 m dengan batang yang tumbuh tegap dan membentuk rumpun yang bergerombol. Kunyit adalah tanaman yang habitat aslinya meliputi wilayah Asia, khususnya Asia Tenggara dan kemudian menyebar ke daerah Malaysia, Indonesia, Australia bahkan Afrika. Kunyit dapat tumbuh baik di tanah yang mendapatkan tata pengairannya baik, curah hujan cukup banyak dan diletakkan sedikit naungan, tetapi untuk menghasilkan rimpang yang baik dan lebih besar sebaiknya ditanam di tempat yang terbuka (Afriozza, 2022).



Gambar 2.3 Kunyit

2) Klafikasi kunyit

Kerajaan : Plantae

Divisi : Spermatophyta

Sub Divisi : Angiospermae

Kelas : Monocotyledoneae

Ordo : Zingiberales

Familia : Zingiberaceae

Genus : Curcuma

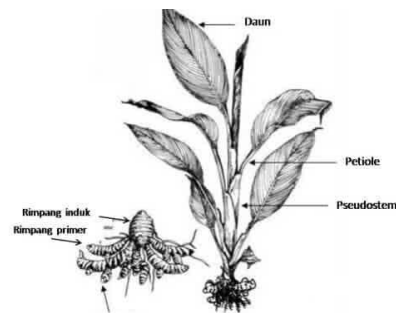
Spesies : Curcuma domestica

3) Morfologi Kunyit

Tanaman kunyit merupakan tanaman yang bersifat hidup berkelompok dengan bentuk rumpun. Kunyit memiliki morfologi sebagai berikut:

- a) Batang, kunyit memiliki batang tegak yang bersifat semu dengan bentuk bulat dan menyimpan banyak air. Batang kunyit berwarna hijau kekuningan dengan ketinggian antara 75-100 cm dan terdiri dari beberapa daun pelepah.
- b) Daun, kunyit memiliki daun yang berbentuk lenset (bulat telur) dengan panjang 10-40 cm dan lebar mencapai 8-13 cm. Tulang daun kunyit bersifat menyirip berwarna hijau pucat dengan ujung dan pangkal daun meruncing sedangkan bagian tepi daun rata. Daun kunyit biasanya terdiri dari 6-10 lembar yang tersusun berselang pada satu tanaman kunyit.

- c) Bunga, bunga kunyit muncul langsung dari rimpang, ibu tangkai bunga berambut kasar dan rapat, saat kering tebalnya 2-5 mm, panjang 16-40 cm, daun kelopak berambut berbentuk lanset panjang 4-8 cm, lebar 2-3 cm, yang paling bawah 15 cm berwarna hijau, berbentuk bulat telur, makin ke atas makin menyempit dan memanjang, warna putih atau putih keunguan, tajuk bagian ujung berbelah belah, warna putih atau merah jambu, bentuk bunga majemuk bulir silindris dengan mahkota bunga berwarna putih.
- d) Rimpang, kunyit memiliki dua jenis rimpang yaitu rimpang utama (ibu kunyit) dan rimpang cabang (tunas). Rimpang tunas pada kunyit tumbuh pada rimpang utama yang tumbuh kearah samping dengan cara mendatar atau melengkung. Tunas tumbuh dengan bentuk berbuku-buku pendek dan biasanya berjumlah banyak. Tunas terus tumbuh menjadi cabangcabang baru dan batang semu sehingga menjadi rumpun tanaman kunyit baru. Rimpang biasanya memiliki panjang sampai 20 cm dengan ketebalan 1,5- 4 cm. Rimpang diselimuti oleh kulit yang berwarna coklat kehitamandengan daging yang berwarna kuning sampai jingga kemerahan.



Gambar 2. 4 Morfologi Kunyit

B. Asam jawa

Asam jawa merupakan tanaman tropis yang banyak tumbuh dan tersebar di Indonesia, terutama di wilayah Pulau Jawa. Tanaman ini memiliki beragam manfaat, antara lain sebagai bahan dalam pengolahan makanan dan minuman, dalam pengobatan tradisional, serta sebagai bahan baku dalam pembuatan kerajinan tangan.



Gambar 2.5 Asam jawa

Menurut Yusuf,2012 morfologi asam sebagai berikut:

- a) Buah Buah asam jawa berwarna coklat kehitaman saat matang, berbentuk panjang. Daging buah sangat populer tidak hanya sebagai bahan masakan. ia mengandung bermacam-macam asam seperti tatarat, malat, sitrat, succinate, asetat.

- b) Biji Biji asam jawa berwarna kehitaman dengan jumlah 8-10 biji dalam setiap buahnya. Biji asam biasa dimakan setelah direndam dan direbus atau setelah dipanggang. biji asam juga bisa dijadikan tepung untuk membuat roti.
- c) Daun Daun pada asam jawa menyirip dan genap, panjang daun sekitar 5-13 cm, bentuk daun menyerupai pita yang meruncing dengan tangkai yang panjangnya hingga 17 cm.



Gambar 2.6 Morfologi Asam Jawa

Asam jawa mengandung senyawa antosianin dan tanin yang memiliki efek farmakologis yang relatif serupa dengan obat antiinflamasi nonsteroid (AINS), khususnya dalam menurunkan intensitas nyeri. Mekanisme kerja senyawa tersebut antara lain dengan mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat membantu meredakan kram pada otot miometrium selama menstruasi. Asam jawa merupakan salah satu tanaman yang memiliki beragam manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Buahnya banyak dimanfaatkan sebagai bahan utama dalam pembuatan jamu tradisional, seperti jamu sinom dan jamu kunyit asam, yang secara empiris dipercaya dapat membantu meredakan nyeri haid

serta meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, cita rasa asam dari buah asam jawa juga digunakan dalam berbagai jenis masakan tradisional Indonesia, seperti sayur asam dan rujak, untuk memberikan karakter rasa yang khas.

C. Manfaat Kunyit Asam

Di Indonesia, khususnya di wilayah Pulau Jawa, kunyit secara luas dimanfaatkan sebagai bahan utama dalam ramuan jamu tradisional karena memiliki khasiat menyejukkan, membersihkan, mengeringkan, meredakan rasa gatal, serta membantu mengatasi keluhan kesemutan. Tanaman kunyit memiliki berbagai manfaat utama, antara lain sebagai bahan obat tradisional, bahan baku dalam industri jamu dan kosmetik, bumbu masakan, serta sebagai bahan pendukung dalam bidang peternakan dan pemanfaatan lainnya. Selain itu, rimpang kunyit juga diketahui memiliki aktivitas farmakologis, seperti efek analgesik, antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba.

Selain itu, kunyit diketahui memiliki potensi sebagai agen pencegah kanker, antitumor, serta berperan dalam menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta berfungsi sebagai pembersih darah. Kurkumin atau diferuloilmetana merupakan pigmen berwarna kuning yang berasal dari rimpang kunyit, yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan bumbu serta pewarna alami dalam produk pangan. Kunyit memiliki kandungan bioaktif dengan manfaat kesehatan yang sangat baik.

Senyawa yang terkandung ini dikenal dengan nama *curcuminoid* dan minyak atsiri memiliki manfaat sebagai berikut:

1) Antioksidan

Kandungan curcumin dalam kunyit dapat mensterilkan radikal bebas dan meningkatkan aktivitas enzim antioksidan. Dengan cara tersebut, curcumin mampu melawan radikal bebas. Curcumin memblokir radikal bebas secara langsung, kemudian menstimulasi mekanisme antioksidan tubuh.

2) Anti pikun

Aktivitas kunyit sebagai COX-2 inhibitor yang telah digunakan untuk study Alzheimer. Curcumin diketahui dapat mengurangi inflamasi dan terjadinya kerusakan sel-sel pada otak tikus, sehingga berpotensi dalam obat pencegahan penyakit Alzheimer.

3) Antimikroba

Penelitian secara in-vitro, in-vivo, dan uji klinis telah membuktikan bahwa kunyit bersifat antimikroba yang dapat menghambat pertumbuhan dan membunuh beberapa jenis jamur, bakteri, dan virus. Senyawa curcumin yang terkandung dalam rimpang kunyit juga toksik terhadap beberapa jenis bakteri seperti *Staphylococcus aureus*, *Micrococcus pyogenes*. Kunyit juga dilaporkan dapat menghambat replikasi dari virus Human immunodeficiency virus (HIV).

4) Antiseptik

Pada pengujian secara in-vitro, ekstrak kunyit dalam eter dan kloroform dapat menghambat pertumbuhan beberapa jamur dermatophytes. ekstrak alcohol dapat menghambat produksi aflatoxin dari jamur *Aspergillus paraticus*. Oleh karena itu kunyit sering digunakan sebagai antiseptic, obat luka, dan berbagai jenis penyakit infeksi seperti cacar, hepatitis, sakit gigi, malaria, bronchitis, dan penyakit kulit.

5) Antiinflamasi

Curcumin dalam kunyit dapat mengurangi kadar histamine dan menaikkan kortison yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Mekanisme curcumin sebagai anti inflamasi adalah dengan menghambat produksi prostaglandin penghambatan yang dapat aktivitas diperantarai enzim melalui siklooksigenase. Kandungan curcumin pada kunyit dan anthocyamin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX).

D. Khasiat asam jawa untuk kesehatan.

1) Membantu sistem saraf bekerja secepat tepat.

Asam jawa adalah sumber istimewa dari thiamin, sejenis vitamin B yang berperan penting dalam beberapa fungsi tubuh, antara lain aktivitas saraf dan otot.

2) Menjaga tulang kuat.

Asam mengandung magnesium. Sebuah studi menunjukkan, orang

orang dengan intake potassium dan magnesium tinggi mempunyai tulang yang lebih kuat dan kepadatan tulang yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

3) Mencegah konstipasi Asam.

merupakan sumber serat tertinggi diantara buah. Tak heran jika asam digunakan sebagai laksatif alamiah. Serat makanan diketahui berperan dalam mengatur buang air besar. tulang yang lebih kuat dan kepadatan tulang yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

4) Mengendalikan tekanan darah.

Asam mengandung potassium dua kali banyak dibandingkan pisang. Potassium mengontrol tekanan mengendalikan efek sodium didalam tubuh.

5) Mencegah anemia.

darah dengan Kandungan zat besi di dalam asam membantu mencegah anemia.

6) Mengendalikan kadar kolesterol

Asam mengandung niacin, sejenis vitamin B yang sangat penting dalam mengurangi kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik didalam tubuh.

7) Memperkuat sistem imun.

Diantara buah-buahan, asam mengandung protein tinggi, nutrient yang menghasilkan antibody untuk membantu memerangi virus dan bakteri.

8) Mengurangi Nyeri haid.

Buah asam jawa memiliki agen aktif alami yaitu anthocyanin sebagai Antiinflamasi, Tannins, Saponins, Sesquiterpenes, Alkaloid, dan Phlobotamins yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika. Sifat anti oksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah ketika Dismenorea.

E. Mekanisme Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenorea

Pada saat menstruasi, saat tidak ada pembuahan ovum pasca ovulasi, hormon-hormon reproduksi wanita turun drastis karena korpus luteum berinvolusi. Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implementasi hasil fertilasi menjadi luruh juga. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasopasme pembuluh darah di endometrium. Vasopasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam karbohidrat dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin. Terutama PGF2-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus inilah yang akan menyebabkan Dismenorea primer. Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan Dismenorea primer dengan jalan

masing-masing.

Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cylooxygenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan(Radianti, 2025).

F. Evaluasi Keamanan Kunyit

Dari penelitian terhadap manusia yang mengkonsumsi ekstrak kunyit sebanyak 8000 mg setiap hari selama 3 bulan berturut-turut, tidak ada efek samping berlebihan dan terus menerus karena dikhawatirkan dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti sakit perut, sesak, ruam pada kulit, dan kulit bengkak.

G. Prosedur Pemberian Minuman Kunyit Asam

1. Persiapan bahan :

- a) $\frac{1}{2}$ gram kunyit (diblender)
- b) $\frac{1}{2}$ gram gula merah
- c) $\frac{1}{2}$ gram asam jawa
- d) 2 liter air

e) 100 cc air (untuk blender)

f) $\frac{1}{2}$ sendok teh garam

2. Cara :

Menurut (Yusuf Sina M), Bersih kan kulit kunyit kemudian blender, sisir halus gula merah,panas kan air 2 liter air hingga mendidih, masukan kunyit yang telah di blender, asam jawa,gula merah dan garam secukupnya. aduk hingga semuanya rata, masak hingga mendidih dan semuanya larut. Jika sudah, diam kan hingga hangat lalu saring dan masukan ke dalam gelas (Radianti, 2025).

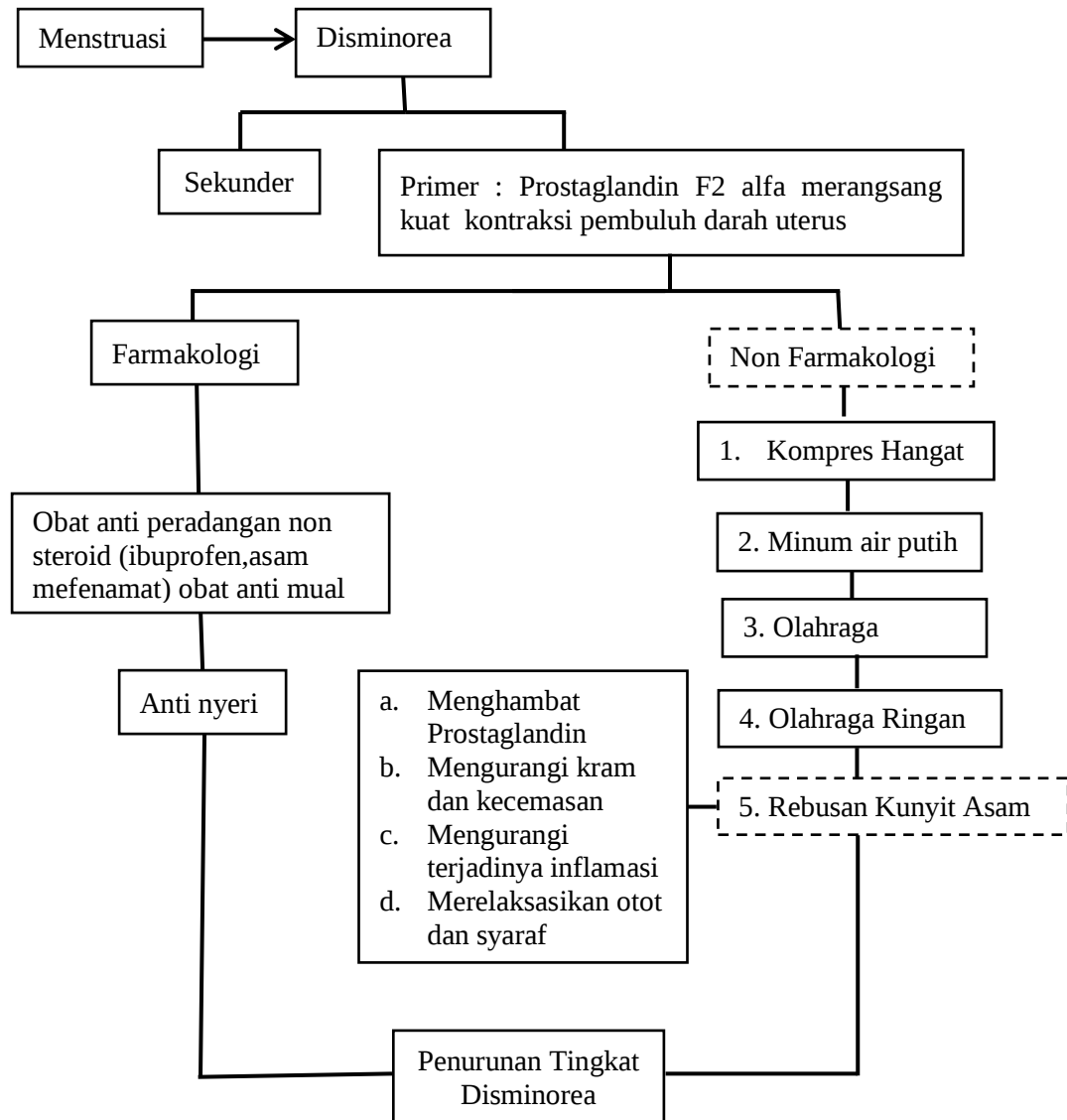
3. Aturan minum

a) Minumlah secara teratur 1 kali (100 ml) dalam sehari.

b) Setelah makan pada pagi hari.

c) Diminum saat 2 hari sebelum menstruasi dan 2 hari saat menstruasi

B. Kerangka Teori



Keterangan :

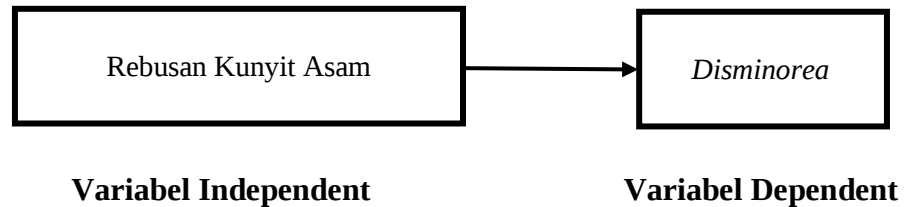
--- Diteliti

□ Tidak diteliti

Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Skema 2.2 Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari jawaban rumusan masalah penelitian.

Ha : Ada efektivitas pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah.

Tidak ada efektivitas pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah pra-eksperimen (*pre-eksperimental desain*) dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Pada rancangan penelitian ini nyeri diukur terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi berupa kunyit. Selanjutnya setelah responden mengonsumsi rebusan kunyit asam selama 2 hari sebelum menstruasi dan 2 hari saat menstruasi, dilakukan pengukuran ulang nyeri disminorea (*posttest*) 1 jam setelah pemberian rebusan kunyit asam. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi kemudian di analisis untuk mengetahui efektivitas Pemberian rebusan Kunyit Asam terhadap penurunan intensitas disminorea pada siswi SMP Muhammadiyah Rambah yang mengalami nyeri haid.

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

O1 : Intensitas *Disminorea* sebelum diberikan kunyit asam

X : Kunyit asam yang diberikan pada siswi yang mengalami *Disminorea*.

O2 : Intensitas *Disminorea* siswi setelah diberikan kunyit asam

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Muhammadiyah Rambah Kelas VII dan VIII Populasi penelitian ini adalah siswi yang mengalami *Disminorea* di SMP Muhammadiyah Rambah yang berjumlah 16 orang.

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang

c. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik *Sampling jenuh*, dimana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai sampel, artinya jumlah sampel dengan populasi sama.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi sampel penelitian adalah:

- a) siswi yang mengalami *dismenorea* dengan skala nyeri sedang, skala 5 dan 6.
- b) siswi bersedia menjadi responden.

- c) siswi yang hadir pada saat penelitian.
- d) siswi yang tidak mengkonsumsi obat untuk mengurangi *dismenorea*.
- e) siswi yang menstruasi setiap bulan atau teratur.
- f) Siswa yang tidak dalam perawatan medis.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah:

- a) siswi yang bersedia menjadi respondent.
- b) siswi yang status kesiswaannya sudah tidak aktif.
- c) siswi yang mengikuti penelitian, namun tidak sampai selesai mengikuti intervensi yang di berikan.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

- 1. Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Rambah
- 2. Penelitian ini dilakukan pada bulan April s/d Mei 2026

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Variabel bebas (independent) pada penelitian ini adalah kunyit asam
- 2) Variabel terikat (dependent) pada penelitian ini adalah Intensitas Disminorea.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala	Hasil
1	Variabel <i>Independent</i> pemberian Rebusan Kunyit asam	Merupakan minuman yang di gunakan untuk meredakan nyeri haid dengan pemberian rebusan kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 100 ml di konsumsi pada pagi hari selama 2 hari sebelum menstruasi-2 hari saat menstruasi	SOP	konsumsi	-	-
2	Variabel <i>Dependent</i> Penurunan Disminorea	Gambaran seberapa kuat nyeri haid yang dirasakan responden pada saat sebelum & sesudah diberukan kunyit asam	- Skala Intensitas Nyeri <i>Numeric Ratig Scale</i> - Lembar Observasi	Lembar NRS <i>Numeric Ratig Scale</i>	Rasio	0-10

F. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah untuk variabel *dependent* menggunakan jenis data *numerik* dan variabel *independent* menggunakan jenis data *kategorik*.

1. Data *Kategorik* yaitu data dimana variabel – variabelnya dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok atau kategori.
2. Data *Numerik* adalah tipe data yang dinyatakan dalam angka, bukan deskripsi bahasa alami.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data *Primer*

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar ceklis yang berisi skala NRS.

2. Data *Sekunder*

Pada penelitian ini, data sekunder berupa dokumen laporan diperoleh dari remaja putri di SMP Muhammadiyah Rambah.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan pemberian rebusan kunyit asam pada remaja yang mengalami dismenorea. Pemberian rebusan kunyit asam diberikan 1 kali sehari sebanyak 100 ml di konsumsi pada pagi hari selama 2 hari sebelum menstruasi sampai 2 hari saat menstruasi. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala *dismenorea* yang dilakukan dengan menggunakan skala *numeric rating scale* dan lembar observasi.

I. Pengolahan Data

1) *Editing*

Editing adalah tindakan dengan tujuan memeriksa dan memperbaiki isi kuesioner. Periksa setiap tanggapan terhadap kuesioner untuk memastikan bahwa itu komprehensif, dapat

dipahami, relevan, dan konsisten.

2) *Coding*

Coding adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

3) *Entry data*

Data entry adalah kegiatan memasukkan data (jawaban - jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “software” komputer.

4) *Tabulating*

Tabulating adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

5) *Cleaning*

Cleaning merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah dientry apakah ada kesalahan atau tidak

J. Analisis Data

1) Analisis Univariat

Analisis *univariat* bertujuan untuk mengetahui distribusi, rata-rata intensitas *disminorea* sebelum diberikan rebusan kunyit asam dan untuk melihat distribusi rata-rata intensitas sesudah diberikan rebusan kunyit asam.

2) Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* adalah analisis untuk mengetahui ada

tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih. Analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variable yaitu variabel bebas “pemberian rebusan kunyit asam” dan variabel terikat “Intensitas *Dismenorea*”. Setelah mengumpulkan data yang dikumpulkan selama *pre-test* dan *post-test*, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *T-Dependent* dengan program SPSS.

K. Etika Penelitian

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Etika dalam penelitian menunjukkan pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian. Secara garis besar dalam melaksanakan penelitian prinsip-prinsip yang harus di pegang teguh adalah.

1) Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan

subjek. Peneliti cukup menggunakan *coding* sebagai pengganti identitas responden. Dalam penelitian, peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan responden. Semua informasi yang telah di dapatkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

2) Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi pada masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera maupun kematian subjek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi berupa rebusan kunyit asam yang dapat memberikan manfaat untuk mengurangi rasa sakit responden yaitu nyeri.

3) Prinsip keadilan dan keterbukaan (*Respect For Justice On Inclesiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan agama,

etnis dan sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan prosedur penelitian pada semua responden. Selain itu semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dari intervensi yang diberikan.

4) *Inform Consent*

Inform Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika sebaliknya maka peneliti harus menghormati hak responden. Dalam penelitian ini peneliti memberikan *Inform consent* sebelum penelitian dilakukan sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian.

5) *Anonimity*

Dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.