

**PEMBERIAN AIR JAHE MERAH DAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI SMA IT AN-NAAFI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2022**

SKRIPSI



OLEH:

MEGA ASTRIA

215401446216

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**PEMBERIAN AIR JAHE MERAH DAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI SMA IT AN-NAAFI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



OLEH:

MEGA ASTRIA

215401446216

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

PEMBERIAN AIR JAHE MERAH DAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMA IT AN-NAAFI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2022

OLEH
MEGA ASTRIA
215401446216

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 13 Februari 2023

Pembimbing 1,

(Yenny Aslya, SST., M.Kes.)

Pembimbing 2,

(Anni Sucirwati, SST., Bds., SH., M.Kes., MH)

Mengesahkan,

(Retno Widiowati, M.Si)



UNIVERSITAS NASIONAL

Judul Skripsi : Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022

Nama Mahasiswa : Mega Astria

NPM : 215401446216



Judul Skripsi : Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022

Nama Mahasiswa : Mega Astria

NPM : 215401446216



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Mega Astria

NPM : 215401446216

Judul Penelitian : Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, 13 Februari 2023

METERAI TEMPEL
0277 AKK19T00000
(Mega Astria)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua serta keluarga yang senantiasa selalu memberikan dukungan moril dan materil sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Ridho Ergiyana Ananda M.Kes yang selalu membantu serta memberikan dukungan terbaik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widiowati, M.Si
4. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Susilawati, SST., SKM., MKM
5. Ibu Yenny Aulya, SST., M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, ilmu dan saran dalam proses pembuatan skripsi.
6. Ibu Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

7. Ibu Dr. Nurul Khusnul Lail, SST., Bdn., M.Kes selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
8. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
9. Kepala sekolah beserta guru SMA IT An-Naafi yang telah memberi kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Saya memohon maaf apabila terdapat kesalahan baik secara tehnik, format ataupun isi dari skripsi yang telah saya buat. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 13 Februari 2023

(Mega Astria)

Abstrak**PEMBERIAN AIR JAHE MERAH DAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMA IT AN-NAAFI KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022**

Mega Astria, Yenny Aulya, Anni Suciawati

Latar belakang: Nyeri haid adalah nyeri yang terasa sebelum ataupun selama haid yang bersifat kram pada perut bagian bawah. Di Indonesia angka kejadian disminore berkisar 55% dan di Jawa Barat sebanyak 54,9%. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan memberikan air rebusan jahe merah dan air kelapa hijau.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttes*. Populasi berjumlah 30 siswi. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar NRS. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dan uji *independent t test* untuk mengetahui perbedaan pengaruh air jahe dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid.

Hasil Penelitian: Ada pengaruh signifikan pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Terdapat perbedaan bermakna antara pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dari nilai p value $0.02 < \alpha (0.05)$.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022.

Saran: Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat dalam menangani nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: Nyeri haid, Air Jahe Merah, Air Kelapa Hijau

Kepustakaan: 24 (2016-2022)

Abstract

THE ADMINISTRATION OF RED GINGER AND GREEN COCONUT WATER TO REDUCE MENSTRUAL PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA IT AN-NAAFI BOGOR REGENCY IN 2022

Mega Astria, Yenny Aulya, Anni Suciawati

Background: Menstrual pain is pain that is felt before or during menstruation which is crampy in the lower abdomen. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea is around 55% and in West Java it is as much as 54.9%. Non-pharmacological pain management can be done by giving red gingerboiled water and green coconut water.

Objective: to determine the effect of giving red ginger water and green coconut water on reducing menstrual pain among adolescent girls at SMA IT An-Naafi Bogor Regency in 2022.

Methodology: This study used a quasi-experimental research design with a two-group pretest- posttest research design. The population was 30 female students. The sampling technique used total sampling. The instrument in this study was the NRS sheet. Data analysis used paired t-test to determine whether there was an effect and independent t test to determine differences in the effect of ginger water and green coconut water on reducing menstrual pain.

Results: There is a significant effect of administration of red ginger water and green coconut water on reducing menstrual pain in young women. There is a significant difference between the effects of red ginger water and green coconut water on reducing pain from a p value of $0.02 < \alpha (0.05)$. **Conclusion:** There is an effect of giving red ginger water and green coconut water on reducing menstrual pain among adolescent girls at SMA IT An-Naafi, Bogor Regency, in 2022.

Suggestion: It is hoped that the research results can be useful in dealing with menstrual pain among adolescent girls.

Keywords: Menstrual pain, Red Ginger Water, Green Coconut Water

References: 24 (2016-2022).

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------------------------------|
| KATA PENGANTAR | vii |
| Abstrak..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Manfaat bagi Akademik..... | 6 |
| 1.4.2 Manfaat bagi tempat penelitian..... | 6 |
| 1.4.3 Manfaat bagi peneliti lain | 7 |
| BAB II TINJAUAN TEORI | 8 |
| 2.1 Kajian Teori | Error! Bookmark not defined.8 |
| 2.1.1 Konsep Dasar Remaja | Error! Bookmark not defined.8 |
| 2.1.2 Konsep Dasar Menstruasi | 12 |
| 2.1.3 Konsep Dasar Nyeri Haid | 15 |
| 2.1.4 Jahe Merah | 21 |
| 2.1.5 Air Kelapa..... | 23 |
| 2.2 Kerangka Teori | 28 |
| 2.3 Kerangka Konsep..... | 29 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 30 |
| 3.1 Desain Penelitian | 30 |
| 3.2 Populasi dan Sampel..... | 31 |

| | | |
|--|---------------------------------------|-----------|
| 3.2.1 | Populasi..... | 31 |
| 3.2.2 | Sampel..... | 31 |
| 3.3 | Lokasi Penelitian..... | 32 |
| 3.4 | Waktu Penelitian..... | 32 |
| 3.5 | Variabel Penelitian..... | 32 |
| 3.6 | Definisi Operasional Penelitian | 33 |
| 3.7 | Instrumen Penelitian | 34 |
| 3.8 | Prosedur Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.9 | Analisis Data | 35 |
| 3.10 | Etika Penelitian | 36 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | 37 |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 37 |
| 4.1.1 | Analisis Univariat | 37 |
| 4.1.2 | Analisis Bivariat..... | 38 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 41 |
| BAB V PENUTUP | | 51 |
| 5.1 | Simpulan | 51 |
| 5.2 | Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 53 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| 2.1 | Perubahan-perubahan pada remaja | 10 |
| 3.6 | Definisi operasional | 34 |
| 4.1 | Tabel rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi | 38 |
| 4.2 | Uji normalitas pada kelompok intervensi menggunakan Skewnes dan Kurtosis | 39 |
| 4.3 | Uji homogenitas pada kelompok intervensi | 40 |
| 4.4 | Pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid | 41 |
| 4.5 | Perbedaan rata-rata penurunan nyeri haid pada kelompok intervensi | 42 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|---------------|-----------------------------------|----------------|
| 2.1 | Pengukuran nyeri nyeri dengan NRS | 20 |
| 2.2 | Jahe merah | 22 |
| 2.3 | Kelapa hijau | 25 |



DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|---------------------------------------|
| COX | : <i>Cyclooxygenase</i> |
| FSH | : <i>Folicle Stimulating Hormone</i> |
| IUD | : <i>Intra Uterine Device</i> |
| Kemenkes | : <i>Kementrian Kesehatan</i> |
| LH | : <i>Luteinizing Hormone</i> |
| NRS | : <i>Numeric Rating Scale</i> |
| PID | : <i>Pelvic Inflammatory Disease</i> |
| SOP | : <i>Standar Operasional Prosedur</i> |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 Surat izin penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 11 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

