

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Word Health Organizatin (WHO), remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahaun, meberi batasan mengenai siapa remaja secara konseptual dari tiga aspek yaitu biologis yang meliputi ada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada perkembangan pinggang pada remaja putri sedangkan laki laki tumbuh kumis,jenngot serta perubahan suara,psikologi meliputi cara berpikir dan pengolahan emosional dari anak anak menuju dewasa dan yang terakhir social ekonomi dimana remaja cendrung lebih mandiri.

2. Tahap-Tahap Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahap sebagai berikut

- a. Masa remaja awal (10-13 tahun)
 - 1) Merasa lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Tampak dan ingin merasa bebas
 - 3) Tamapak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir abstrak.
- b. Masa remaja pertengahan (14-16 tahun)
 - 1) Tampak dan ingin mencari identitas diri
 - 2) Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis

- 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam
 - 4) Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
 - 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang mengenai seksual
- c. Masa remaja lanjut (17-19 tahun)

- 1) Menampakan pengungkapan kebebasan diri
- 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
- 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
- 4) Dapat mewujudkan perasaan cinta
- 5) Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak ⁽¹¹⁾

3. Pertumbuhan dan Perkembangan pada Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja meliputi:

a. Pengertian pertumbuhan dan perkembangan

Pertumbuhan adalah perubahan yang menyangkut segi kuantitatif, yang ditandai dengan peningkatan dalam ukuran fisik dan dapat diukur. Adapun perkembangan perbaiknya yang menyangkut aspek kualitatif dan kuantitatif.

b. Aspek pertumbuhan remaja

Tabel 2. 1
Perubahan-Perubahan yang dipengaruhi Hormon

Jenis	Perempuan	Laki-laki
Perubahan Hormon	Esterogen dan progesterone	Testosteron
Tanda	Menstruasi	Mimpi basah

- Perubahan fisik**
1. Pertambahan tinggi badan
 2. Tumbuh rambut disekitar alat kelamin da ketiak
 3. Kulit menjadi lebih halus
 4. Suara menjadi lebih halus dan tinggi
 5. Payudara mulai membesar
 6. Paha membulat
 7. Mengalami menstruasi
 1. Tumbuh rambut disekitar kemaluan, kaki, tangan, dada, ketiak dan wajah. Tampak pada anak laki-laki mulai berkumis, berjambang dan berbulu ketiak.
 2. Suara bariton atau
 3. Badan lebih berotot terutama bahu dan dada
 4. Pertumbuhan berat dan tinggi badan
 5. Buah zakar menjadi lebih besar dan bila terangsang dapat mengeluarkan sperma
 6. Mengalami mimpi basah
-

c. Aspek perkembangan remaja

Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu *nature* dan *nurture*. Konsep *nature* mengungkapkan bahwa remaja adalah massa badai dan tekanan, Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejolak dan tekanan Karen aperubahan yang terjadi pada dirinya, konsep *nurture* menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut.

Halaini tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja tinggal ⁽¹²⁾

d. Kebutuhan Nutrisi Remaja Putri

Nutrisi yang adekuat sangat dibutuhkan saat remaja agar masa transisi ke masa dewasa secara fisik bagus, tidak terganggu terutama tinggi badan dan kesehatannya. Protein dibutuhkan sebagai zat pembangun sebnayak

10-15%. Protein haruslah mendapat posisi yang penting. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Rata-rata remaja membutuhkan 60-75% dari total kebutuhan kalori/energi.

Pertumbuhan tulang dimasa remaja sangat pesat, maka asupan Kalsium (*Ca*) pada remaja menjadi sangat penting. Setiap harinya remaja membutuhkan sekitar 1300mg kalsium per hari. Zat besi (*Fe*) dan seng (*Zinc*) juga merupakan mineral yang sangat penting untuk Pertumbuhannya.

Gizi yang lengkap dan seimbang dibutuhkan karena masa remaja

Adalah masa yang energik. Banyak energi yang perlukan terutama dari

Makanan dan minuman yang seimbang untuk mengimbangi banyaknya

kegiatan (Sunardi, 2017)

B. Menstruasi

1. Defenisi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.

Umumnya siklus menstruasi pada wanita normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari, siklus menstruasi 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 berikutnya.

2. Fase fase dan siklus menstruasi

1. Siklus endometrium :

a. 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 membuat para wanita tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasnya ketidak nyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pandarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar.

b. Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase poliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium tumbuh sekitar 8-10 kali lipat dari semula yang akan berakhir saat ovulasi. c. Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebal seperti buludru yang tebal dan halus.

- d. Fase iskemia/premenstruasi

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implementasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut.

3. Siklus Ovarium

Ovarium merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (*Lutenizing hormone*). Peningkatan kadar LH merangsang oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. Mempengaruhi folikel yang terpilih, didalam folikel yang terpilih oosit matur terjadi ovulasi sisa folikel yang kosong didalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormone estrogen dan progesterone. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

4. Tanda dan Gejala Menstruasi

- a. Payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekanan
- b. Nyeri punggung
- c. Nyeri kepala
- d. Merasa sangat lelah
- e. Kram uterus yang menimbulkan nyeri
- f. Gangguan emosi, seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur ⁽¹³⁾

5. Gangguan menstruasi

Ada beberapa gangguan haid :

a. Hipermenorea (*menoragia*)

Hipermenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih banyak atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang normal teratur. Secara klinis menoragia didefinisikan dengan total jumlah darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan durasi haid lebih lama dari 7 hari.

b. Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit atau durasi lebih pendek dari normal. Terdapat beberapa penyebab hipermenorea yaitu gangguan organic misalnya pada uterus pasca operasi miomektomi dan gangguan endokrin.

c. Polimenorea

Polimenorea adalah haid dengan siklus yang lebih pendek dari normal yaitu kurang dari 21 hari

d. Oligomenorea

Oligomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih panjang dari normal yaitu lebih dari 35 hari.

e. Amenorea

Amenorea adalah tidak adanya menstruasi. Secara klinis, kriteria amenorea adalah tindakan adanya menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya. Berdasarkan penelitian, kategori amenorea yaitu apabila tidak ada menstruasi tidak ada rentang waktu 90 hari.

f. Dismenorea

C. Dismenorea

1. Pengertian Dismenorea

Dismenorea ialah nyeri perut yang berasal dari keram rahim terjadi, selama menstruasi. Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. ⁽¹⁴⁾

2. Patofisiologis

Dahulu banyak faktor yang dihubungkan dengan kejadian dismenorea misalnya saja seperti keadaan emosional/psikis, obstruksikanalis servikalis, ketidak-seimbangan endokrin, dan alergi. Namun sekarang, peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenorea. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Nyeri ini dihasilkan ketika pada otot uterus mengalami iskemia akibat dari efek vasokonstriks yang dihasilkan oleh prostaglandin.

(Cunnigham, 2013) menyatakan bahwa dua hari pada saat awal seorang perempuan mengalami haid merupakan konsentrasi tertinggi dari kadar prostaglandin yang mengakibatkan seorang perempuan ini dapat mengalami kejadian dismenorea berat. (Dhito Dwi pramardika, 2019)

3. Klasifikasi Dismenoreea

Klasifikasi dismenoreea dapat digolongkan berdasarkan:

a. Dismenoreea primer

Dismenoreea primer merupakan nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan ginekologi, atau kelainan secara anatomi berdasarkan beberapa penelitian bahwa umur, ras maupun status ekonomi tidak berhubungan dengan dismenoreea primer. Namun derajat nyeri yang dirasakan serta durasi mempunyai hubungan dengan usia saat menarche, lamanya menstruasi, merokok dan peningkatan Index Massa Tubuh (IMT).

b. Dismenoreea Sekunder

Dismenoreea merupakan sebuah kelainan secara anatomi pada organ reproduksinya yang mengakibatkan seorang perempuan mengalami nyeri haid. Gejala dismenoreea sekunder ini dapat di temukan pada wanita dengan endometriosis, adenomiosis, obstruksi pada saluran genitalia, sehingga pada wanita dengan dismenoreea sekunder juga dapat ditemukan dengan komplikasi lain seperti dyspareunia, dysuria, perdarahan uterus abnormal, infertilasi. (Dhito Dwi, 2019)

4. Factor Resiko Dismenoreea

Factor resiko dari dismenoreea primer beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Usia menarche

Menstruasi ialah menarche pada usia kurang dari 11 tahun, dimana organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan

masih terjadi penyempitan pada leher Rahim maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi karna organ reproduksi belum bekerja secara maksimal.

b. Hal ini Factor Psikologis

Biasanya terjadi pada remaja dengan emosi yang tidak stabil mempunyai ambang nyeri yang rendah sehingga mudah merasakan nyeri atau kesakitan.

c. Periode menstruasi yang lama

Siklus haid yang normal jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu 28 hari, lama menstruasi dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yg di komsumsi dan aktifitas fisik, factor hormone dan enzim di dalam tubuh , klasifikasi lama menstruasi dibagi menjadi normal dan tidak normal. Normal jika lama menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal jika di luar itu. Lama menstruasi lebih dari normal akan menyebabkan kontraksi kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak prostaglandin yang di keluarkan. Produksi prostaglandin inilah yang menimbulkan rasa nyeri.

d. Riwayat keluarga

Endometriosis dipengaruhi oleh factor genetic.wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang menderita endometriosis memiliki resiko lebih besar terkenak penyakit endometriosis. Hal ini disebabkan adanya gen abnormal yang di turunkan dalam tubuh wanita.

e. Obesitas

Perempuan dengan obesitas biasanya mengalami anovulatory chronic atau haid tidak teratur secara kronis mempengaruhi kesuburan, disamping juga faktor hormonal yang ikut berpengaruh. perubahan hormonal atau perubahan pada sistem reproduksi bias terjadi timbunan lemak pada perempuan obesitas. (Dhito Dwi,2019)

5. Tingkatan Dismenorea

Ketika seorang wanita mengalami menstruasi dapat menyebabkan rasa nyeri terutama di awal menstruasi, namanya tingkatan dismenorea menjadi 3 jenis :

- a. Dismenorea ringan merupakan dismenore terjadi dalam waktu singkat dan hanya memerlukan waktu istirahat sejenak serta dapat menjalankan kembali aktifitasnya kembali tanpa merasa terganggu dari dismenorea yang dirasakan.
- b. Dismeoreea sedang ketika seorang penderita merasa terganggu dari rasa nyeri yang ia rasakan dan penderita tersebut bahkan memerlukan obat penghilang rasa nyeri, sehingga ia mampu untuk tetap beraktifitas.
- c. Dismenorea berat adalah pada dismenorea ini diperlukan istirahat dalam beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala,nyeri perut bagian bawah, nyeri pada punggung,nyeri pada punggung,tidak nafsu makan,bahkan tidak dapat melakukan aktivitas samasekali. (Dhito Dwi Pramardika, 2019)

6. Skala Intesitas Nyeri

Ada beberapa bagian dalam intesitas nyeri

a. Pengertian

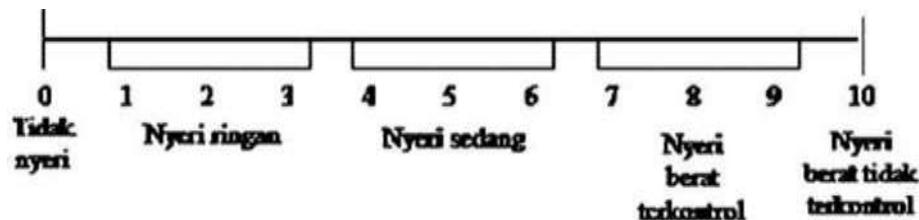
Nyeri adalah pengalama sensorik nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderita yang di akibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata.

b. Pengukuran Skala Nyeri

Intesitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang di rasakan oleh individu. Pengukuran intesitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intesitas yang sama diraskan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif, yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri, namun pengukuran dengan pendekatan objektif juga tidak dapat memberikan gambaran pastu tentang nyeri itu sendiri.

Skala Intesitas Nyeri Numerik atau skala penilain numeric yaitu *Numerical Rating Scale (NRS)* lebih banyak digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Penilain nyeri dengan menggunakan skala 0-10, skala *Numerical Rating Scale (NRS)* paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. (Mukhoirotin, 2019)

Gambar 2 1
Numerik Ranting Skala



Sumber : Cara mudah mengatasi nyeri haid (Mukhoirotin, 2019)

Keterangan :

0 = tidak nyerih

1-3 = nyeri ringan (secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, tidaan manual dirasakan sangat membantu)

4-6 = nyeri sedang (secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri,klien dapat mengikuti dengan baik dan responsive terhadap tindakan manual)

7-9 = nyeri berat terkontrol (secara objektif terkadang klien dapat mengikuti perintah tapi masih responsive terhadap tindakan manual, dapat menunjukan lokasi nyeri tapi tidak datapt mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan ahli posisi, napas panjang, destruksi dll)

10 = nyeri sangat berat tidak terkontrol (secara objektif klien tidak mau berkomunikasi dengan baik berteriak dan histeris, klien tidak dapat mengikuti perintah lagi. Selalu mengejan tanpa dapat dikendalikan, menarik apa saja yang tergapai dan tidak dapat menunjukan lokasi nyeri.

Gambar 2 2

Ekspresi Wajah



Sumber : Cara mudah mengatasi nyeri haid (Mukhoirotin, 2019)

7. Penanganan

kaki,jogging,berlari, bersepeda, renang atau senam aerobic dapat memperbaiki kesehatan Untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore sebagai berikut :

a. Pemberian obat analgetik

Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat yang cukup dan pemberian obat analgetik seperti preparat kombinasi aspirin,fenasetin, kafein dan obat paten lainnya nolvalgin,ponstan, acet aminophen.

b. Terapi Hormonal

sementara untuk membuktikan bahwa gangguan benar benar dismenore primer untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan, tujuan ini dapat dicapai dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi.

c. **Massage**

Massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering di pusatkan pada punggung dan bahu, massage ini dilakukan untuk membuat otot otot menjadi tidak tegang dan hasil itu membuat seseorang merasa lebih nyaman, massage yang dilakukan untuk dismenoreia dapat dilakukan di daerah punggung, kaki, betis, rasa nyaman yang di berikan dalam proses massase tadi meningkatkan hormone endorphin.

d. **Terapi dingin**

Kompres dingin merupakan sebuah perlakuan dengan meletakkan sebuah permukaan dingin pada permukaan kulit bagian tubuh. Dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh dara, mengurangi rasa nyeri dan menurunkan aktifitas ujung saraf pada otot.

e. **Terapi hangat**

Terapi hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan nya, dengan suhu 45-50,5 C, bertujuan melunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh tidak tegang, menurunkan nyeri, memperlancar pasokan aliran darah, memberikan ketenangan dan kenyamanan.

f. Distraksi

Distraksi seperti membayakan sesuatu yang indah ,pengalihan perhatian dari hal yang menyebabkan nyeri, contohnya : berdoa, bernyanyi, mendengarkan musik, dan bermain satu permainan, teknik distraksi ini dapat merangsang peningkatan hormone endorphin yang merupakan substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh.endorphin banyak, lebih sedikit merasakan nyeri dengan endorphin sedikit dapat merasakan nyeri lebih besar.

g. Olahraga

Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenorea dengan cara berolahraga beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organreproduksi sehingga memperlancar predarandarah. Olahraga teratur seperti berjalan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur.

h. Terapi Non Farmakologi

Terapi non farmakologi dapat di lakukan sebagai upaya menengani tanpa menggunakan obat-obat kimia. Penanganan farmakologi salah satu terapi untuk mengatasi dismenorea adalah dengan rebusan jahe merah. Kandunga minyak atsirin dan oleoresin yang cukup tinggi kelebihan non farmakologi dari jahe yang sama efektifnya dengan analgesic yang digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentiakan kerja prostaglandin, penyebab rasa sakit dan peranad di pembuluh darah dan meredahkan keram. ⁽¹⁰⁾

D. Jahe Merah

1. Pengertian jahe merah

Jahe merah (*Zingiber officinale Var Rubrum Rhizoma*) merupakan salah satu tanaman herbal yang tergolong kedalam jenis tanaman rimpang atau rempah yang sudah di kenal ampuh menyembuhkan berbagai penyakit dan dijadikan pengobatan tradisional dan bumbu tradisional. Dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe, kelebihan non farmakologi dari jahe merah menjadi salah satu ramuan atau terapi herbal yang muda didapat, murah serta terjangkau, jahe sama efektifnya dengan obat analgetik asam menefamat serta pct. ⁽¹⁰⁾

Gambar 2 3

Jahe Merah



2. Kandungan jahe merah

Jahe merah banyak mengandung minyak aleorosin yang tinggi, oleoresin adalah komponen bioaktif terdiri dari gingerol dan shogaol yang bekerja sebagai anti-inflamasi, kandungan zat kimia yang terdapat pada jahe merah yang bekerja sebagai anti-inflamsi dan antioksida sehingga dapat membantu menurunkan rasa sakit akibat kram menstruasi. ⁽¹⁵⁾

Manfaat jahe merah memiliki beberapa diantaranya :

- a) Preda rasa sakit
- b) Mengurangi rasa sakit jantung
- c) Menjaga kesuburan
- d) Mencegah diabete
- e) Mengurangi rasa nyeri haid ⁽¹⁶⁾

3. Khasiat dan Manfaat Jahe Merah

Kandungan minyak oleoresin yang cukup tinggi pada rimpang jahe merah menyebabkan jahe merah memiliki peran penting dalam dunia pengobatan tradisional maupun skala industri dengan memanfaatkan kemajuan teknologi. Jahe merah tidak hanya di manfaatkan dagingnya tetapi kulit rimpangnya bias dijadikan obat secara turun temurun, kulit rimpang jahe merah yang dipanggang menjadi hitam banyak digunakan sebagai obat mencret dan disentri (Meirista et al. 2022)

4. Cara pembuatan Air Rebusan jahe merah

Pembuatan Air Rebusan Jahe Merah dibuat oleh penelitian dengan mengikuti pedoman. Bapak Drs. Awaludin Saragih,M.Si.,Apt sebagai Kepala Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Tanaman Obat

a. Alat dan bahan pembuatan Air Rebusan Jahe Merah

1. Timbangan digital
2. Panic infus set
3. Pisau
4. Gelas ukur kaca 100ml
5. Spatula/sendok
6. Sarigan
7. Telenan
8. Jahe merah
9. Gula merah

Gambar 2 4

Alat dan Bahan Pembuatan Rebusan Jahe Merah



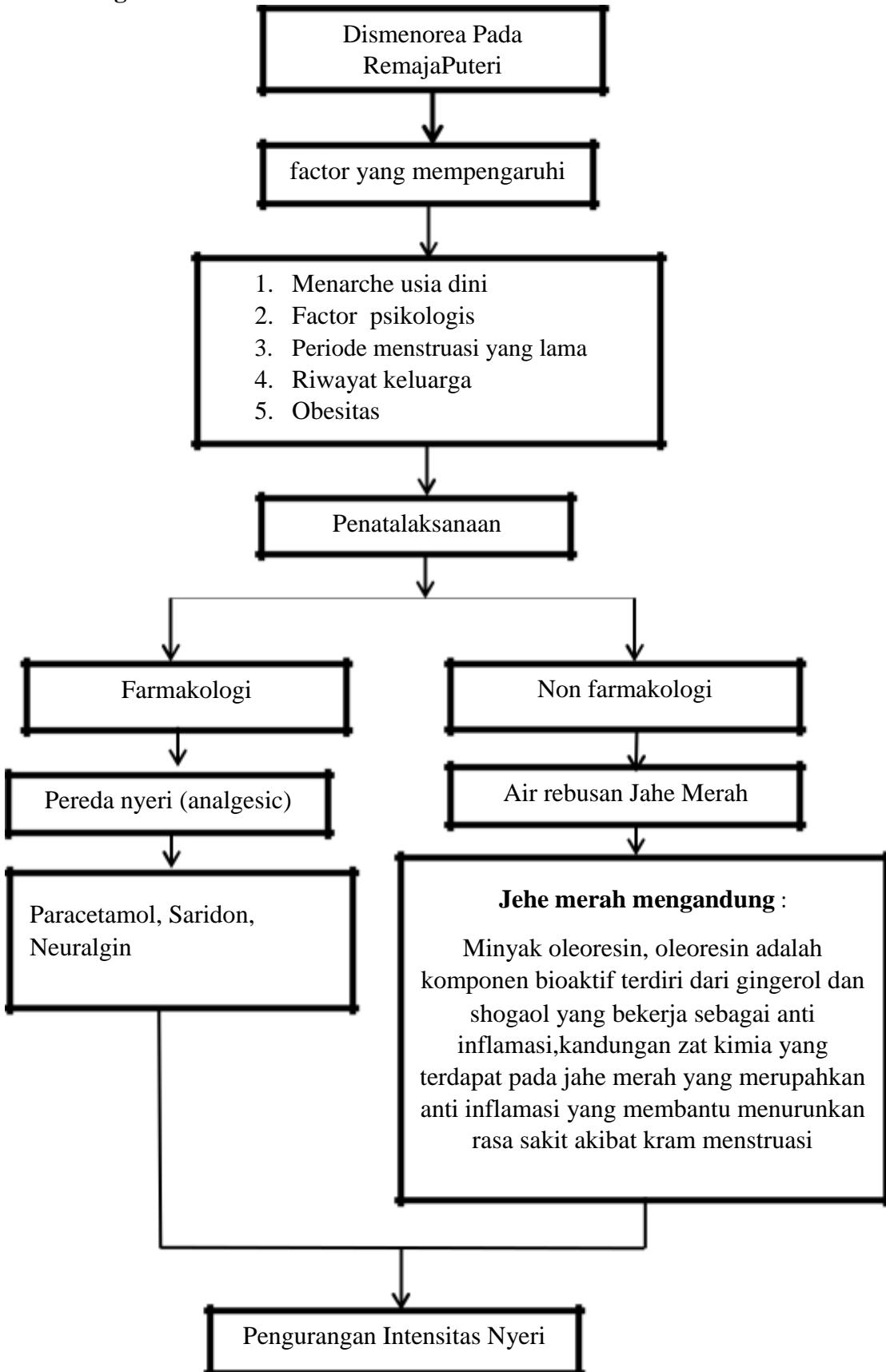
b. Cara pembuatan Air Rebusan Jahe Merah

Untuk membuat Air Rebusan Jahe Merah adalah sebagai berikut :

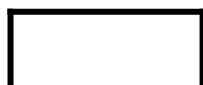
10 gram jahe merah, 10 gram gula merah, air 400 ml, selanjutnya kupas jahe merah, cuci bersih dengan air mengalir, setelah itu iris jahe merah (jangan terlalu tipis), lalu rebus di panici infuset selama 15 menit sampai mendidih sambil di aduk-aduk hingga air rebusan akhir tersisa 200 ml, dinginkan rebusan

air jahe merah tersebut dan jika sudah dingin masukan kebotol air rebusan tersebut dapat dikonsumsi responden yang mengalai dismenoreia pada hari ke satu atau kedua sebanyak 1 kali sehari selama menstruasi pada pagi hari setelah makan. (17)

E. Kerangka Teori



Keterangan :



Variabel yang diteliti



Variabel tidak diteliti

H. Kerangka Konsep

Bagian 3.2

Variabel Penelitian

Variabel Independen

Pemberian Air Rebusan
Jahe Merah

variable Dependen

Penurunan tingkat
dismenorea

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka teori maka hipotesis

Penelitian ini adalah :

1. Ho : Pemberian air rebusan jahe merah tidak efektif terhadap penurunan tingkat
Dismenorea
2. Ha : Pemberian air rebusan jahe merah efektif terhadap penurunan tingkat
dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Namoram