

Gebby Febrina
NIM. 1715301048

**Pengaruh Pemberian Susu Sapi Terhadap Dismenore pada Remaja Putri SMA Perintis
2 Bandar Lampung**

50halaman, 17 romawi, 7 tabel, 5 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea merupakan permasalahan yang dialami hampir semua perempuan, yaitu nyeri pada saat haid berupa kram pada bagian abdomen bawah ke punggung sampai ke paha. Dismenore dapat mengganggu aktifitas khususnya para remaja bahkan membuat remaja tidak bisa fokus dalam belajar. Survey awal yang peneliti lakukan pada seluruh siswi kelas XII SMA Perintis 2 Bandar sebanyak 131 siswi didapat hasil bahwa 52 siswi (39,7%) mengalami dismenore, 16 siswi (12,2%) mengalami nyeri haid ringan, 36 siswi (27,4%) mengalami nyeri haid sedang.

Pada prinsipnya terdapat dua terapi untuk penanganan dismenore primer yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Susu sapi merupakan bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium yang dapat dijadikan sebagai salah satu terapi secara non farmakologi untuk menurunkan dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu sapi terhadap dismenore pada SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

Desain penelitian ini adalah *quasy eksperime one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMA Perintis 2 Bandar Lampung dengan dismenore yang berjumlah 52 orang dengan *teknik purposive sampling* yang diperoleh dengan sampel 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi yang terdiri dari *Numeric Rating Scale (NRS)* dan pedoman wawancara karakteristik responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengonsumsi susu sapi nilai mean intensitas nyeri haid adalah 2,88 dan setelah dilakukan intervensi pemberian susu sapi nilai mean intensitas nyeri haid menjadi 0,94. Uji statistik menggunakan *uji T Dependent* menemukan bahwa nilai (*2-Tailed*) adalah sebesar $0,00 < 0,05$. Membuktikan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri haid (*dismenorea*). Berdasarkan hasil penelitian pemberian susu sapi ini diharapkan penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengembangan serta sebagai bahan bacaan tentang pengaruh pemberian susu sapi terhadap penurunan dismenore.

Kata Kunci : *Dismenore, Remaja, Susu Sapi*
Sumber bacaan : *20 bacaan (2010-2019)*

Gebby Febrina
NIM. 1715301048

The Effect of Giving Cow's Milk on Dysmenorrhea in Teenage Girls of Perintis 2 High School in Bandar Lampung

50 pages, 17 roman , 7 tables, 5 picture, 10 Attachment

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a problem with virtually any female, menstrual pain that is cramps in the abdomen down to the thigh. In some dysmenorrhe women also experience nausea, vomiting, dizziness, and diarrhea. Dysmenorrhea can interfere with a especially in youth and even make adolescents lose focus in learning. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is quite large, showing that patients with dysmenorrhea reach 64.25% of women in Indonesia. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is 54.89%, while 9.36% is the secondary type. Primary dysmenorrhea is experienced by 60-75% of adolescents.

In principle, there are two therapies for the treatment of primary dysmenorrhea, namely pharmacological and non-pharmacological. Cow's milk is a food ingredient that contains high calcium which can be used as a non-pharmacological therapy to reduce primary dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of cow's milk on dysmenorrhea at SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

The population in this study were all adolescent girls in class XII at SMA Perintis 2 Bandar Lampung with dysmenorrhea, amounting to 52 people with purposive sampling technique obtained with a sample of 16 people. The instrument used was an observation sheet consisting of a Numeric Rating Scale (NRS) and interview guidelines for the characteristics of the respondents.

The results showed that before consuming cow's milk the mean intensity of menstrual pain was 2.88 and after the intervention of giving cow's milk the mean intensity of menstrual pain was 0.94. Statistical test using T Dependent test found that the value (2-Tailed) was $0.000 < 0.05$. Proving that there is an effect of decreasing menstrual pain (dysmenorrhea). Based on the results of the research on giving cow's milk, it is hoped that this research can add references and development as well as reading material about the effect of giving cow's milk to the reduction of dysmenorrhea.

Keyword : Dysmenorrhea, Adolescent, Cow's Milk
Reading list : 20 literature (2010-2019)