

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN KEBIDANAN**

Skripsi, tahun 2019

Tuti Susanti

Efektivitas Konsumsi Minuman Jahe (*Zingiber Officinale*) dan Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan Disminorhea Pada Remaja Putri di Kelas IX SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun 2019.

ABSTRAK

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Masalah dalam penelitian ini yaitu sebanyak 48 siswi kelas XI di SMP N 31 Bandar Lampung masih mengalami dismenorea. Penanganan dismenorea non farmakologi yaitu dengan mengonsumsi minuman jahe dan dengan mengonsumsi jus wortel. Didapatkan 16 siswi dari 144 siswi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konsumsi minuman jahe dan jus wortel terhadap penurunan disminorhea pada siswi SMP N 31 Bandar Lampung.

Penelitian ini berupa penelitian analitik eksperimen dengan rancangan quasi eksperimen (*pretest-posttest with control group design*). Dilakukan pada bulan Januari-Februari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas ix SMP N 31 Bandar Lampung . dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 siswi yang mengalami disminorhea. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden, alat pengumpulan data berupa *kuesioner*, analisis univariat yang digunakan adalah untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan minuman jahe dan jus wortel, analisis bivariat menggunakan uji mann-whitney .

Berdasarkan hasil uji statisti Mann-Whitney antara efektivitas konsumsi minuman jahe dan konsumsi jus wortel penelitian didapatkan 2 responden rata-rata skala nyeri yang mereka rasakan sebelum diberikan air rebusan jahe adalah 3,75 dan jus wortel adalah 3,63 dan rata-rata skala nyeri sesudah pemberian air rebusan jahe adalah 1,31 dan jus wortel adalah 1,97. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pemberian air rebusan jahe untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi SMPN 31 Bandar Lampung.

Kata kunci : rebusan jahe, jus wortel dan dismenorea

Daftar bacaan : 18 (2009-2018)

**INDONESIA REPUBLIC MINISTRY OF HEALTH
TANJUNG KARANG POLITEKNIK OF HEALTH
MIDWIFERY DEPARTMENT**

Thesis, 2019

Tuti Susanti

Effectiveness of Consumption of Ginger (Zingiber Officinale) and Carrot Juice (Daucus Carota) on Decreasing Disminorhea in Young Women in Class IX of Bandar Lampung Middle School 31 in 2019.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is also called menstrual cramps or menstrual pain. The problem in this study is that as many as 48 grade XI students in Bandar Lampung Middle School 31 are still experiencing dysmenorrhea. Handling of non-pharmacological dysmenorrhea is by consuming ginger drinks and by consuming carrot juice. There were 16 female students from 144 female students.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the consumption of ginger and carrot juice to reduce disminorhea in Bandar Lampung Middle School 31 students.

This study was an experimental analytic study with a quasi-experimental design (pretest-posttest with control group design). It was conducted in January-February 2019. The population in this study was the IX grade students of SMP N 31 Bandar Lampung. and the samples in this study were 16 female students who had disminorhea. The data source used is primary data obtained directly from respondents, the data collection tool in the form of a questionnaire, univariate analysis used is to determine the average pain level before being given ginger drinks and carrot juice, bivariate analysis using the Mann-Whitney test.

Based on the results of the Mann-Whitney statistic test between the effectiveness of consumption of ginger drinks and consumption of carrot juice the study found 2 respondents the average pain scale they felt before being given ginger cooking water was 3.75 and carrot juice was 3.63 and the average scale of pain after administration of boiled ginger water is 1.31 and carrot juice is 1.97. The conclusion of this study is the effect of giving boiled ginger water to reduce the intensity of menstrual pain in Bandar Lampung Senior High School 31 students.

Keywords: ginger stew, carrot juice and dismenorhea

Reading list: 18 (2009-2018)