

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar kasus

1. Remaja

a. Definisi

Dari masa kanak-kanak hingga dewasa, masa remaja merupakan masa transisi. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kematangan seksual, serta pergeseran psikologis dan perilaku. Terjadinya menstruasi merupakan tanda bahwa salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi. (Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. 2019).

Menurut buku manajemen kesehatan menstruasi tahun 2017 Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi dan Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural

b. Perubahan fisik pada masa remaja

Menurut Yohanes Sunardi (2017) Perubahan fisik pada remaja berbeda antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Perubahan ini membuat mereka merasa menjadi makhluk yang aneh, membuat mereka malu sehingga diperlukan edukasi atau sosialisasi pada mereka. Terutama remaja perempuan, mereka merasa menstruasi sangatlah menakutkan sehingga dibutuhkan peran orangtua perempuan (ibunda) untuk mendampingi pada masa ini. Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas ini dapat dipilih menjadi dua bagian, yaitu :

- 1) Ciri-ciri seks primer
 - a) Perkembangan psikologi remaja mengalami pertumbuhan pesat pada bagian testis, pembuluh yang memproduksi sperma, dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14-15 tahun mengalami “mimpi basah” keluar sperma.
 - b) Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan ada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “*menarche*” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, depresi, dan mudah tersinggung.

2) Ciri-ciri seks sekunder

Perkembangan psikologi remaja pada ciri seksualitas sekunder adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu, sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan.

- 1 Membesarnya payudara dan puting susu mulai timbul
- 2 Pinggul melebar
- 3 Tumbuh rambut diketiak dan sekitar organ kelamin
- 4 Suara lebih nyaring
- 5 Munculnya jerawat di daerah wajah

Remaja perlu mendapatkan informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi sehingga remaja mengetahui hal-hal yang seharusnya dilakukan dan hal-hal yang seharusnya dihindari. Remaja berhak mendapatkan informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi dan informasi tersebut harus berasal dari sumber yang terpercaya. (Septiani.R 2019).

c. Batasan usia remaja

Menurut WHO 2015 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, Menurut UU perlindungan anak dan Peraturan Menteri Kesehatan RI no 25 tahun 2014, remaja adalah

seseorang yang berusia 10-18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari-anak-anak menuju dewasa.

2. Menstruasi

Endometrium bagian dalam yang menebal, yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita, inilah yang menyebabkan menstruasi, yaitu proses keluarnya darah dari rahim. Rata-rata siklus menstruasi berlangsung antara 21 hingga 35 hari dan ditandai dengan 10 hingga 80 mililiter darah per hari (Nuraini, 2018; Yuliasti, 2020). Hipomenore, Oligomenore, sering haid, siklus pendek kurang dari 21 hari, Polimenore, dan perdarahan uterus di luar masa haid merupakan contoh kelainan haid (Villasari, 2021).

a. Hormon pengendali menstruasi

Anak laki-laki dan perempuan berbagi kesamaan saat lahir. Namun, perbedaan mulai muncul di tubuh mereka setelah beberapa tahun. Pelepasan hormon seksual yang diciptakan Allah secara teratur pada waktu yang tepat membedakan tubuh pria dan wanita. Selain itu, salah satu aspek terpenting dari siklus menstruasi adalah sistem hormon. Siklus menstruasi diatur oleh sistem hormon. Pada sistem reproduksi perempuan, sistem hormon terbagi dalam 3 jenjang:

1. Cortex adrenal
2. Hipofisis
3. Indung telur (ovarium)

Estrogen dan progesteron adalah senyawa biokimia turunan kolesterol. Oleh karena itu, seorang wanita membutuhkan kadar

kolesterol yang cukup dalam darahnya untuk mendukung reproduksi yang sehat (Sinaga, et al., 2017).

1) Hormon kelenjar hipofisis—hipotalamus

Tingkat darah estrogen dan progesteron menurun menjelang akhir siklus menstruasi normal. Hormon penyadar gonadotropin (Gn-RH) disekresikan oleh hipotalamus ketika kadar hormon ovarium dalam darah rendah. Sebaliknya, sekresi hormon perangsang folikel (FSH) dipicu oleh Gn-RH. Perkembangan folikel Graaf di ovarium dan produksi estrogen dipercepat oleh FSH. Kadar estrogen mulai turun, dan Gn-RH hipotalamus menyebabkan hipofisis anterior memproduksi hormon lutenizing (LH). Pada hari ke 13 atau 14 dari siklus 28 hari, LH mencapai puncaknya. Menstruasi terjadi ketika kadar estrogen dan progesteron turun dan korpus luteum menyusut jika pembuahan dan implantasi gagal (Sinaga, et al., 2017).

2) Hormon ovarium (estrogen dan progesteron)

Hormon steroid, terutama estrogen dan progesteron, diproduksi oleh ovarium. Estrogen bertanggung jawab atas karakteristik seksual sekunder wanita dewasa serta pertumbuhan dan pemeliharaan organ reproduksi wanita. Estrogen memainkan peran penting dalam pertumbuhan payudara dan perubahan berulang bulan ke bulan di rahim. Selain itu, progesteron memainkan peran penting dalam mengatur perubahan rahim yang terjadi selama siklus menstruasi. Hormon yang paling penting dalam mempersiapkan endometrium untuk penggabungan sel telur yang telah dibuahi adalah progesteron. Sekresi progesteron sangat penting untuk mempertahankan kehamilan normal jika terjadi kehamilan (Sinaga et al., 2017).

b. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah serangkaian perubahan hormonal yang terus-menerus yang, tanpa adanya kehamilan, mengakibatkan pembentukan endometrium, terjadinya ovulasi, dan pelepasan lapisan. Telur harus dipilih dan kemudian dirangsang untuk matang setiap bulan. Jika sel telur (embrio) yang telah dibuahi muncul, menempel, dan berkembang di sana, endometrium juga harus disiapkan. Di tengah masa pubertas, perdarahan menstruasi dimulai. Sebagai bagian dari periode bulanan mereka (juga dikenal sebagai siklus menstruasi atau siklus reproduksi wanita), wanita muda mulai melepaskan sel telur pada saat itu. Rata-rata siklus menstruasi berlangsung antara 21 hingga 35 hari dan ditandai dengan 10 hingga 80 mililiter darah per hari (Yuliasti 2020).

c. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi:

Siklus Endometrium Menurut Angelica, dkk. 2021. Siklus endometrium terdiri dari empat fase, yaitu:

1. Fase menstruasi

Hari 1 sampai 5 terlibat dalam fase ini. Saat kadar estrogen dan progesteron menurun atau bahkan hilang, pembuluh darah di endometrium menebal, mengurangi pasokan oksigen. Degenerasi, atau kerusakan sel-sel di dinding rahim, terjadi di endometrium saat tidak ada kehamilan. Pecahnya pembuluh darah endometrium Hal ini menyebabkan sel dan darah keluar melalui vagina. yang dikenal sebagai menstruasi dan berlangsung dari satu sampai lima hari.

2. Fase Proliferasi

Dari hari ke 11 hingga hari ke 17, ovulasi terjadi ketika kadar LH meningkat bersamaan dengan kadar estrogen. Folikel melepaskan sel telur, yang berjalan di sepanjang tuba falopi.

Ovum siap dibuahi saat ini, saat wanita sedang dalam masa subur atau subur..

3. Fase Sekresi/Luteal

Fase ini berlangsung dari hari ke 18 hingga hari ke 28. Folikel Graaf pecah dan menjadi kosong pada saat ovulasi atau pelepasan sel telur. Korpus luteum dibuat ketika folikel Graafian yang kosong distimulasi oleh hormon LH. Progesteron diproduksi oleh korpus luteum, yang bertanggung jawab untuk mempersiapkan dan memelihara endometrium untuk implantasi. Endometrium menebal, melunak, dan mengembangkan banyak pembuluh darah pada titik ini. Korpus luteum berdegenerasi menjadi korpus albicans jika ovum tidak dibuahi atau tidak terjadi kehamilan, menyebabkan kadar progesteron dan estrogen turun bahkan hilang.

4. Fase reparasi atau folikel

Pada hari ke 6 dan 10 Setelah menstruasi, pembuluh darah yang pecah sembuh pada tahap ini. Kelenjar hipotalamus membuat hormon GnRH pada akhir siklus menstruasi. Hormon ini membantu membuat kelenjar pituitari membuat hormon LH dan FSH. Ukuran folikel tumbuh akibat stimulasi perkembangan folikel oleh hormon FSH. Folikel akan terus tumbuh dengan memproduksi hormon estrogen dan hormon FSH, sehingga menghasilkan folikel yang matang. Hormon estrogen terus meningkat sementara hormon FSH menurun. Hormon estrogen merangsang pertumbuhan endometrium, khususnya dengan menebalkan lapisan dan membentuk pembuluh darah dan kelenjar.

d. Variasi Menstruasi yang Bersifat Fisiologis dan Patologis

Menurut buku manajemen kesehatan menstruasi tahun 2017, Gejala yang dialami seseorang selama menstruasi tidak semuanya sama dengan gejala yang dialami orang lain. Ada beberapa jenis siklus menstruasi yang berbeda, durasi menstruasi yang lama, dan gejala keadaan yang berbeda yang berbeda dari satu orang ke orang lain. Jika ada kram menstruasi, ereksi yang sering terjadi saat menstruasi, atau kesadaran akan kesehatan diri sendiri saat menstruasi yang berbeda dengan orang lain, hal ini belum tentu menandakan adanya masalah atau kelainan. Ada beberapa variasi tertentu yang masih berada dalam kisaran variasi khas dalam fisika. Ada juga beberapa variasi yang sudah berada di luar kisaran normal, yang dikenal sebagai variasi patologis, dan ini harus diidentifikasi dan diobati.

Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, umumnya 28 hari, Artinya, masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa "menarche" (menstruasi pertama) dan terus berlangsung hingga masa "menopause" (berhentinya menstruasi secara permanen) yaitu ketika seseorang sudah tidak mengalami menstruasi lagi karena alasan fisiologis terkait usia dan kesuburan sistem reproduksinya. Terlepas dari kenyataan bahwa siklus menstruasi rata-rata berlangsung antara 27 sampai 30 hari, seseorang dengan siklus menstruasi yang secara signifikan lebih pendek atau lebih lama, seperti 21 atau 40 hari, mungkin masih dapat memiliki siklus menstruasi yang teratur jika siklus tersebut dapat terulang kembali. Namun, ini berarti orang tersebut kemungkinan akan mengalami menstruasi berulang selama siklus yang sangat berat. Namun, siklus menstruasi yang lebih panjang dari 21 dan 40 hari dapat diklasifikasikan sebagai tidak teratur atau patologis, dan perlu didiskusikan dengan dokter kandungan.

Biasanya, durasi setiap fase adalah antara 3 dan 6 jam. Meskipun beberapa wanita mengalami menstruasi hanya 1-2

hari dan yang lainnya hingga 7 hari, hal ini masih dianggap wajar selama setiap episode menstruasi terjadi sesuai dengan yang diharapkan. Menstruasi akan menyebabkan endometrium, darah, dan lendir yang keluar sementara sel-sel epitel vagina menggulung.

Rata-rata wanita akan kehilangan antara 30 sampai 100 mL darah selama menstruasi, tetapi ada beberapa wanita yang kehilangan darah hingga dua atau tiga kali lebih sering, sehingga menimbulkan kemungkinan bahwa hal tersebut bukan merupakan pertanda dari suatu kondisi seperti anemia atau kelainan. Namun demikian, perdarahan yang terlalu sering atau berkepanjangan, serta perdarahan yang terjadi di luar batas normal, harus mendapatkan pertimbangan yang cermat dan segera dikonsultasikan dengan ginekolog.

e. **Keluhan Pada Saat Menstruasi**

Keluhan saat menstruasi (Angelica, dkk. 2021).mengatakan beberapa keluhan yang muncul saat menstruasi :

1. Premenstrual Tension

Keluhan yang disebut sebagai ketegangan pramenstruasi atau pramenstruas tensioni biasanya dimulai seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi, mereda segera setelahnya, dan terkadang bertahan hingga menstruasi berakhir.

2. Mastodinia

Mastodinia adalah membesarnya payudara dan biasanya terasa nyeri terjadi sebelum menstruasi.

3. Mittelschmerz

Mittelschmerz adalah nyeri saat ovulasi yang disebabkan oleh pecahnya folikel de Graaf, yang juga dapat menyebabkan perdarahan atau bercak.

4. Dismenore

Dismenore adalah nyeri hebat pada siklus menstruasi yang menyebabkan seorang wanita tidak dapat bekerja atau tidur. Gejala mual, sakit kepala, pingsan, dan lekas marah sering menyertai rasa sakit.

3. Dismenore

a. Definisi

Dismenore berasal dari kata Yunani kuno (Yunani) untuk kondisi tersebut. Kata "dys" berasal dari kata Yunani "dys", yang berarti "sulit", "menyakitkan", atau meno menunjukkan bulan; dan orhea, yang mengacu pada arus atau aliran. Dengan demikian, dismenore dapat diringkas sebagai aliran menstruasi yang menyakitkan atau sulit. (Raras, N. A., 2021)

Dismenore dikenal sebagai nyeri sepanjang siklus menstruasi. Nyeri sering kali berlangsung dari hari sebelum menstruasi hingga menstruasi terakhir. Penderita nyeri kronis tidak dapat melakukan kegiatannya (Ratnawati, 2018).

Dismenore adalah kram otot yang dirasakan di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Dengan nyeri yang sering mengarah ke atas dan menjalar ke atas dan ke bawah dari bagian bawah ke atas, ada kemungkinan nyeri yang dirasakan cukup melumpuhkan. (Raras, N. A., 2021).

Dismenorea adalah gejala menstruasi yang dapat menyebabkan masalah fisik seperti rasa tidak enak badan, lemas, dan diare, serta mengganggu aktivitas sehari-hari Wanita (Pundati, 2015).

Menjelang menstruasi, wanita biasanya mengeluhkan sakit perut atau kram yang bisa berlangsung hingga dua hari dan dimulai sehari sebelum menstruasi. (Misliani dkk2019)

Ketika nyeri haid sudah separah ini, maka seseorang harus mencari pertolongan medis atau menemui dokter untuk diberitahu

bahwa mereka harus membatasi aktivitas sehari-hari dan menahan diri untuk tidak melakukan aktivitas berat selama setidaknya beberapa jam atau beberapa hari. Kondisi ini dikenal sebagai nyeri haid atau dismenore. (Raras, N. A., 2021)

b. Dismenore berdasarkan jenis nyeri

1) Dismenore Spasmodik

Dismenore spasmodik terjadi saat menstruasi dimulai atau sesaat sebelum terjadi dan dirasakan di perut. Karena terlalu kesakitan untuk bergerak, banyak wanita yang terpaksa berbaring. Dismenore spasmodik dapat menyebabkan pingsan, mual, dan muntah pada beberapa wanita. Kebanyakan korbannya adalah remaja putri, meski juga terjadi pada wanita berusia 40 tahun ke atas. Walaupun banyak wanita tidak mengalami hal tersebut, dismenore spasmodik dapat diobati atau setidaknya dikurangi dengan kelahiran anak pertama (Pramardika dan Fitriana, 2019).

2) Dismenore Kongestif

Wanita dengan dismenore kongestif akan menyadari bahwa mereka akan segera mengalami menstruasi, yang merupakan tanda bahwa tubuh menular melalui siklus bulanan mereka. Pegal, nyeri pada payudara, perut kembung yang tidak menentu, bra yang terasa terlalu ketat, sakit kepala, sakit punggung, nyeri pada paha, merasa lelah atau sulit dimengerti, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, lengah, mengganggu tidur, atau memar pada paha dan lengan atas biasanya tanda-tanda yang disampaikan oleh tubuh. Semua gejala ini berlangsung antara dua dan tiga hari dan kurang dari dua minggu. Namun, mereka tidak akan lagi mengalami rasa sakit yang mereka alami sebelum haid atau menstruasi.

Penderita dismenore kongestif akan merasa lebih buruk bahkan setelah menstruasi pertama (Pramardika dan Fitriana, 2019).

c. **Klasifikasi Dismenore**

Dismenore dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan gangguan ginekologi berdasarkan ada tidaknya kelainan atau penyebab yang dapat diamati, yang meliputi:

1) Dismenore Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa mempertimbangkan patologi yang mendasari pada panggul dan jaringan serta organ terkait lainnya. (Raras, N. A., 2021). Rasa nyeri akan dimulai sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam.

Menurut sejumlah penelitian, kejadian dismenore primer tidak berhubungan dengan usia, ras, atau status ekonomi. Namun, usia menarche, lama menstruasi, merokok, dan peningkatan BMI semuanya berhubungan dengan intensitas dan durasi nyeri. Namun menurut Pramardika dan Fitriana (2019), pengalaman seorang wanita dalam proses persalinan akan berkurang atau bahkan hilang seiring dengan intensitas peristiwa tersebut.

Tanda-tanda pertama menarche dimulai pada saat periode menstruasi pertama (menarch), dan tanda-tanda ini akan semakin jelas ketika seorang wanita menikah dan mulai memiliki anak dalam waktu yang tidak terlalu lama setelah melahirkan seorang anak (Yatim, 2017).

Gejala lain dari dismenore primer termasuk kembung, nyeri kolik pada perut bagian bawah, terjadi selama 8 - 72 jam, serta kram selama beberapa hari pertama menstruasi. Selain kram, banyak wanita yang sedang menstruasi mengalami gejala lain yang berhubungan dengan menstruasi, seperti sakit

punggung dan paha, sakit ke pala, diare, mual, dan muntah. (Armour, et al, 2019).

2) Dismenore Sekunder

Dismenore Sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh kondisi genetik ginekologi (Wagiyo & Rahmawati, 2018). Dismenore sekunder adalah akibat dari endometriosis mendasari (suatu kondisi di mana lapisan mukosa yang melapisi rahim tumbuh di luar rahim), leiomioma (neoplasma otot polos jinak di rahim), adenomiosis (sejenis endometriosis di mana terdapat jaringan kelenjar ektopik di otot-otot rahim), kista ovarium, dan kemacetan panggul (U. Bello dan S. Omotara, 2019).

Rasa sakit akibat dismenore secara sekunder disebabkan oleh hormon prostaglandin. Oleh karena itu, prostaglandin sering digunakan untuk mendapatkan rahim ketika ada benda asing di dalam tubuh, seperti KB atau tumor. Prostaglandin bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi otot rahim, yang diperlukan untuk pertumbuhan benda asing. Sebagai akibatnya, konsentrasi otot rahim meningkat sepanjang tahun, dan konsentrasi otot rahim menurun selama musim perayaan (masa pembentukan corpus luteum dari jaringan ikat bekar telur yang dilepaskan) (Yatim, 2017). Sering adalah pada usia lebih dari 30 tahun, dan semakin bertambahnya umur rasa nyeri akan semakin buruk, dapat adalah kapan saja saat menarche (haid pertama), peningkatan prostaglandin dapat berperan pada dismenore sekunder, namun secara pengertian harus ada penyakit pelvis yang menyertai (concomitant pelvic pathology).

d. Etiologi

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh otot rahim yang mengalami ketegangan akibat meningkatnya kadar hormon prolaktin dan meningkatnya kadar hormon prostaglandin, yang mengakibatkan penyempitan pada pembuluh darah. Jenis dismenore ini sangat menyusahakan bagi wanita karena tidak jarang mereka kehilangan pekerjaan sebagai akibatnya.

e. Penyebab dismenore primer

Sebagaimana yang sudah disampaikan, dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Biasanya, dismenore primer disebabkan oleh manuver otot rahim yang intens yang dimaksudkan untuk menghilangkan lapisan dinding rahim yang tidak lagi diperlukan. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami, juga dikenal sebagai prostaglandin, yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim. Prostaglandin akan dilepaskan secara otot-otot halus dinding rahim. Terlalu banyak prostaglandin akan menyebabkan penyempitan mengencang, yang akan membuat rasa nyeri yang ditimbulkan juga ikut mengencang. Biasanya kadar prostaglandin sangat tinggi pada hari pertama menstruasi. Lapisan dinding rahim akan terus memburuk dalam dua hari berikutnya, dan kadar prostaglandin akan mulai meningkat. Rasa sakit dan nyeri haid juga akan bertambah hebat akibat peningkatan kadar prostaglandin. (Sinaga, Ernawati, dkk 2017). Prostaglandin seringkali dapat menyebabkan sakit kepala, perubahan suhu wajah, dan mual saat menstruasi karena kemampuannya menyebar ke seluruh tubuh dan meningkatkan aktivitas usus besar (Raras, N. A., 2021).

f. Penyebab dismenorea sekunder

Dismenore sekunder biasanya disebabkan oleh kelainan atau masalah pada sistem reproduksi, seperti fibroid uterus, radang panggul, endometriosis, atau kehamilan ektopik. Mengobati atau

menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkan dismenore sekunder dapat diatasi.

1) Fibroid

Fibroid adalah pertumbuhan jaringan di luar, di dalam, atau pada dinding rahim. Banyak kondisi terkait fibroid yang tidak menyebabkan penyakit serius, sehingga orang yang mengalaminya biasanya tidak mengalami gangguan atau rasa sakit yang nyata. Pertumbuhan fibroid dapat terjadi atau tidak tergantung pada lokasi, ukuran, dan jumlah pertumbuhannya. Rasa sakit dan nyeri parah dapat disebabkan oleh fibroid yang terdapat pada dinding rahim. Fibroid yang menyebabkan masalah pada sistem reproduksi biasanya berhubungan dengan menstruasi yang berat, berlangsung lebih dari satu minggu, terasa sakit atau pegal-pegal di pagi hari, dan tidak menentu.

2) Endometriosis

Endometriosis adalah suatu kondisi di mana endometrium tumbuh di luar rongga rahim atau di mana terdapat kontak dengan lapisan dalam dinding rahim. Lokasi endometriosis yang paling sering adalah pada organ-organ di dalam rongga panggul (pelvis), seperti indung telur (ovarium), dan lapisan yang melapisi rongga abdomen (peritoneum), atau pada tuba fallopii dan disamping rongga rahim. Jaringan tersebut juga mengalami proses penebalan dan luruh, mirip dengan endometrium biasa yang ada di rongga rahim.

Namun karena berada di luar rahim, darah tersebut mengendap dan tidak bisa keluar. Pendarahan ini menimbulkan rasa sakit dan nyeri, terutama di sekitar waktu menstruasi. Selain itu, endapan perdarahan yang dimaksud akan merusak jaringan di dekatnya, dan jaringan parut atau bekas iritasi jangka panjang juga akan terbentuk. Rasa sakit yang luar biasa saat menstruasi, yang telah menjadi gejala utama dari kondisi ini, dapat diatasi

dengan obat pereda nyeri atau terapi hormon. Penanganan dengan pembedahan merupakan pilihan lain untuk mengobati endometriosis, terutama bagi wanita yang berencana untuk memiliki anak.

3) Adenomyosis

Adenomyosis merupakan suatu kondisi dimana jaringan endometrium berkembang di dalam dinding otot rahim. Normalnya terjadi di akhir masa usia subur dan pada perempuan yang telah melahirkan.

4) Kehamilan ektopik

Kehamilan ektopik didefinisikan sebagai kehamilan yang berkembang di luar rahim, biasanya di dalam tuba falopii. Keadaan ini cukup mengkhawatirkan karena berpotensi mengakibatkan pecahnya tuba falopii jika kehamilan berkembang. Penanganannya harus diberikan obat-obatan atau dengan cara operasi.

g. Derajat Dismenore

Setiap menstruasi menyebabkan dismenore, terutama di awal, meskipun ada banyak jenis nyeri yang mungkin terjadi. Dismenore dibedakan menjadi tiga tingkat (Yatim, 2017), yaitu :

1) Dismenore Ringan

Karena mereka berada di ambang rangsang selama beberapa jam setiap hari dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, orang mungkin mengalami rasa sakit atau rasa sakit yang lebih parah dapat ditoleransi.

2) Dismenore Sedang

Seseorang mulai ada respon pada nyerinya dengan merintih dan memegang bagian yang nyeri, maka perlu obat

penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kegiatan yang sedang dilakukannya.

3) Dismenore Berat

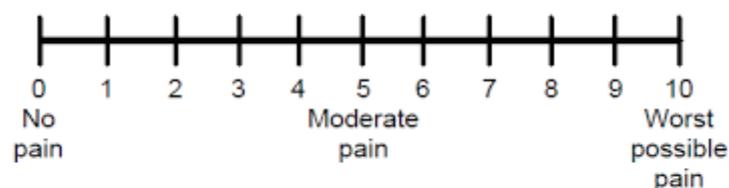
Sebagai akibat dari sakit kepala yang parah dan kemungkinan mereka tidak dapat melakukan pekerjaan rutin mereka lagi, orang cenderung kehilangan motivasi dan perlu mengambil cuti beberapa hari. Kondisi ini termasuk migrain, pingsan, diare, suasana hati yang buruk, dan mual.

h. Pengukuran skala nyeri dismenore

1) Numeric Rating Scale (NRS),

Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan

Agar dapat membedakan tingkat nyeri dengan lebih akurat dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesic (Mardana 2017).



Gambar 1. Numeric Rating Scale

Sumber : (Mardana. 2017)

Keterangan :

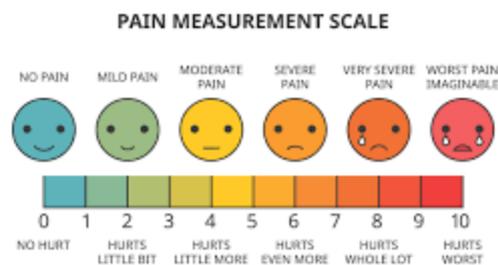
0 : tidak nyeri

1-3 : nyeri ringan. Klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : nyeri sedang. klien mendesis, menyeringai, dapat mendeskripsikan, mengikut perintah dengan baik dan menunjukkan lokasi nyeri.

- 7-9 : nyeri berat. klien terkadang tidak dapat mengikut perintah namun masih bagus dalam merespon tindakan, dapat mengalokasikan nyeri, tidak dapat mendeskripsikan, distraksi dan tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.
- 10 : nyeri sangat berat dan klien tidak bisa berkomunikasi

2) Paint Measurement Scale



Gambar 2 Pain Measurement Scale

(Raras, N. A. 2021)

Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala 1-3 intensitas nyeri berada pada derajat ringan, pada skala 4-6 intensitas nyeri berada pada derajat sedang, pada skala 7-9 intensitas nyeri berada pada derajat berat sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukkan tanda pada salah satu angka yang sesuai dengan intensitas nyeri yang sedang dirasakan (Raras, N. A. 2021).

i. Manifestasi Klinis

Gejala dismenore yang sering muncul antara lain nyeri pada paha bagian dalam dan pinggang, serta pusing, mual, dan muntah. Gejala dismenore juga dibagi menjadi tiga menurut derajatnya. (Ardiyanti, 2021) :

- a) Derajat I : Gejala dismenore yang sering muncul antara lain nyeri pada paha bagian dalam dan pinggang, serta pusing, mual, dan mual hingga muntah. Gejala dismenore juga dibagi menjadi tiga menurut derajatnya. (Ardiyanti, 2021) :
- b) Derajat II : Kasus nyeri yang dilaporkan cukup parah, sehingga memerlukan penggunaan obat untuk mengobatinya, seperti ibuprofen, parasetamol, atau alternatif lain, oleh klien. Jika Penderita telah meminum obat dan dapat melanjutkan pekerjaannya, dia akan merasa lebih baik.
- c) Derajat III : Nyeri yang tidak lazim dialami penderita, sehingga membutuhkan waktu untuk beristirahat selama beberapa hari. Menurut keterangan, penderita juga mengalami nyeri dari kepala hingga ujung kaki, serta diare, sakit pinggang, dan paha bagian dalam serta gangguan metabolisme.

Banyak ahli yang memiliki pendapat bahwa keluhan dismenore merupakan keluhan individu. Anak perempuan dari ibu yang juga mengalami dismenore merupakan kasus yang umum terjadi pada orang yang mengalaminya, dan 7% dari saudara wanita penderita dismenore juga mengalaminya, meskipun ibu yang mengalaminya tidak mengalaminya saat masih muda.

Keluhan dismenore yang akhirnya menjadi keluhan di seluruh tubuh, antara lain:

- 1) Mual dan muntah-muntah.
- 2) Rasa letih.
- 3) Sakit daerah bawah pinggang .
- 4) Perasaan cemas dan tegang.
- 5) Pusing kepala dan bingung.
- 6) Diare (Yatim, 2017).

Keluhan sakit yang dirasakan bisa ringan hingga berat. Lokasi sakitnya di bagian perut sebelah kiri, sampai ke paha dan pinggul sebelah kanan. Bila ada ketegangan dan pengaruh kejiwaan, keluhan

sakit bertambah berat. Setelah beberapa jam setelah dimulainya siklus menstruasi, ruam mulai memburuk. Sebagian besar, daerah rongga panggul yang diperiksa biasanya tidak ditemukan kelainan apa-apa. Sebaliknya, pada paruh kedua, berbagai jenis kelainan rongga panggul sering dijumpai pada daerah tersebut, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. (misalnya, penyakit peradangan rongga panggul, tumor, dan lain-lain) (Yatim, 2017).

j. Faktor Penyebab

Di bawah ini beberapa faktor penyebab dismenore pada wanitayaitu :

- 1) Usia Menarche dini, pada fase ini terjadi dismenore menjadi lebih tinggi
- 2) Menstruasi, masa mestruasi yang panjang mengakibatkan dismenor yang para
- 3) Riwayat keluarga dengan keluhan dismenore
- 4) Rata - rata masa tubuh tidak normal
Gizi dan kegemukan (obesitas) adalah dua faktor yang membuat terjadinya gangguan ini lebih mungkin terjadi. Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dapat meningkatkan hormon prostaglandin, yang dapat menyebabkan dismenore.
- 5) Emosi yang tidak stabil akibat faktor psikologis, serta tidak memahami bagaimana proses penyembuhan bekerja, membuat orang mudah mengalami depresi dan stres emosional.
- 6) Faktor endokrin, rendahnya kadar progesteron pada akhir fase luteal. Progesteron dapat menyebabkan atau memperburuk kontraksi uterus sedangkan estrogen menyebabkan kontraksi uterus memburuk. Pada tahap awal perkembangan,

endometrium memproduksi prostaglandin F₂, yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan terdapat dalam peredaran darah, efek lain, seperti mual, muntah, dan diare, juga dapat terjadi selain menoragia. (Angelica, dkk. 2021).

7) **Kelainan Organik** Ditemukan adanya kelainan pada rahim seperti letak arah anatomi uterus, hypoplasia uteri (keadaan perkembangan rahim yang tidak lengkap), obstruksi kanalis servikalis (sumbatan saluran jalan lahir), mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot), dan polip endometrium.

8) **Faktor kejiwaan atau gangguan psikis**

Adanya perasaan yang mengganggu dari psikis seseorang remaja yang memberikan efek negatif terhadap diri, sehingga menyebabkan nyeri Desminore.

9) **Faktor konstitusi**

Anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya Desminore.

10) **Faktor alergi**

Adanya hubungan antara desminore dengan urtikaria (biduran), migrain dan asma (Raras, N. A., 2021)

k. **Faktor Risiko**

Ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko menghilang pada tahap pertama dan kedua. Factor-faktor tersebut antara lain (Anindita, 2018):

Berikut ini adalah beberapa factor risiko dismenore primer:

1) Usia kurang dari 20 tahun.

- 2) Kurangi berat badan.
- 3) Depresi atau ansietas.
- 4) Kekecauan dalam menjalin hubungan social.
- 5) Menstruasi berat.
- 6) Nuliparitas.
- 7) Merokok.
- 8) Riwayat keluarga.
- 9) Lama periode menstruasi panjang

l. Diagnosa Dismenore

Ada beberapa faktor yang meningkatkan kemungkinan tahap pertama dan kedua akan hilang. seperti :

- 1) Ultrasonografi digunakan untuk menentukan apakah ada kelainan pada anatomi rahim, seperti kelainan posisi, ukuran, dan bentuk.
- 2) Histerosalpingografi digunakan untuk menentukan apakah terdapat kelainan pada rahim, seperti polipendometrium, mioma submukosa, atau adenomiosis.
- 3) Histeroscopy, berguna membuat gambar di dalam rongga rahim, seperti polip atau tumor lain
- 4) Laparoskopi untuk memeriksa kemungkinan adanya endometriosis dan kondisi lain di dalam rongga panggul (Ardiyanti, 2021).

m. Dampak dismenore pada wanita

Menurut Misliani,dkk, 2019 terdapat beberapa dampak nyeri haid (dismenore) pada wanita yaitu :

- 1) Mengganggu aktivitas sehari-hari
Rasa nyeri yang dirasakan wanita membuat wanita terpaksa untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas rutinnnya
- 2) Mengganggu konsentrasi

nyeri haid yang terjadi pada pelajar membuat pelajar menjadi tidak fokus saat belajar, sehingga membuat pelajar tidak siap untuk menerima pelajaran

3) Meningkatkan angka ketidakhadiran

Bagi wanita pelajar maupun pekerja, rasa nyeri haid membuat mereka untuk tidak mengikuti kelas maupun pekerjaannya, sehingga mereka meminta izin untuk pulang dan beristirahat. Hal ini membuat wanita absen setiap bulan.

4) Keterbatasan kehidupan sosial

Wanita cenderung untuk beristirahat di rumah saat sedang mengalami nyeri haid, hal ini membuat interaksi maupun kehidupan sosial wanita terbatas

5) Merasa lemas

Dikarenakan tingginya nyeri yang dirasakan wanita saat mengalami menstruasi membuat wanita kekurangan aktivitas fisik maupun energy dari matahari sehingga menyebabkan wanita cenderung merasa lemas dan tidak berenergi

6) Menurunkan prestasi

Rasa nyeri menstruasi pada pelajar dapat menyebabkan perasaan cemas, penurunann kecakapan, dan keterampilan sehingga menurunkan keikutsertaan aktifitas sekolah dan menyebabkan menurunnya prestasi.(Misliani, dkk,2019)

n. Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi (Dismenore)

1) Terapi Farmakologi

a) Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID)

NSAID seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat-obat analgesik-antiinflamasi lainnya menghambat sintesis

prostaglandin dan memperbaiki gejala pada 80% kasus dismenore. Wanita yang sedang menstruasi disarankan untuk mengkonsumsinya saat atau sebelum nyeri haid tiga kali sehari, pada hari sampai hari ketiga.

b) Terapi Hormonal

Tujuan pengobatan hormonal adalah untuk mencegah terjadinya ovulasi. Tujuan dari taktik ini adalah agar wanita dapat melakukan pekerjaan penting sambil mengalami menstruasi tanpa mengalami gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan menggunakan satu kombinasi pil kontrasepsi yang paling efektif.(Angelica, dkk. 2021).

2) Terapi Nonfarmakologis

Wanita memilih untuk menggunakan terapi alternatif (nonfarmakologis) karena mudah diperoleh, tidak mahal, dan tidak memiliki efek samping. Mereka juga melihat biaya yang harus dikeluarkan setiap bulan dan efek samping yang ditimbulkan oleh obat.

Terdapat berbagai macam cara pencegahan maupun penanganan dismenore primer secara terapi alternatif dan komprehensif (non-farmakologi) yaitu :

- a) relaksasi yang nafas yang baik,
relaksasi nafas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Hal tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri pada saat dismenore
- b) minum air putih,
konsumsi air putih yang cukup dapat membatu suplai oksigen yang berikatan dengan hemoglobin dan memulihkan volume

sirkulasi darah sehingga aliran darah menjadi lancar saat menstruasi dan mengurangi nyeri

- c) kompres air hangat
efek hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan
- d) perasan kunyit
kandungan kurkumin pada kunyit menghambat produksi prostaglandin, yaitu hormone penyebab peradangan dan rasa nyeri
- e) aromateapi
Penanganan dismenore juga bisa dilakukan dengan aromaterapi salah satunya yaitu aromaterapi lavender, lemon dan kayu manis (Ziba, 2017).
- f) senam dismenore
senam dapat menghasilkan hormone endorfin. Hormon ini dapat membantu sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi nyeri pada saat Rahim berkontraksi acupressure (Ismurtini, 2018)
- g) Peregangan otot atau olahraga
Olahraga di percaya dapat menurunkan nyeri menstruasi (Wagiyo & Rahmawati, 2018). Menurut buku manajemen kesehatan menstruasi tahun 2017 dengan olahraga dan terus bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproses produksi endorfin yang berguna mengurangi rasa nyeri dan menimbulkan rasa gembira.

- h) mandi air hangat
mandi air hangat dapat melancarkan peredaran darah, sampai melemaskan otot tegang, kaku, dan nyeri.

- i) Mengonsumsi susu
Buku manajemen kesehatan menstruasi mengatakan Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* meneliti bahwa wanita yang sering mengonsumsi susu akan merasakan rasa nyeri menstruasi secara signifikan lebih rendah dibandingkan wanita yang tidak meminum susu. Kandungan kalsium dan magnesium pada susu itulah yang diteliti dapat meringankan nyeri saat menstruasi.

- j) mendengarkan murotal al- qur'an,
salah satu pengobatan non-farmakologis yang paling efektif untuk mengobati nyeri menstruasi adalah penggunaan tanaman tradisional atau herbal, khususnya jahe. (*Zingiber officinale*) Rimpang bagian dari jahe tersebut memiliki sifat analgesik, antiinflamasi, dan anti-piretik. Jahe adalah tanaman yang mudah ditemukan, terjangkau, dan dapat diandalkan Ada dua jenis jahe di Indonesia: jahe gajah dan jahe putih. (*Zingiber officinale* var. *Roscoe*), atau jahe emprit, jahe putih kecil (*Zingiber officinale* var. *Amarum*), Demikian juga jahe merah atau jahe sunti (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) (Redi Aryanta, 2019).

4. Jahe

Konon raja-raja Romawi sering mengkonsumsi jahe, salah satu tanaman obat terkenal di Indonesia. Selain digunakan sebagai obat oleh masyarakat Indonesia, jahe juga digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai remah bumbu dan bahan masakan untuk menghasilkan rasa pedas.

a) Definisi

Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer yang digunakan sebagai salep dan rempah-rempah, bahkan jahe juga digunakan dalam industri parfum karena aromanya yang cukup kuat. Jahe termasuk tumbuhan monokotil dan bersifat steril secara alami (tidak memproduksi biji) serta hanya bereproduksi melalui rimpang.

Jahe merah mengandung kandungan minyak atsiri yang sangat kuat, dan kandungan gingerol pada tanaman ini dapat memblokir prostaglandin untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Karena jahe (ginger) sama efektifnya dengan asam mefenamat (mefenamic acid) dan ibuprofen untuk mengobati nyeri pada wanita yang mengalami nyeri haid, maka mungkin ada pengaruh jahe terhadap tingkat nyeri saat menstruasi. (Pratiwi LA, 2017).

b) Asal-usul jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman kolektif yang berbatang semu. Berasal dari Asia Tenggara, dari India hingga Cina. Karena alasan inilah India dan Cina disebut sebagai negara yang baru sekarang menggunakan jahe. Sebagian besar sebagai minuman, obat tradisional, dan bumbu masak (Mayasari, 2020).

Bangsa Cina sendiri memang telah menggunakan jahe selama lebih dari 2500 tahun, digunakan sebagai obat untuk pencernaan, anti mual, mengatasi perdarahan, dan rematik. Maupun

digunakan untuk mengatasi kebotakan, sakit gigi, gigitan ular, serta gangguan pernapasan.(Mayasari, 2020)

Sementara itu, jahe digunakan untuk mencegah penggumpalan darah, khususnya pada klien penyakit jantung, di India. Selain itu, jahe digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol darah. Kemudian, selama era Yunani dan Romawi, jahe mulai menyebar ke arah barat, akhirnya mencapai Eropa.Pada tahun 1600, penanaman jahe dimulai di Spanyol.

Jahe sekarang digunakan sebagai bahan masakan pedas, rempah-rempah, dan jamu karena penyebarannya yang mendunia.Selain itu, jahe digunakan sebagai obat mual dan sebagai agen penghangat.Selain itu, penelitian Jerman telah menunjukkan bahwa jahe dapat digunakan untuk meredakan mual dan morning sickness pada wanita hamil.

c) **Morfologi jahe**

Tanaman jahe tumbuh setahun sekali.Jahe adalah anggota dari keluarga Zingiberaceae, atau temu.Jahe dikenal sebagai *Zingiber Officinale* Roscoe dalam bahasa Latin.Tanaman jahe dengan batang semu yang dapat tumbuh setinggi 30 cm hingga 1 m (100 cm).Namun, terkadang ada individu yang bisa mencapai ketinggian 120 sentimeter.

Klasifikasi tanaman jahe sebagai berikut:

Divisi	: Spermatophyta
Subdivisi	: Angiospermae
Kelas	: Monocotyledoneae
Ordo	: Zingiberaceae
Genus	: Zingiber
Spesie	: Officinale

1) Batang

Tersusun atas lembaran pelepah daun, tanaman jahe tumbuh dengan batang semu karena batangnya tegak dan tidak bercabang. Tanaman jahe dapat mencapai ketinggian 30 hingga 100 cm. Batang semu jahe berukuran kecil, bulat, dan berwarna hijau pucat, sedangkan pangkal batang berwarna kemerahan. Sebaliknya, batang ini bisa dipotong dan akan berubah menjadi kuning atau jingga. Karena tertutup pelepah daun, batangnya agak keras..

2) Daun

Tanaman jahe memiliki daun sempit dengan panjang berkisar antara 15 hingga 23 sentimeter dan lebar 0,8 hingga 2,5 sentimeter. Tungkai daunnya yang berbulu panjangnya berkisar antara 0,2 hingga 0,4 sentimeter. Daun tanaman jahe yang berbentuk lidah, tidak berbulu, dan memanjang memiliki panjang 7,5 hingga 10 milimeter. Rimpang atau pangkal batang akan tetap ada di dalam tanah meskipun daun tanaman jahe mengering dan mati.

3) Bunga

Tanaman jahe memiliki bunga majemuk berbentuk mala yang menonjol dari permukaan tanah. Bunganya berbentuk tongkat atau lonjong, sangat sempit dan runcing. dari panjang 3,5 hingga 5 cm dari lebar 1,5 hingga 1,75 cm. Batang sepanjang 25 cm hampir tidak berbulu.

Bunga jahe memiliki mahkota berbentuk tabung dengan panjang 2 hingga 2,5 cm. Untaiannya memiliki bentuk yang agak tajam dan sempit. Warnanya kuning kehijauan, bibir bunganya ungu tua dan bercak putih kekuningan, panjangnya berkisar antara 12 hingga 15 milimeter, dan tanaman jahe memiliki dua putik.

4) Rimpang

Tumbuhan jahe berasal dari tumbuhan yang berupa rimpang yang ukurannya bervariasi menurut jenisnya. Rimpang jahe biasanya berbentuk akar serabut, gemuk, agak pipih. Kulit pada rimpang temulawak cukup tebal. Daging rimpang terbungkus kulit sehingga mudah terkelupas. Seiring waktu, rimpang jahe yang terkubur di dalam tanah akan membesar dan menghasilkan yang baru. Minyak atsiri yang memiliki rasa pedas dan aromatik terkandung di dalam sel rimpang ini, dan rimpangnya juga mengandung oleoresin khas jahe.

d) Macam – macam

Tanaman jahe pada umumnya dikenal 3 varietas jahe, yaitu :

1) Jahe Badak atau Jahe Gajah



Gambar 3 jahe Gajah

Sumber : Buku Khasiat tersembunyi Jahe (2020)

Jahe ini berwarna putih, kuning muda, dan kuning. Bentuknya yang besar dan gemuk membuatnya disebut jahe badak atau jahe gajah. Ruas rimpang jahe gajah lebih mengembung dari varietas jahe lainnya. Seratnya halus dan sedikit. Memiliki aroma, tetapi rasanya kurang tajam atau pedas. Jenis jahe gajah ini biasanya dikonsumsi, baik saat berumur muda ataupun tua. Bisa pula dikonsumsi sebagai jahe segar maupun jahe olahan (Hamidah, 2020).

2) Jahe Sunti atau Jahe Emprit



Gambar 4 Jahe Emprit

Sumber : Buku Khasiat tersembunyi Jahe (2020)

Jahe ini berwarna putih atau kuning. Ruasnya kecil, sehingga disebut jahe emprit. Ruas jahe ini juga agak rata sampai agak sedikit menggelembung. Bentuknya agak pipih dan berserat lembut. Aroma dan rasanya cukup tajam. Jahe emprit biasanya dipanen setelah berumur tua (Hamidah, 2020: 11). Kandungan minyak atsiri dalam jahe emprit lebih banyak dari jahe gajah. Hal itu membuat rasanya menjadi jauh lebih pedas. Kandungan seratnya pun tinggi. Jahe emprit lebih cocok untuk ramuan obat-obatan atau bisa juga diekstrak untuk mendapatkan oleoresin dan minyak atsiri (Hamidah, 2020).

3) Jahe merah



Gambar 5 Jahe Merah

Sumber : Buku Khasiat Tersembunyi Jahe (2020)

Warna rimpang jahe ini ada yang merah atau jingga. Dibandingkan dengan jahe emprit, bentuknya lebih kecil. Karena kandungan airnya lebih sedikit, rimpangnya kecil dan ramping, serta seratnya kasar. Dibandingkan varietas jahe lainnya, daun tanaman jahe merah lebih gelap. Selain itu, jahe merah hanya dipanen saat sudah matang (Hamidah, 2020: 12). Jahe merah memiliki aroma yang sangat tajam. Rasanya juga sangat pedas karena kandungan minyak atsiri jahe merah lebih banyak dari jahe lainnya. Kandungan tersebut berkisar sekitar 2,6% sampai 3,7% dari berat kering rimpangnya, yaitu sekitar 3 ml tiap 13 100 gram rimpang. Oleh sebab itu, jahe merah lebih cocok digunakan sebagai ramuan obat-obatan (Hamidah, 2020).

Tabel 1 karakteristik jahe

Jenis jahe	Karakteristik				
	Minyak atsiri	pati	Serat	Abu	Air
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Jahe Gajah	1,62-2,29	55,10	6,89	6,60-7,57	33,33
Jahe Emprit	3,05-3,48	54,7	6,59	7,39-8,9	-
Jahe Merah	3,90	44,99	-	7,46	-

Sumber : (Daryono et al.2015)

e) **Perbedaan jahe dengan bumbu dapur lainnya**



Gambar 6 Perbedaan jahe dan rempah lainnya

Sumber : Buku Khasiat tersembunyi jahe (2020)

Mayasari 2020 mengatakan Jahe, kunyit, kencur, dan lengkuas merupakan tanaman herbal yang bisa dijadikan bumbu masak. Semuanya dapat digunakan pada rimpang atau akar dengan cara yang sama. Secara alami, sulit untuk membedakannya. Namun, bukan berarti keempatnya tidak memiliki perbedaan. Perbedaan antara jahe dan bumbu lainnya adalah sebagai berikut:

1) Perbedaan jahe dengan kencur

Kencur (*Kaempferia galanga* L) memiliki aroma kencur yang khas namun tidak sekuat jahe. Ukuran rimpangnya kecil dan tidak melar. Rimpangnya bila dibelah warnanya menyerupai jahe dan berwarna putih kekuningan. Dibandingkan jahe, daging rimpangnya lebih lunak. Tanaman kencur umumnya berukuran kecil, dan daging rimpangnya kecil dan lunak. Daunnya agak lebar dan memanjang. Batang

kencur menyerupai temulawak, dan daunnya hanya dua sampai tiga lembar, semuanya mengarah ke arah yang sama.

Tanaman kencur tumbuh subur di daerah dengan tanah yang terlalu lembab dan tanah yang gembur, seperti pegunungan dan dataran rendah. Kencur berbagi karakteristik dengan jahe. Berkhasiat untuk menghilangkan masuk angin, batuk, memperlancar haid, menghilangkan rasa lelah, mengobati diare dan flu, mengobati sakit kepala, dan menyembuhkan sakit maag. Selain itu, kencur berkhasiat meredakan mata lelah akibat membaca berlebihan, mengurangi radang telinga, dan menambah nafsu makan anak.

Kencur biasanya digunakan dalam masakan bersama lotek dan sayuran bening, tetapi lebih sering digunakan dalam pengobatan herbal.

2) Perbedaan dengan kunyit

Bau kunyit (*Curcuma domestica*) memang khas. Rimpang kunyit sering digunakan sebagai pewarna makanan karena warnanya yang jingga kemerahan. Rimpang kunyit memiliki bentuk yang mirip dengan jahe, namun aromanya tidak terlalu kuat. Ada yang berukuran kecil atau sedang, dan daging rimpangnya lunak serta mudah diparut atau dihancurkan. Rimpangnya pendek dan bercabang.

3) Perbedaan jahe dengan lengkuas

Warna lengkuas lebih menonjol, mulai dari coklat muda hingga kekuningan. Kadang-kadang, kulit juga memiliki warna merah jambu. Berbeda dengan jahe, lekukan ruas rimpangnya juga lebih jelas terlihat.

Kulit lengkuas secara alami memiliki tekstur yang lebih kasar dibandingkan dengan jahe karena adanya lekukan ruas-ruas rimpang. Sebaliknya, kulit lengkuas lebih licin dan

berkilau. Jahe memiliki permukaan luar yang lebih halus dan lebih liat. Jahe kurang tahan lama dibandingkan lengkuas. Hal ini karena keadaan serat pada jaringan rimpang yang tahan lama dan panjang serta memiliki corak warna tanah yang terang. Aroma jahe lebih manis dan hangat. Sebaliknya, lengkuas memiliki aroma jeruk yang menyegarkan dan sedikit khas. Kedua rasa ini memang memiliki rasa pedas, namun unik. Jahe memiliki rasa yang lembut, manis, pedas di samping aromanya yang sangat berpengaruh terhadap rasa. Sebaliknya, lengkuas memiliki sedikit rasa pahit dan rasa pedas yang lebih kuat.

Lengkuas sering digunakan diiris tebal atau dihancurkan karena teksturnya yang keras. Tujuannya adalah untuk meningkatkan aroma masakan. Karena seratnya yang sangat kasar, tidak dapat dikonsumsi. Sementara itu, jahe bisa dimakan bersama bahan utama lainnya dengan cara dihaluskan, diiris tipis, atau diparut..

f) Kandungan

Jahe digunakan dalam pengobatan herbal karena memiliki minyak atsiri yang mengandung senyawa kimia aktif seperti: zingiberen, kamper, lemonin, borneol, shogaol, cineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron, yang semuanya bekerja dengan baik untuk mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit. Jahe juga mengandung gingerol, betakaroten, capsaicin, asam kafeat, kurkumin, dan salisilat yang merupakan senyawa antioksidan dan antiinflamasi (I Wayan, 2019).

Distilasi dapat digunakan untuk memisahkan minyak atsiri alami yang mudah menguap. Berbagai minyak atsiri alami, seperti minyak jahe, minyak cengkeh, minyak serai wangi, dan lain-lain, dapat diperoleh melalui penyulingan. Minyak, juga dikenal sebagai minyak esensial.

g) Manfaat

Jahe merah berperan penting baik dalam pengobatan tradisional maupun industri karena kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang tinggi pada rimpangnya. Hal ini menjadikan jahe merah sebagai obat penting yang memanfaatkan kemajuan teknologi. Jahe merah digunakan lebih dari sekedar daging, baik rimpang maupun kulitnya dapat dimanfaatkan sebagai obat. Kulit hitam panggang dari rimpang jahe merah telah digunakan selama berabad-abad untuk mengobati disentri dan diare. Ini juga dapat digunakan oleh wanita yang ingin mengontrol siklus menstruasi mereka.

Diketahui bahwa kandungan aleoresin pada rimpang jahe merah memiliki efek penguatan sel yang mirip dengan gingerol dibandingkan vitamin E. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, artinya dapat mencegah penggumpalan darah. Pengeluaran darah haid jadi lebih mudah dengan ini. Menurut Mariza, A., & Sunarsih (2019), dan sumber lainnya, jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleoresin bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan menguragi kontraksi uterus (tari, M. D, 2017). Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe.

Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale* Roscoe) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (tari, M. D, 2017).

Jahe merah memiliki banyak manfaat kesehatan karena tingginya kandungan senyawa kimia aktif gingerol, zingeron,

shogaol, gingerin, dan zingerberin (Anon., 2018), antara lain: menjadi lebih bugar, menjaga kesehatan jantung, mengatasi gangguan gerak, mengalahkan masalah perut an, meredakan mual dan muntah pada ibu hamil, mencegah pertumbuhan kanker usus besar, mengobati sakit kepala dan kepekaan, bekerja pada sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit yang berhubungan dengan masalah tenggorokan

Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah merupakan bahan herbal herbal yang bermanfaat untuk meredakan batuk dan sakit tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan nyeri otak, mengobati pegal linu, menambah kebugaran, menjaga kesehatan jantung, mengatasi sakit kepala, dan lain-lain. masalah terkait perut, mencegah iritasi. usus, meningkatkan imunitas, dan mengobati asma.

h) Manfaat jahe terhadap dismenore

Jahe adalah rempah-rempah yang banyak digunakan dan bahan obat dari tanaman rimpang. Jahe memiliki kandungan zat besi yang dapat mencegah anemia saat menstruasi. Vitamin C dan kalsium membantu mengendurkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit. Minuman jahe ini bisa menyebabkan tubuh menjadi rileks.

Jahe merah memiliki banyak minyak atsiri, dan bahan kimia gingerol di dalamnya dapat memblokir prostaglandin dan menstimulasi peredaran darah, yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Jahe (jahe) sama efektifnya dengan asam mefenamat (asam mefenamat) dan Ibuprofen untuk meredakan nyeri pada wanita dengan nyeri haid seperti yang ditemukan beberapa analisis pengaruh jahe terhadap haid. Pratiwi dan Mutiara, 2017)

i) Macam-macam pemanfaatan jahe bagi kesehatan bagi beberapa daerah

- Masyarakat Melayu memanfaatkan air perasan rimpang yang ditumbuk untuk obat kolik.
- Masyarakat Jawa menggunakan rimpang jahe sunthi yang diperas dimanfaatkan untuk mengobati luka akibat tertusuk duri, kuku lecet, luka akibat digigit ular, gatal-gatal dan bengkak
- Dalam naskah kuno Serat Centhini telah disebutkan kegunaan jahe sunthi untuk mengobati sakit mata belek, pusing, batuk berdahak dan muntah darah.
- Di Aceh, air rebusan jahe bersama biji pare, kucai dan merica diminum untuk menghilangkan pegal linu. Sementara itu, di Sumatera Utara jahe dimanfaatkan untuk mengobati rematik. Caranya, jahe dicampur dengan bawang putih, bawang merah, lada, kencur dan garam ditumbuk halus, kemudian tambahkan air perasan jeruk limau dan air jeruk nipis lalu dimakan. Ramuan ini juga dapat dimanfaatkan untuk menghilangkan masuk angin.
- Sedangkan pengetahuan masyarakat Jambi, menggunakan air rebusan dari campuran jahe, sirih, kencur, kunyit, asam dan sedikit pandan sebagai pelangsing (galian singset). Sebagai penyegar badan digunakan ramuan jahe bakar, kopi murni, cengkeh, telur ayam, madu, gula aren dan garam, atau dapat juga dengan menggunakan campuran jahe, temulawak, temu giring, lempuyang, kunyit, kencur, daun kates/pepaya dan jeruk nipis dengan cara semua bahan ditumbuk halus kemudian diambil airnya lalu disaring dan diminum
- Masyarakat Bengkulu memanfaatkan jahe untuk mengobati gatal-gatal pada kulit. Caranya, jahe yang sudah dikupas kulitnya digosokkan pada bagian yang gatal sampai memerah.
- di daerah Bangka Belitung, jahe berguna untuk memulihkan kesegaran pada wanita yang baru melahirkan. Caranya dengan mengonsumsi campuran jahe, kunyit, bawang merah dan

bawang putih yang dibuat acar atau mandi dengan air rebusan jahe dan daun sembung.

- masyarakat Lampung memanfaatkan jahe untuk membantu menurunkan kadar asam urat. Caranya dengan merebus jahe bersama-sama sarang burung walet, kunyit, kunyit putih, kencur dan temu putih
- Di daerah Banten, air perasan rimpang jahe diminum sebagai pereda batuk.
- di Kalimantan Barat, jahe dicampur dengan pala dan cengkeh untuk meringankan gejala rematik
- Di Kalimantan Tengah, campuran jahe kering, ketan hitam, gula dan madu dimanfaatkan untuk mengobati penyakit maag.
- Masyarakat Kalimantan Timur memanfaatkan air infus serbuk jahe untuk menghilangkan masuk angin
- Di daerah Kalimantan Selatan, kebanyakan masyarakat memanfaatkan jahe untuk mengobati kejang/step. Caranya, air rebusan jahe, daun sambiloto dan lidah buaya direbus. Kemudian ditambahkan madu secukupnya ketika akan diminum
- di Sulawesi Selatan, rimpang jahe dimanfaatkan untuk obat urat, terutama untuk penderita patah tulang. Caranya, rimpang jahe diiris tipis-tipis dan ditambahkan minyak kelapa secukupnya, kemudian diurutkan pada bagian yang sakit. Manfaat lain adalah untuk mengobati asma yakni jahe direbus dicampur dengan bayam berduri dan gula merah. Sementara itu air rebusan jahe yang dicampur kayu manis dan gula merah dimanfaatkan untuk mengobati pilek. Jahe juga dikenal untuk membantu menghilangkan bengkak karena rematik. Caranya campuran jahe, bawang merah dan kapulaga ditumbuk sampai halus, kemudian ditambahkan sedikit spiritus lalu digosokkan pada bagian yang sakit
- di daerah Sulawesi, di Sulawesi Tengah, jahe digunakan oleh masyarakat untuk penderita sakit paru-paru. Caranya jahe

direbus bersama cengkeh, pala dan kayu manis, lalu didinginkan dan diminum

- Di daerah Gorontalo, masyarakat memanfaatkan air rebusan jahe dan sereh yang diminum setiap hari sebanyak 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas, untuk menghilangkan pegal linu dan sakit pinggang, atau dapat juga ditambahkan anting-anting, kumis kucing, cengkeh dan pala ke dalam campuran tersebut. Jahe juga digunakan untuk menghilangkan bengkak setelah melahirkan dengan cara menumbuk halus jahe, sereh wangi dan pohon turi lalu ditambah sedikit cuka dan ditempelkan pada bagian yang bengkak.
- Di daerah Maluku Utara, masyarakat memanfaatkan campuran jahe, telur ayam kampung, daun miyana, jintan hitam, lada, jintan putih, bawang putih, madu dan susu kental manis sebagai obat kuat/penambah stamina. Sementara itu jahe juga berguna untuk mengobati usus buntu. Caranya meminum air perasan ramuan yang berasal dari jahe dicampur dengan daun wijen.

j) Efek samping

Dari beberapa penelitian, efek samping yang dilaporkan terutama adalah keluhan gastrointestinal ringan-sedang, seperti rasa yang tidak enak pada mulut, diare, perut tidak nyaman, refluks dan nyeri ulu hati. Uji klinik pemberian jahe pada anak-anak menunjukkan tidak ada efek samping yang dilaporkan.

k) Kondisi orang yang tidak diperbolehkan mengonsumsi jahe secara berlebihan

1) Orang dengan kelainan darah

Jahe sendiri mampu menguraikan trombosit untuk membekukan darah dan menutup luka. Oleh karena itu, Jahe dapat mengurangi risiko pendarahan. Namun, peneliti lain telah mengidentifikasi bukti yang masih berbeda.

Jahe memiliki sifat yang meningkatkan risiko pada orang dengan gangguan darah dengan menyebabkan pembekuan darah. Oleh karena itu, jahe tidak dapat dikonsumsi oleh orang yang baru atau orang yang akan memulai operasi. Namun, jika seseorang memiliki gangguan pembekuan darah seperti hemofilia, mereka harus mencari nasihat medis untuk mengonsumsi jahe.

2) Orang yang mengonsumsi obat tertentu

Jahe mampu mempengaruhi kinerja obat tertentu. National Institutes of Health memperingatkan agar tidak menggunakannya jika pengobatan lain dapat menimbulkan efek samping. Jahe mungkin dapat menghalangi kemampuan Antasida untuk memproduksi asam lambung dengan merangsang proses produksinya

3) Ibu Hamil

Selanjutnya adalah ibu hamil, terutama ibu hamil trimester pertama. Sebagai pengobatan mandiri, jahe dapat membantu meringankan ketidaknyamanan akibat mual dan muntah bagi ibu hamil. Akan tetapi dosisnya harus diperhatikan, yaitu dengan mengonsumsi 1.000 hingga 1.500 miligram setiap hari dan dibagi 2-4 kali konsumsi.

4) Penderita Diabetes

Meskipun jahe dapat membantu menurunkan kadar gula darah, penderita diabetes tetap harus berhati-hati saat mengonsumsinya. Karena konsumsi jahe yang berlebihan dapat membuat penderita diabetes menjadi lesu dan lemas.

5) Penderita GERD

Gejala GERD dapat diringankan dengan bantuan jahe. Kandungan antioksidan dalam jahe diketahui dapat mengurangi konflik pada anak kambing. Namun, konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan sakit perut, perut kembung, dan bahkan panas di dada.

6) Orang dengan kekurangan berat badan

Orang dengan indeks massa tubuh yang rendah sebaiknya tidak mengonsumsi jahe dalam jumlah banyak. Hal ini dikarenakan jahe dapat membantu mengurangi lemak tubuh. Jahe dapat menekan nafsu makan, sehingga biasanya digunakan sebagai alat bantu penurunan berat badan.

7) Memiliki Batu Empedu

Ketika dikonsumsi dalam dosis besar, jahe dapat meningkatkan produksi cairan empedu dan kontraksi empedu dalam saluran empedu. Oleh karena itu, penderita penyakit ini tidak disarankan untuk mengonsumsi jahe secara rutin, atau mengonsumsi jahe dalam jumlah besar.

5. Manfaat minum air hangat bagi Kesehatan

a) Memperlancar Proses Pencernaan

air hangat ini dapat memudahkan segala hal mulai dari memudahkan proses pencernaan dalam tubuh hingga pengeluaran zat sisa (feses).

b) Menghilangkan Rasa Nyeri

Rasa hangat yang ditimbulkan oleh air hangat dipercaya bisa membuat rileks. Oleh karena itu, air hangat bisa diandalkan jika terasa kram atau adanya ketegangan dalam otot perut dapat segera diatasi dengan meminum air hangat. Tentu ini menguntungkan bagi Anda yang sering nyeri perut dan nyeri haid.

c) Meredakan Iritasi pada Radang Tenggorokan

Area belakang mulut akan mengalami rasa sakit pada saat terjadi radang tenggorokan karena bengkak. Situasi yang mengakibatkan rasa sakit saat menelan ini kemungkinan akan menjadi sedikit lebih baik atau berkurang dengan meminum air hangat. Aliran darah dan pembengkakan akan dilancarkan dengan air hangat.

d) Meredakan Hidung Tersumbat

Satu hal yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan adalah bernapas secara minimal saat Anda menderita penyakit. Kemampuan untuk mengobati hidung bengkak adalah satu-satunya kualitas yang paling menguntungkan dari air minum hangat. Alasannya adalah karena air hangat menghasilkan uap yang dapat membantu meringankan sinus yang tersumbat.

e) Meningkatkan Fungsi Sistem Saraf Pusat

Jika cairan yang masuk ke dalam tubuh sangat minim, hal ini akan berdampak negatif pada sistem saraf Anda dan mempengaruhi fungsi otak dan suasana hati. Berdasarkan beberapa penelitian, telah terbukti bahwa menghirup udara segar dalam jumlah yang cukup dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf pusat.

f) Membantu Menurunkan Berat Badan

1. Banyak orang yang menyadari bahwa udara pengap dapat mengaktifkan sistem yang mengontrol suhu tubuh. Ketika oksigen dikonsumsi, tekanan tubulus internal meningkat dan proses metabolisme dipicu.
2. Hal ini didukung oleh satu-satunya temuan studi di PubMed, yang menyatakan bahwa beralih dari air dingin ke air hangat dapat membantu orang mengurangi lemak tubuh dengan menggunakan efek termal ini.

6. Wedang jahe merah



Gambar 7 wedang jahe merah

Sumber : Buku Khasiat tersembunyi Jahe (2020)

Wedang jahe merah adalah hidangan tradisional Indonesia yang terbuat dari sari jahe yang biasanya disajikan hangat atau panas. Wedang jahe merah juga kadang disebut sebagai teh jahe, meskipun sebenarnya tidak mengandung daun teh. Wedang, yang secara harfiah diterjemahkan menjadi "minuman panas", adalah kata dalam bahasa Jawa. Meski tanpa kafein, minuman ini sering dikonsumsi seperti teh. Irisan jahe segar, gula batu, atau gula aren, dan air panas digabungkan untuk membuat minuman ini.

Minuman berbahan dasar jahe yang terbuat dari jahe (biasa disebut teh jahe) memiliki sejarah panjang sebagai jamu tradisional di Asia Timur, Asia Selatan, Asia Tenggara, dan Asia Barat. Susu segar atau susu kental manis juga bisa ditambahkan untuk menambah rasa.

a) **Perbandingan Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi**

Adisa Swastika, dkk jurnal tahun 2019 mengatakan bahwa rerata angka efektivitas jahe 17,33 yaitu lebih tinggi dibandingkan dengan kunyit asam yaitu dengan nilai 13,67. Hal ini dikarenakan salah satu kandungan yang terdapat dalam jahe adalah gingerol, yang memiliki kemampuan untuk memblokir hormon prostaglandin.

Hal ini menyebabkan kandungan mirip dengan obat NSAID seperti ibuprofen dan asam mefenamat ketika digunakan sebagai inflamasi pada saat dismenorea primer. Ibuprofen dan tanaman herbal pada dasarnya memiliki fungsi yang sama, dan hal ini dapat mempengaruhi sintesis prostaglandin.

Peneliti berasumsi menjelaskan bahwa kedua minuman herbal tersebut, baik kunyit asam maupun jahe sama-sama memiliki pengaruh untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena kandungan kunyit mengandung zat kurkumin, minyak atsiri, dan zat-zat lainnya, sedangkan kandungan yang dimiliki oleh jahe mengandung gingerol dan shagaol. Dengan mengeluarkan hormon prostaglandin, zat yang dimiliki oleh kunyit dan jahe dapat memperlambat proses inflamasi dan mengurangi rasa nyeri.

b) Perbandingan efektivitas air jahe dan Air Kelapa

Menurut Syamsuryanita, Dkk jurnal tahun 2022, menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala penurunan nyeri haid tergantung apakah sesudah pemberian air jahe atau air kelapa. Nyeri haid pada remaja putri dapat dikurangi dengan menambahkan sedikit air jahe dan air kelapa.

Namun, minum air jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri, dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Rasa hangat dari jahe disebabkan oleh ujung syaraf yang terletak di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Rangsangan ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus sehingga suhu lokal terpengaruh dan respon adaptif ditimbulkan untuk mempertahankan suhu normal tubuh yang tepat.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan

1. Bagian Kedua Kewenangan Pasal 18 Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:
 - Pelayanan kesehatan ibu;
 - Pelayanan kesehatan anak; dan
 - Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

2. Pasal 21 Dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 huruf c, Bidan berwenang memberikan:
 - Penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana; dan
 - Pelayanan kontrasepsi oral, kondom, dan suntikan.

Berdasarkan Undang Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan Paragraf dua dalam pelayanan kesehatan anak Pasal 52 Ketentuan lebih lanjut mengenai pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, dan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 49 sampai dengan Pasal 51 diatur dengan Peraturan Menteri

C. Hasil Penelitian Terkait

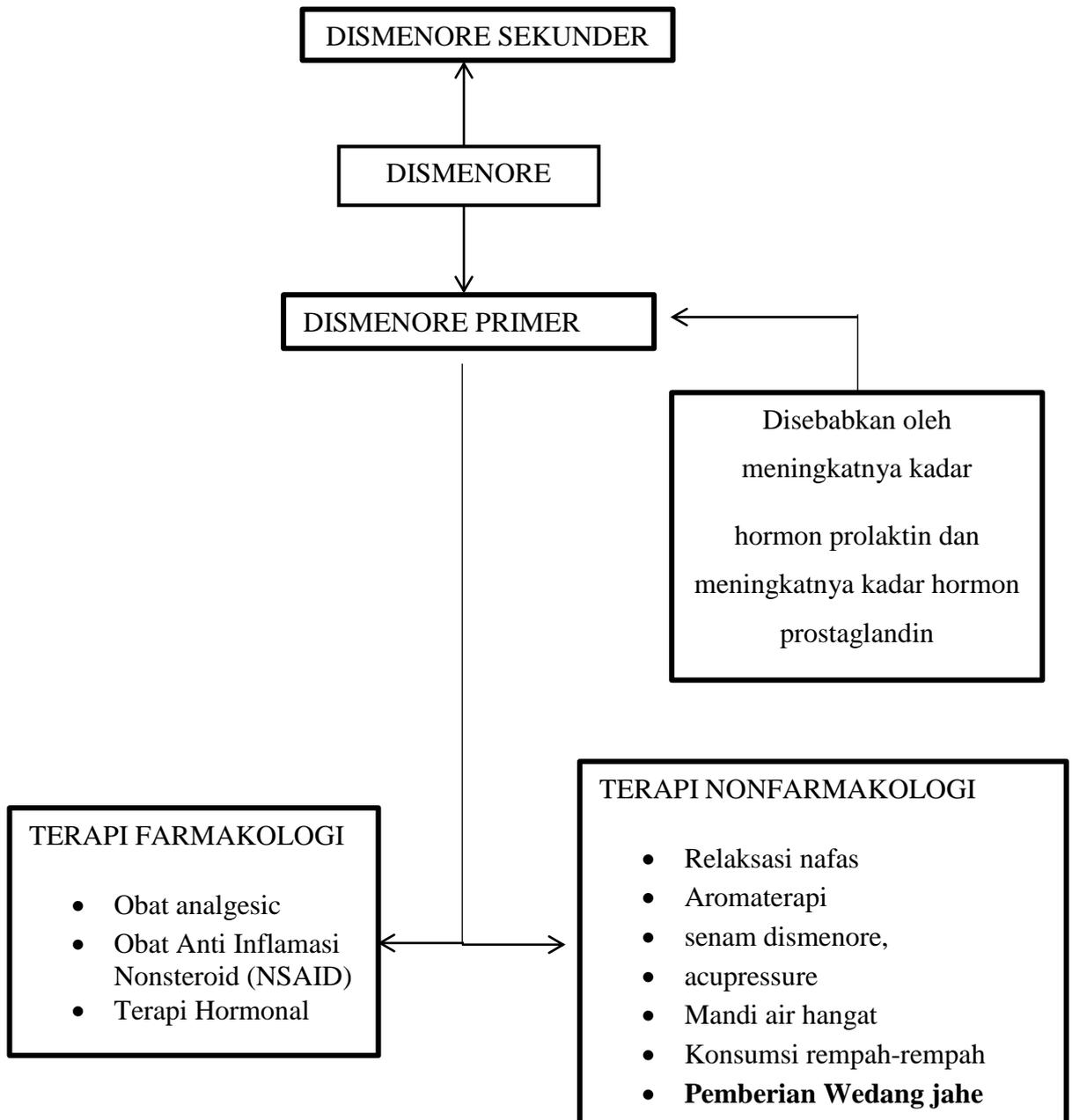
Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan Tugas Akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan Laporan Tugas Akhir ini, antara lain sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Icha Meilani Ikhsaputri*, dkk jurnal tahun 2022 dengan judul **“Efektivitas Pemberian Edan Jarah (Wedang jahe merah Merah) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Asrama Putri MAN 1 Surakarta)”** dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ramuan jahe yang bernama wedang jahe merah memiliki efektifitas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh *Putri Isti Karomah*, dkk jurnal tahun 2022 dengan judul **“Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri”** mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi air jahe merah sehingga dapat disimpulkan bahwa air jahe merah efektif terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri.
3. Penelitian yang dilakukan oleh *Eline Charla Sabatina Bingan*, jurnal tahun 2020 dengan judul **“Efektifitas Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Nyeri Haid”** dari Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dari takaran yang pas untuk pembuatan air rebusan dari jahe merah tersebut dapat mengurangi intensitas nyeri haid
4. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh *Syamsuryanita*, dkk jurnal tahun 2022 dengan judul **“perbedaan pemberian air jahe dan air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di sman 3**

makassar tahun 2020” menyatakan hasil penelitiannya membuktikan bahwa minum air jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri, dikarenakan adanya impuls rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah

5. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Adisa Swastika, dkk jurnal tahun 2019* dengan judul “ **Perbandingan Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II di STIKES YATSI TANGERANG**” menyatakan bahwa minuman jahe lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid dibandingkan kunyit asam.

D. Kerangka Teori



Gambar 8. Kerangka Teori

Sumber : (Noviati dkk, 2018), (Misliani dkk, 2019). (Raras, N. A., 2021).