

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian

Pengertian remaja menurut para ahli:

- a. Pengertian remaja Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun
- b. Menurut Piaget secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok
- c. Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.
- d. Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

2. Klasifikasi remaja

Menurut Sarwono (2016) masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu :

- a. Remaja awal (Early adolescence)

Merupakan tahapan remaja yang sedang bingung akan transformasi yang terjadi kepada dirinya sendiri dan stimulan yang mendampingi perubahan

tersebut. Remaja pada masa ini mengembangkan pikiran baru, mudah untuk tertarik terhadap lawan jenis. Kepekaan yang didapatkan membuat remaja pada masa ini berkurangnya kendali terhadap ego sehingga remaja pada masa ini menimbulkan rasa sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang yang telah cukup umur lebih dari usianya

b. Remaja pertengahan (Middle adolescence)

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Remaja pada masa ini merasa gembira jika memiliki banyak teman yang menyukai dirinya. Ia berada dalam kondisi kebingungan karena bingung untuk memilih hal yang tepat

c. Remaja akhir

Merupakan tingkatan remaja pada fase penggabungan menuju era kedewasaan yang dicirikan dengan minat yang makin tepat terhadap diri, memiliki ego untuk mencari kesempatan dalam pengalaman baru, terbentuk pemikiran mengenai dirinya dalam ketertarikan secara seksual yang permanen, dan egois atau terlalu memfokuskan diri terhadap dirinya sendiri dibandingkan untuk kebutuhan orang lain.

B. Dismenore

1. Pengertian

Dismenore adalah nyeri menstruasi, nyeri menstruasi terjadi terutama diperut bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis nyeri bisa juga di sertai dengan kram perut yang sangat parah. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut tetapi juga pada bagian otot-otot lain seperti pada bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.

Dismenore adalah nyeri haid dengan rasa kram, mulas pada bagian perut bawah pada daerah panggul (Anwar M, 2011). Klasifikasi *dismenore* nyeri haid dapat digolongkan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan yang dapat diamati. Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi, *dismenore* spasmodik dan *dismenore* kongestif (Calis, 2011).

2. Klasifikasi

a. *Dismenore* primer

Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak didasari oleh kondisi patologis. *Dismenore* primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah *menarche*. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya. Gadis dan perempuan muda dapat diserang nyeri haid primer Dinamakan *dismenore* primer karena rasa nyeri timbul tanpa ada sebab yang dapat dikenali (Hermawan, 2012).

b. *Dismenore* sekunder

Dismenore skunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan *anatomis genitalis* tanda tanda *dismenore* sekunder adalah radang pelvis, kista ovarium dan kongesti pelvis. Umumnya *dismenore* skunder kurang berhubungan ada haid pertama tidak seperti *dismenore* primer yang terjadi pada haid pertama terjadi pada perempuan yang lebih tua (30-40) dan dapat di sertai gejala seperti *dyspareunia*, kemandulan, dan pendarah yang abnormal (Made & Dewi, 2013).

3. Gejala *Dismenore*

Gejala yang dirasakan pada *dismenore* primer adalah rasa nyeri perut dibagian bawah, mejalar ke daerah pinggang, paha serta pungung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil. Sering kali nyeri itu timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mecapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Menurut Made dan Dewi, 2013 gejala *dismenore* yang umumnya terjadi adalah :

- a. Rasa sakit yang dimulai pada hari pertama menstruasi hingga hari kedua atau ketiga

- b. Terkadang nyerinya hilang setelah satu atau dua hari namun bagi sebagian perempuan ada yang masih merasakan nyeri perut meskipun sudah dua hari haid.
- c. Nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung dan tungkai
- d. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus.
- e. Terkadang disertai rasa mual, muntah, pusing atau sakit kepala.

4. Penyebab *Dismenore*

Dismenore disebabkan oleh hormon *prostaglandin* yang meningkat, peningkatan hormon *prostaglandin* disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon *estrogen* dan *progesteron* menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon *prostaglandin* menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri. Faktor penyebab adanya *dismenore* pada remaja putri meliputi :

a. Usia *menarche*

Menarche adalah suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. Pada remaja putri *menarche* yang lebih awal dari usia normal menjadi salah satu faktor terjadinya *dismenore* primer. *Menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum 9 berfungsi secara optimal, sehingga belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Kristianingsih, 2014).

b. Status gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore* primer, seseorang yang memiliki status gizi *overweight* berisiko untuk terkena *dismenore* karena semakin banyak lemak semakin banyak pula *prostaglandin* yang dibentuk, peningkatan *prostaglandin* dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab *dismenore*.

c. Aktivitas

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh, salah satunya adalah untuk meringankan nyeri haid (*dismenore*) pada wanita. Latihan olahraga mampu

meningkatkan produksi endorfin (penghilang rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar *serotonin*. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang.

d. Stres

Seseorang dengan keadaan stres, akan memproduksi hormon *kortisol* dan *prostaglandin* yang berlebihan pada tubuhnya. Hormon ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu hormon *adrenalin* juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi (Sari dan Nurdin, 2015).

5. Patofisiologi *Dismenore*

Proses terjadinya *Dismenore* disebabkan oleh peningkatan prostaglandin (PG) F₂ alfa bagian suatu siklooksigenase (COX-2), sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium, mengakibatkan terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid (Julianti, 2013).

Proses terjadinya nyeri haid atau *Dismenore* yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekresi terjadi peningkatan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia yang diikuti dengan penurunan kadar progesteron pada akhir fase luteal. Hal ini menyebabkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, dan setelah haid (Fitria, 2020).

Menurut (Wulanda, 2020) *Dismenore* disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Pada saat kontraksi otot-otot rahim, suplai darah ke endometrium menyempit (Vasokonstriksi), umumnya

kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri.

6. Dampak *Dismenore*

Dismenore akan menimbulkan dampak rasa nyeri yang dialami wanita terkadang membuat mereka tidak dapat beraktivitas seperti biasa di sertai dengan lemas, mual, muntah hingga ada yang mengalami pingsan. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami *dismenore*. *Dismenore* merupakan salah satu gangguan saat menstruasi Salah satu aktivitas yang dapat terganggu akibat dari *dismenore* adalah aktivitas belajar (Yunus, & Fanani 2017)

7. Penatalaksanaan *Dismenore*

a. Terapi *Farmakologi*

Menurut Sinaga dkk, 2017 *Dismenore* bisa di atasi menggunakan obat *farmakologi* seperti :

- 1) Ibuprofen
- 2) Ketoprofen
- 3) Naproxen
- 4) Obat-obat analgesik-antiinflamasi

b. Terapi Non *Farmakologi*

Terapi non *farmakologis* antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga, relaksasi, dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi (Suharmiati, 2016).

C. Nyeri

1. Pengertian Nyeri

Menurut Yusuf dkk (2020) bahwa Nyeri merupakan pengalaman yang berkaitan dengan emosional dan rasa yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang ditentukan oleh pengalangan dan bagaimana status emosionalnya. Oleh karena itu suatu bentuk rangsangan yang sama dapat dirasakan secara berbeda oleh dua individu yang berbeda bahkan terjadinya suatu rangsangan yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu individu dikarenakan keadaan emosional yang dialami juga berbeda-beda.

2. Fisiologi Nyeri

Menurut penelitian Putu & Kadek (2017). Nyeri adalah Fenomena kompleks yang mencakup pada komponen *sensorik-diskriminatif* dan *motivasional-efektif*, komponen didalam *sensoris-diskriminatif* nyeri bergantung kepada proyeksi *tractus* atas yaitu (termasuk juga *tractus spinotalamus* dan *trigeminotalamikus*) menuju *konteks selebral*. Pemrosesan sensoris pada tingkatan-tingkatan yang lebih tinggi ini akan menghasilkan persepsi kualitas nyeri seperti rasa (tusukan, terbakar, sakit) dan lokasi rangsangan nyeri dan intensitas nyeri diketahui *responmotivasional-afektif* terhadap endokrin dan pada emosional, hal ini yang menjadi penjelasan secara kolektif untuk sifat tidak menyenangkan dari rangsangan yang menyakitkan pada tubuh.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Nyeri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menurut Perry afroh dkk (2012) Faktor – faktor yang mempengaruhi nyeri ialah sebagai berikut :

a. Umur

Umur merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi terjadinya rasa nyeri, terkhusus pada anak-anak dengan lansia. Pasti ada perbedaan terhadap respon dalam menyikapi nyeri pada 2 kelompok usia tersebut terhadap nyeri yang mereka rasakan.

b. Perbedaan Gender

Seperti yang kita ketahui, laki-laki dan perempuan tidak begitu berbeda secara makna dalam respon terhadap nyeri. Sudah terjadi Toleransi sejak lama dan dijadikan subjek penelitian yang melibatkan laki-laki dan perempuan, tetapi ternyata toleransi terhadap nyeri dipengaruhi pada faktor-faktor biokimia yaitu merupakan suatu hal yang unik terhadap setiap individu.

c. Budaya

Nilai-nilai kebudayaan dan keyakinan dapat mempengaruhi bagaimana cara setiap individu mengatasi atau mengobati nyeri yang mereka alami, terdapat makna sikap serta sikap di berbagai jenis kelompok kebudayaan masyarakat. Sosialisasi kebudayaan menentukan perilaku psikologi individu itu sendiri.

d. Perhatian

Meningkatnya perhatian dihubungkan dengan nyeri yang juga ikut meningkat sedangkan usaha pengalihan rasa nyeri dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun

e. Kelelahan

Kelelahan dapat meningkatkan pemikiran nyeri setiap individu, rasa kelelahan menyebabkan sensasi rasa nyeri semakin terasa insentif. Serta menurunkan kemampuan coping.

f. Pengalaman Sebelumnya

Memiliki pengalaman nyeri terdahulu tidak berarti individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada suatu saat yang akan datang bila terjadi kembali, bila individu sudah sejak lama memiliki riwayat nyeri yang lama dan tanpa pernah sembuh, maka dari itu rasa takut akan muncul begitupun sebaliknya.

4. Jenis-Jenis Nyeri

Menurut Afroh, dkk 2012 Jenis-jenis nyeri ialah seperti berikut :

a. Nyeri Akut

Sebagian besar ras ini diakibatkan oleh penyakit seperti radang, injuri jaringan. Nyeri seperti ini biasanya sifatnya datang secara tiba-tiba contohnya seperti, trauma atau pembedahan dan mungkin menyertai kecemasan dan juga stress emosional diri, nyeri akut dapat mengidentifikasikan bahwa terjadi

kerusakan dan cedera sudah terjadi pada individu, nyeri akut dapat berkurang dengan berjalannya waktu penyembuhan, dan nyeri ini umumnya berlangsung kurang lebih 6 bulan.

b. Nyeri Kronik

Dapat dijelaskan menggambarkan penyakitnya. Nyeri ini sifatnya konstan dan intermitan juga menetap sepanjang waktu periode. Nyeri kronik tersebut akan menjadi lebih berat jika dipengaruhi oleh lingkungan dan faktor kejiwaan setiap individu, diketahui nyeri kronis dapat berlangsung lebih lama daripada nyeri akut (lebih dari 6 bulan) dibandingkan nyeri akut. Nyeri ini dapat mengakibatkan terjadinya masalah yang berat bagi pasien.

5. Tanda dan Gejala

Menurut afroh Dkk (2012), menjelaskan Tanda Gejala nyeri ada bermacam-macam setiap individu dalam menggambarkan nyeri yang mereka rasakan berupa :

a. Suara

- 1) Responden Menangis atau tidak
- 2) Responden Merintih atau tidak
- 3) Responden Menarik/Menghembuskan nafas atau tidak

b. Ekspresi Wajah

- 1) Responden Meringis atau tidak.
- 2) Responden Menggigit lidah, dahi mengerut, mengatupkan gigi atau tidak.
- 3) Responden Menggigit bibir atau tidak.
- 4) Responden membuka atau menutup rapat mata dan mulut atau tidak.

c. Pergerakan Tubuh

- 1) Apakah responden terlihat gelisah
- 2) Apakah responden mondar mandir
- 3) Apakah responden melakukan Gerakan menggosok atau berirama
- 4) Apakah responden tampak melindungi bagian tubuh mereka.
- 5) Apakah otot menegang.

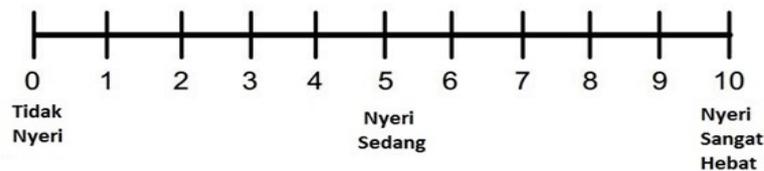
d. Interaksi Sosial

- 1) Apakah responden menghindari komunikasi atau percakapan dan kontak sosial tiba-tiba.
- 2) Apakah Responden berfokus pada aktifitas untuk mengurangi nyeri.

6. Pengukuran skala nyeri

a. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Metode ini menggunakan skala mulai dari nomor 0-10 untuk menjelaskan terjadinya peningkatan nyeri. Pasien dapat menilai mandiri rasa nyeri yang dirasakan mereka dengan mengenakan skala 0-10. Dan 0 didefinisikan tidak terdapat rasa nyeri sedangkan 10 didefinisikan sebagai rasa nyeri yang hebat. Klasifikasi skala nyeri tersebut terbagi dalam 4 kategori



Gambar 1 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Sumber : (afroh dkk, 2012)

Keterangan :

- 1) Tidak nyeri : 0
- 2) Nyeri ringan : 1-3
- 3) Nyeri sedang : 4-6
- 4) Nyeri berat : 7-9
- 5) Nyeri sangat hebat : 10

D. Jahe

1. Pengertian

Tanaman rempah-rempah merupakan salah satu kelompok tanaman yang sering dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Sebagian besar tanaman rempah-rempah memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh, diantaranya dapat memberikan daya tangkal (*preventif*) yang kuat terhadap serangan berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kondisi kesehatan tubuh. Salah satu jenis tanaman rempah-rempah

yang paling banyak dimanfaatkan oleh masyarakat adalah jahe (*Zingiber officinale Roscoe*) (Sari & Nasuha, 2021). Berdasarkan bentuk, ukuran, dan warna rimpangnya, jahe dibagi menjadi 3 yaitu jahe merah, jahe putih besar dan jahe putih kecil.

2. Jenis jenis jahe

a. Jahe putih

Jahe putih memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih kecil dari jahe merah namun lebih tinggi dari jahe putih besar atau jahe gajah yaitu 1,50 – 3,5% sehingga rasanya pun lebih pedas daripada jahe gajah dan seratnya pun lebih banyak. Jahe ini juga cocok untuk ramuan obat obatan ataupun untuk diekstrak oleoserin dan minyak atsirinya (Setyawan, 2015).

b. Jahe putih besar atau jahe gajah

Kandungan minyak atsiri yang lebih kecil dari jahe merah namun lebih tinggi dari jahe putih besar atau jahe gajah yaitu 1,07% (Setyawan, 2015).

c. Jahe merah

Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri paling besar dari ketiga jenis jahe kandunya minyak atsiri pada jahe merah sebesar 2,6-3,9% sehingga cocok digunakan sebagai obat obatan (Setyawan, 2015). Rimpang Jahe merah biasa digunakan sebagai obat masuk angin, obat gosok pada pengobatan sakit encok dan sakit kepala, bahan obat, bumbu masak, penghangat tubuh, menghilangkan flu, mengatasi keracunan, gangguan pencernaan, sebagai antioksidan, antitusif, analgesik, antipiretik, antiinflamasi, menurunkan kadar kolesterol, mencegah depresi, impotensi (Azkiya *et al.*, 2017).



Jahe putih kecil



Jahe putih besar



Jahe merah

Gambar 2 Jahe
Sumber : (Maimunah, 2018)

d. Kandungan jahe

Jahe merah (*Zingiber officinale* Rosc) merupakan salah satu tanaman atau rempah yang sudah lama dikenal ampuh menyembuhkan berbagai penyakit. Jahe merah merupakan salah satu obat alternatif untuk menurunkan *dismenore* karena jahe sama efektifnya dengan asam mefenemanat dan ibuprofen (Pratiwi, l. a., & mutiara, h. (2017).

Kandungan *aleoresin* pada rimpang jahe merah memiliki seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Ginger pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. jahe dapat menurunkan produksi *prostaglandin*, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Mariza, A., & Sunarsih. 2019).

Aleoresin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan menguragi kontraksi uterus minyak atsiri pada jahe memambantu penurunan rasa nyeri. Jahe merah (*Zingiber officinale* Roscoe) 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.

Tabel 1
Komposisi Jahe dalam 100 gr

Jenis zat gizi	Satuan	Jumlah
Energi	Kkal	79
Protein	G	3,57
Karbohidrat	G	17,86
Serat	G	3,60
Sodium	Mg	14
Zat besi	G	1,15
Potasium	Mg	33
Vitamin C	Mg	7,7
Minyak atsiri	%	2,6 -3,90
Oleoresin	%	8,85
Gingerol	%	0,35-0,37

Sumber : Ware, 2017 dalam (Redi Aryanta, 2019)

e. Cara Kerja Jahe

Jahe merah (*Zingiber officinale*) dipercaya dapat mengatasi rasa nyeri saat menstruasi minuman jahe merah ini bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, anti inflamasi dan analgesik kandungan aleoresin efektif dapat mengurangi rasa sakit pada saat *dismenore*, Jahe merah sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu dapat menghambat kerja enzim didalam siklus *cyklooksigenase (COX)* sehingga menghambat pelepasan enzim tersebut menuju *prostaglandin* yang menyebabkan terjadinya inflamasi selain itu, jahe merah juga menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Menurut Corwin (2009) dalam Sari (2021) jahe memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Cara kerja ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Tingkat konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen sama dengan jahe yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin. Obat-obat atau herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal. Hal ini juga sejalan dengan Salsabila & Zakiyah (2022) dalam Safriana (2023) menyebutkan bahwa ramuan jahe efektif dalam menurunkan sekala nyeri dismenore dan pada umumnya remaja putri dapat merasakan manfaatnya 1 jam setelah mengonsumsi minuman jahe.

f. Dosis dan cara pembuatan wedang jahe

Untuk membuat air rebusan jahe merah menggunakan jahe merah 10 gram, gula merah 10 gram dan air 400 ml Cara membuatnya yaitu jahe merah dikupas terlebih dahulu, dicuci bersih dengan air mengalir, jahe merah yang sudah diiris lalu direbus dengan 400 ml air, rebus hingga airnya tersisa 200 ml (Bingan, 2021).

g. Pengaruh jahe merah untuk *dismenore* pada penelitian terdahulu

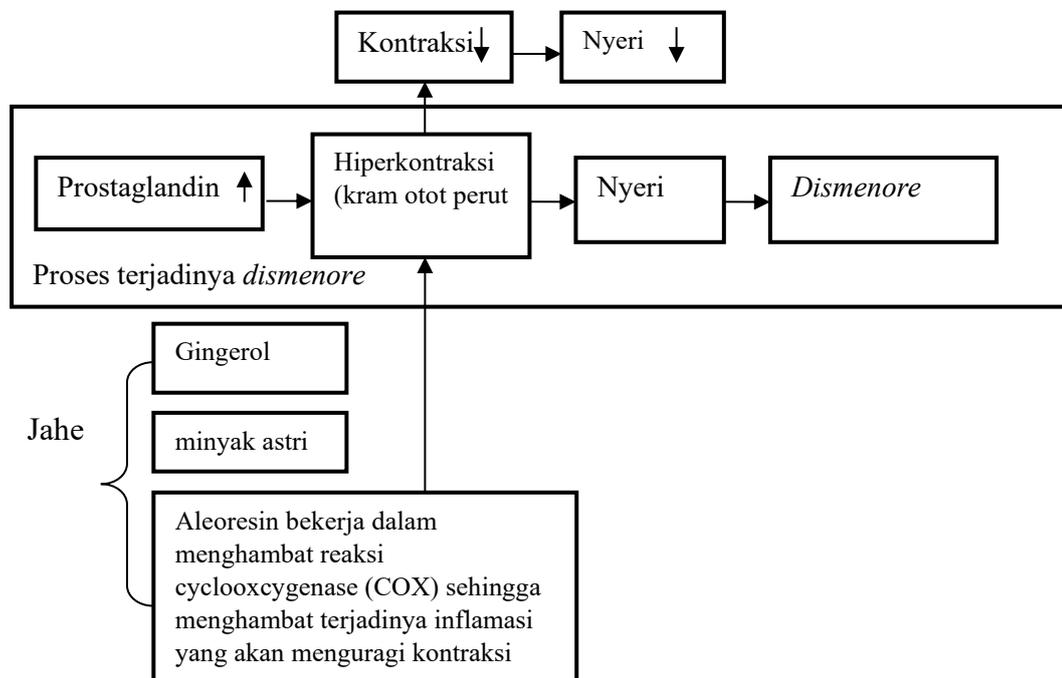
Pada penelitian yang di lakukan oleh pratiwi dan mutiara pda tahun 2017 menyebutkan bahwa kandungan oleoresin pada jahe di percaya dapet mengurangi *dimenore* dengan cara kerja dapat menghambat kerja enzim didalam siklus *cyklooksigenase (COX)* sehingga menghambat pelepasan enzim tersebut menuju *prostaglandin* yang menyebabkan terjadinya inflamasi selain itu, jahe merah juga

menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Pada penelitian yang di lakukan oleh Herlinadiyaningsih pada tahun 2016 terdapat penurunan nyeri sebelum dan sesudah di berikan rebusan jahe adalah 3,0 (Herlinadiyaningsih, 2016). Pada penelitian yang di lakukan Dewi Pujiana Dkk pada tahun 2019 terdapat selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah di berikan rebusan jahe adalah 3,00 (Pujiana *et al.*, 2019). Pada penelitain Jehani Fajar Pangestu Dkk pada tahun 2020 terdapat perbedaan rata rata sekali nyeri sebelum dan sesudah pemberian di berikan rebusan jahe adalah 1,20 (Pangestu *et al.*, 2020).

E. Kerangka Teori

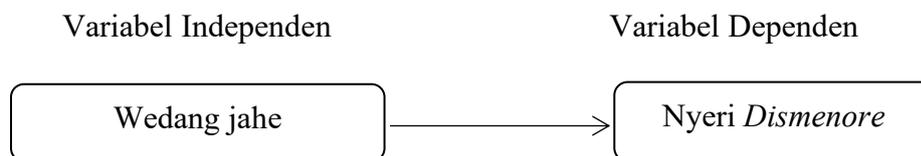
Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang akan diteliti yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan (Notoatmodjo, 2018) kerangka teori penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 3 Karangka Teori
Sumber : (Pratiwi & Mutiara, 2017)

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah sesuatu yang terdiri dari variabel-variabel serta hubungan satu dengan yang lain (Notoatmodjo, 2018). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 4 Kerangka Konsep

G. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau di dapat oleh suatu penelitian tentang suatu konsep pengertian, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi berdasarkan perannya. Variabel dibagi dari beberapa macam (Notoatmodjo, 2018).

1. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel tergantung, terikat, akibat, terpengaruh yang dipengaruhi (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen pada penelitian kali ini adalah *dismenore*.

2. Variabel Independen

Variabel independen sering disebut juga dengan variabel bebas dan variabel resiko (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen pada penelitian kali ini adalah Wedang Jahe.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian, patokan dugaan, dan bayangan sementara yang akan di buktikan kebenarannya dalam penelitian tersebut. setelah lakukan pembuktian dari hasil penelitian hipotesis bisa saja benar dan bisa saja salah dan dapat juga diterima ataupun ditolak (Notoadmodjo, 2018). Suatu hipotesisi harus sejalan atau konsisten dengan tujuan penelitian terutama

pada tujuan khusus suatu penelitian, karena hipotesis merupakan panduan dalam menganalisis hasil penelitian (Notoadmodjo, 2018). Pada penelitian kali menggunakan hipotesis alternatif yang akan di buktikan, yaitu efek dari pemberian wedang jahe pada remaja yang mengalami *dismenore*.

1. Hipotesis Ha : Ada pengaruh pemberian wedang jahe untuk mengurangi nyeri *dismenore*
2. Hipotesis Ho : Tidak ada pengaruh pemberian wedang jahe untuk mengurangi nyeri *dismenore*

I. Definisi Operasional

Definisi operasional uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoadmodjo, 2018).

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Dismenore</i>	Nyeri yang dirasakan saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah di alami pada saat haid hari pertama hingga ke 2	Observasi	Lembar observasi <i>numeric Rating Scale (NRS)</i>	Intensitasi nyeri antar 0-10	Rasio
Wedang jahe	Minuman yang di buat dari bahan dasar jahe di buat dengan cara 10 gr jahe di rebus dengan air 400ml sampai mendidih hingga volume menjadi 200ml di tambah gula sebanyak 10 gr, Memberikan wedang jahe yang di berikan saat haid pertama memastikan klien meminum wedang jahe dengan cara memberikan secara langsung	Ditimbang	Timbangan digital dan gelas ukur	Diberikan wedang jahe	Nominal