

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KONSUMSI MINUMAN JAHE MERAH DAN *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM) UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORE PADA REMAJA
DI PMB Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S. SiT**

Disusun oleh:

Shella Merliana

B2019014

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2022**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KONSUMSI MINUMAN JAHE MERAH DAN *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM) UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORE PADA REMAJA
DI PMB Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S. SiT**

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan Diploma III Kebidanan

Disusun Oleh :

Shella Merliana

B2019014

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KONSUMSI MINUMAN JAHE MERAH DAN *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM) UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI PMB Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S. SiT

Disusun Oleh:

Shella Merliana

B2019014

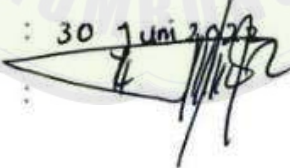
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti

Ujian Sidang KTI

Oleh:

Pembimbing : Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH

Tanggal : 30 Juni 2023

Tanda tangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.ST.,M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KONSUMSI MINUMAN JAHE MERAH DAN *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM) UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI PMB
Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S. SIT

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Shella Merliana

B2019014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal.....4.....Juli 2022

Penguji:

1. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH
2. Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII



(Siti Muteharoh, S.ST.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 30 April 2022

Tanda tangan



Shella Merliana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas Akademis Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Shella Merliana
Nim : B2019014
Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul *"Penerapan Konsumsi Minuman Jahe Merah Dan Dark Chocolate (Coklat Hitam) Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Di PMB Bdn Yustin Tresnowati, S. Sit"*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Kebumen
Pada Tanggal : Juni 2022
Yang menyatakan



(Shella Merliana)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KONSUMSI MINUMAN JAHE MERAH DAN *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM) UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI PMB Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S. SiT¹

Shella Merliana², Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH³

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan fase perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu perubahannya yaitu haid. Haid (menstruasi) adalah tahapan alami pada wanita yang menandakan bahwa wanita tersebut sudah beranjak dewasa. Dismenore adalah rasa nyeri pada saat haid dan biasanya terasa di perut bagian bawah, pegal dan kram. Berdasarkan kejadian dismenore di Indonesia yaitu setengah dari perempuan di Indonesia mengalami dismenorea hingga terganggunya aktivitas.

Tujuan: Melakukan penerapan minuman jahe dan *dark chocolate* untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Mampu memahami tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah diberikan penerapan.

Metode: Penelitian deskriptif dengan desain studi kasus, dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022 dengan 4 responden yang memenuhi syarat remaja umur 13-20 tahun, bersedia menjadi responden, sering mengalami dismenorea pada hari kedua maupun ketiga saat menstruasi serta remaja dengan siklus haid teratur. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan NRS, data tingkat nyeri diperoleh dari hasil skor tersebut yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan.

Hasil: Hasil penerapan terhadap 4 partisipan telah mengurangi nyeri dismenore. Siklus menstruasi sebelum diberikan penerapan mengalami nyeri sedang dengan angka 4-6 dan telah mengalami penurunan pada hari ketiga penerapan yaitu tidak nyeri dengan angka 0 dan nyeri ringan dengan angka 1.

Saran: Mampu menjadikan inovasi, menambah pengetahuan, dan mampu mempraktekan sendiri untuk menurunkan nyeri dismenore yang dialami remaja.

Kata Kunci : Remaja, Dismenorea, Jahe, *Dark Chocolate*

Kepustakaan : 30 Pustaka (2017-2021)

Halaman : xi, 55, 37 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTEFIC PAPER

THE APPLICATION OF THE CONSUMPTION OF RED GINGER AND DARK CHOCOLATE DRINK TO REDUCE THE PAIN OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS AT PMB Bdn YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT¹

Shella Merliana², Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH³

ABSTRACT

Background: Adolescence is a phase of change from childhood to adulthood. One of the changes is menstruation. Menstruation is a natural stage in women which indicates that the woman has grown up. Dysmenorrhea is pain during menstruation and is usually felt in the lower abdomen, aches and cramps. Based on the incidence of dysmenorrhea in Indonesia, half of women in Indonesia experience dysmenorrhea to disruption of activities.

Objective: Appiled ginger and dark chocolate drank to reduce dysmenorrhea pain in adolescents. Able to understand the level of dysmenorrhea pain before and after being given the treathment.

Method: Descriptive researched with a case study design, conducted in May- June 2022 with 4 respondents who met the requirements of adolescents aged 13-20 years, woulding to be respondents, often experience dysmenorrhea on the second or third day of menstruation and adolescents with regular menstrual cycles. Measurement of pain level used NRS, pain level data obtained from the results of the score which was carried out before and after the implementation.

Results: The results from of 4 participants had reduced the pain of dysmenorrhea. The menstrual cycle before being given the treathment experienced moderate pain with numbers 4-6 and had decreased on the third day of treathment, namely no pain with number 0 and mild pain with number 1.

Suggestion: Can to made innovations, increased knowledge, and be can to practiced themselves to reduce dysmenorrhea pain experienced by adolescents.

Keywords : Adolescents, Dysmenorrhea, Ginger, Dark Chocolate

Literature : 30 References (2017- 2021)

Number of Pages : xi, 55, 37 attachments

¹Title

²Students of Midwifery Study Program of Diploma III

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah **“Penerapan Minuman Jahe Merah dan *Dark Chocolate* (Coklat Hitam) Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja”** di salah satu bidan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Ketua Sekolah Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH selaku penguji yang telah memberikan bimbinganya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Bdn Yustin Tresnowati, S.SiT selaku pembimbing lahan yang telah membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, April 2022

Shella Merliana

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Intisari	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	5
C. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Fokus Studi kasus	31
D. Definisi Operasional	31
E. Instrumen.....	32
F. Metode Pengumpulan Data	32
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
H. Analisis Data.....	32
I. Etika Studi Kasus	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Manajemen Kasus	36
B. Hasil.....	51
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
-------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan.....	52
Tabel 2. Hasil pengukuran nyeri setelah dilakukan penerapan.....	53
Tabel 3. Hasil penerapan pemberian minuman jahe dan <i>dark chocolate</i> untuk mengurangi nyeri dismenore.....	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses baligh (remaja) berulang kali dikatakan sebagai fase perubahan mulai dari kanak-kanak hingga menuju umur yang matang, perubahan ini mulai dari perubahan fisiologis psikologisnya hingga menggapai umur yang matang secara hukum (Firdaus & Marsudi, 2021). Menurut organisasi kesehatan dunia remaja merupakan warga negara yang memiliki usia dari 10 sampai 19 tahun (Asih, 2020). Ciri-ciri perubahan yang terjadi salah satunya yaitu haid (menstruasi) (Asih, 2020).

Haid (menstruasi) adalah tahapan alami berlangsung terhadap wanita yang menandakan kalau wanita tersebut sudah beranjak dewasa (Rahmawati et al., 2021). Hal ini terjadi karena sel ovum pada reproduksi wanita tidak dibuahi oleh sperma (Rahmawati et al., 2021). Sarwono berpendapat bahwa remaja memiliki batasan usia mulai dari 11 hingga 24 tahun, belum kawin dan memiliki pertimbangan seperti (Asih et al., 2020):

Umur 11 tahun yaitu umur dimana ciri genital sekunder mulai terlihat (fisik), sehingga terlihat sudah memasuki masa remaja, dilihat dari pandangan adat maupun agama, masyarakatpun tidak menindak mereka seperti anak kecil lagi (Asih et al., 2020). Menurut Erikson di usia ini perkembangan jiwa remaja mulai tertata sempurna serta tercapainya identitas diri, (menurut Freud) fase genital dari perkembangan psikoseksual dan (menurut Piaget) diraihnya puncak perkembangan kognitif atau (menurut Kohlberg) moral (Hanipa Miftahul,

2019). Batas umur maksimal remaja yaitu 24 tahun, serta pada fase tersebut remaja masih mau dan mampu untuk bergantung ke orang lain (Firdaus & Marsudi, 2021). Banyak masalah yang sering terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi yaitu ketidaknyamanan dan nyeri yang kuat serta sering disebut juga dismenore (Arisani, 2016).

Dismenore adalah rasa nyeri pada saat menstruasi maupun haid dan biasanya terasa di perut bagian bawah, pegal dan kram (Asih, 2020). Dismenore seringkali terasa pada menstruasi pertama dan nyeri akan terasa berkurang setelah haid (Hidayati, 2020). Pada beberapa wanita, nyeri akan terasa terus-menerus dialami pada saat menstruasi (Faizah & Mukhoirotin, 2020).

Nyeri haid atau kerap kali terasa dalam perut terbawah punggung serta kram yang menjalar ke punggung dan juga kaki (Asih, 2020). Ada beberapa faktor sejak timbulnya nyeri waktu menstruasi yaitu bisa karena adanya masalah seperti radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena hormone yang tidak seimbang serta tidak ada sangkut pautnya bersama bagian reproduksi (Rahayu & Nujulah, 2018). Beberapa faktor lain bisa menimbulkan nyeri saat menstruasi primer yaitu seperti faktor ketidakstabilan emosional pada remaja putri jika tidak menerima penjelasan yang baik mengenai proses menstruasi dan adanya kenaikan hormone prostaglandin (Arfailasufandi & Andiarna, 2018).

Hormone prostaglandin adalah hormone yang menimbulkan miometrium kontraksinya meningkat dan bisa menyempitkan pembuluh darah, sehingga kontraksi otot rahim dapat terjadi (Asih et al., 2020). Dismenorea terbagi

menjadi 2 jenis yaitu dismenorea primer dan sekunder, nyeri haid primer merupakan menstruasi yang sangat nyeri, tidak ada patologi pelvis (tidak adanya penyakit pada pelvis) (Hidayati, 2020). Dismenore dapat dilihat dan dirasakan dengan adanya nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah serta menyebar ke pinggang maupun punggung belakang selama 48 sampai 72 jam (Hidayati, 2020). Jika dismenore sekunder ini, memiliki penyakit maupun riwayat misalnya radang pinggul, seperti endometriosis, tumor, dan penyakit inflamatori pelvik (penyakit) (Hidayati, 2020). Beberapa cara gejala nyeri haid (dismenore) dengan cara farmakologi serta non farmakalogi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mafenamat, ibuprofen dan sebagainya (Hidayati, 2020). Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologis banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Mtsweni et al., 2020).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan jenis tumbuhan herbal yang berasal dari Asia Selatan, dan saat ini telah menyebar di seluruh dunia (Redi Aryanta, 2019). Jahe memiliki banyak manfaat sebagai bahan obat herbal karena jahe ini mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit

(Redi Aryanta, 2019). Kandungan *gingerol* dapat menurunkan nyeri dismenorea adalah dengan menekan keluarnya *prostaglandin* serta *leukotrin* dalam *endometrium* yang menyebabkan mulasnya kuat sehingga muncul nyeri dismenorea/ nyeri menstruasi (haid)) (Rahayu & Nujulah, 2018). Jahe merah ini adalah analgesik kuat sehingga bisa dipakai untuk pereda nyeri (sendi maupun otot) serta menghilangkan peradangan (Rahayu & Nujulah, 2018).

Cokelat hitam yaitu coklat asli yang belum diolah maupun dicampur dengan bahan apapun seperti *cake*, permen, minuman serta lainya (Wahtini, 2021). Cokelat merupakan produk yang sangat banyak ditemukan disekitar dan menjadi pangan favorit masyarakat, namun banyak orang yang belum mengetahui kandungan cokelat ini (Wahtini, 2021). Manfaat dari cokelat sangat banyak untuk kesehatan, contohnya adalah untuk meredam nyeri (Wahtini, 2021).

Didalam coklat memiliki kandungan magnesium yang ada dalam cokelat hitam, memiliki efek langsung terhadap tekanan vaskular serta mampu menata masuknya kalsium ke dalam sel otot polos uterus, sehingga magnesium mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos uterus (Sriandini, 2021). Magnesium dapat menekan peradangan dengan menghambat pembentukan *prostaglandin* (Sriandini, 2021).

Tingkat insiden nyeri menstruasi atau nyeri haid dunia sangat besar yaitu hampir semua 50% lebih seorang wanita mengalami ini (Asih., 2020). Di Amerika Serikat hasil penelitian yang mengalami nyeri menstruasi yaitu 60%, Swedia 72% dan Indonesia 55% (Asih., 2020). Penelitian di Amerika Serikat

menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30 sampai 50% wanita dengan usia reproduksi dan 10 sampai 15% yaitu sampai kehilangan kesempatan kerja, terganggunya kegiatan belajar serta kehidupan keluarga (Asih., 2020).

Berdasarkan kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari perempuan di Indonesia mengalami nyeri haid atau dismenorea, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi (Faizah & Mukhoirotin, 2020).

Berlandaskan hal diatas, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan penerapan minuman jahe dan *dark chocolate* untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan minuman jahe dan *dark chocolate* pada remaja untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu memahami tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan minuman jahe dan *dark chocolate*.
- b. Mampu memahami tingkat nyeri dismenorea setelah diberikan minuman jahe dan *dark chocolate*.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Pelayan Kesehatan

Sebagai bahan masukan mengenai pemberian minuman jahe dan *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

b. Bagi Mahasiswa

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pemberian minuman jahe dan *dark chocolate* terhadap pengurangan dismenore pada remaja.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan sumber kepustakaan bagi Universitas Muhammadiyah Gombong pada penerapan minuman jahe dan *dark chocolate* terhadap pengurangan nyeri dismenore.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

- 1) Melatih dan mengembangkan kemampuan penulis untuk membuat dan menganalisa suatu masalah kebidanan.
- 2) Menambah pengetahuan khususnya dalam mengurangi nyeri dismenor pada remaja.

b. Bagi Pasien

Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi remaja mengenai minuman jahe dan *dark chocolate* untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S.R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño, C. W. (2021). Analisis Struktural Kovarians Indeks Terkait Kesehatan pada Lansia di Rumah dengan Fokus pada Perasaan Subyektif Kesehatan. 6
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27–35.
- Arisani, G., Program Studi DIII Kebidanan, Mk., Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, J., & Tengah, K. (2016). PERBEDAAN EFEKTIVITAS EXERCISE (Abdominal Stretching Exercise) DAN JUS JAHE MERAH (Zingibers Officinale Var Rubrum) TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Journal.Umpalangkaraya.Ac.Id*, 124–136.
- Asih, S. N., Yuviska, I. A., & Astriana. (2020a). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid. *Jurnal Kebidanan*, 6(4), 499, 501.
- Asih, S. N., Yuviska, I. A., & Astriana, A. (2020b). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 497–503.
- Benjamin, W. (2019). Judul.Pedoman Perawatan Asosiasi Klinik Nyeri 2, 3, 1–9
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60.
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43–49.
- Febriansyah, E. (2020). *Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh the Effect of Dark Chocolate To Decrease P Rimary Dysmenorrhea Pain Intensity in Saleha Midwifery Academy. 000.*
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.
- Ginanjarsari, R. L. (2019). Gambaran Perilaku Remaja Putri Mengenai Upaya Penanganan Dismenore Di Kelas XI MA Ali Maksum Putri Bantul Yogya karta Tahun 2019. *Repository Poltekkesjogja*, 2019.
- Handayani, T. (2013). *Sejarah Singkat Jahe Merah. I, 47.* https://distan.jogjaprov.go.id/wp-content/download/tanaman_obat/jahe.pdf
- Hanipa Miftahul. (2019). *Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Remaja: Identitas Vs Kerancuan Identitas. 4–11.*
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Ojs.Stikesamanahpadang.Ac.Id*, 2(1), 19–27.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mtsweni, E. S., Hörne, T., Poll, J. A. van der, Rosli, M., Tempero, E., Luxton-reilly,

- A., Sukhoo, A., Barnard, A., M. Eloff, M., A. Van Der Poll, J., Motah, M., Boyatzis, R. E., Kusumasari, T. F., Trilaksono, B. R., Nur Aisha, A., Fitria, -, Moustroufas, E., Stamelos, I., Angelis, L., ... Khan, A. I. (2020). Title. In *Engineering, Construction and Architectural Management* (Vol. 25, Issue 1). Analisis Struktural Kovarians Indeks Terkait Kesehatan pada Lansia di Rumah Berdasarkan Perasaan Subyektif Kesehatan. Pedoman Pengobatan Asosiasi Klinik Nyeri.
- Nasrudin, M. (2017). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Delinquency Minum-Minuman Keras Pada Remaja Desa Kranding Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Journal INSTITUTIONAL REPOSITORY of IAIN Tulungagung (IRIT)*, 14–45.
- Rahayu, K. D., & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70–75. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no2.a1642>
- Rahmawati, R., Umah, K., & Wati, E. M. (2021). *PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER DENGAN PEMBERIAN KOMBINASI JAHE MERAH (Zingiber officinale Var . rubrum) DAN MADU Reducing Primary Dymenorore Pain With Combination of Red Ginger (Zingiber officinale Var . rubrum) and Honey PENDAHULUAN Dismenore diken.* 12(November), 268–275.
- Raras, N. A. (2021). *Pemberian Dark Chocolate Guna Meredakan Tingkat Nyeri Haid (Desminore Primer) Pada Remaja Putri.*
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Sapti, M. (2019). Definisi Dismenore. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Sellami, M., Slimeni, O., Pokrywka, A., Kuvaĳiĳ, G., Padulo, J., Hayes, L. D., & Milic, M. (2018). *Obat herbal untuk olahraga : ulasan.* 0, 1–14.
- Siswi, P., Negeri, S. M. A., Arnida, A. P., Yulia, S., & Firdaus, R. (2021). 1 , 2 , 3 1). 6(1), 45–50.
- Sriandini, W. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(1), 40–45.
- Suryanto, A., Manajemen, P. S., Ekonomi, F., Bisnis, D. A. N., & Surakarta, U. M. (2018). (*Studi Kasus Karyawan PT . Tupai Adyamas Indonesia*).
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163.
- Untuk, D., Salah, M., Persyaratan, S., Kesehatan, F. I., Magelang, U. M., Fitri, I., & Rohmah, F. (2018). *Magelang Berdasarkan Peraturan Menteri Program Studi D Iii Farmasi Universitas Muhammadiyah Magelang Tahun 2018.* 74.
- Wahitini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat hitam menurunkan nyeri dismenore. *Biomedika*, 13(1), 29–32.
- WHO. (2017). Definisi Remaja. *Google*, 1.

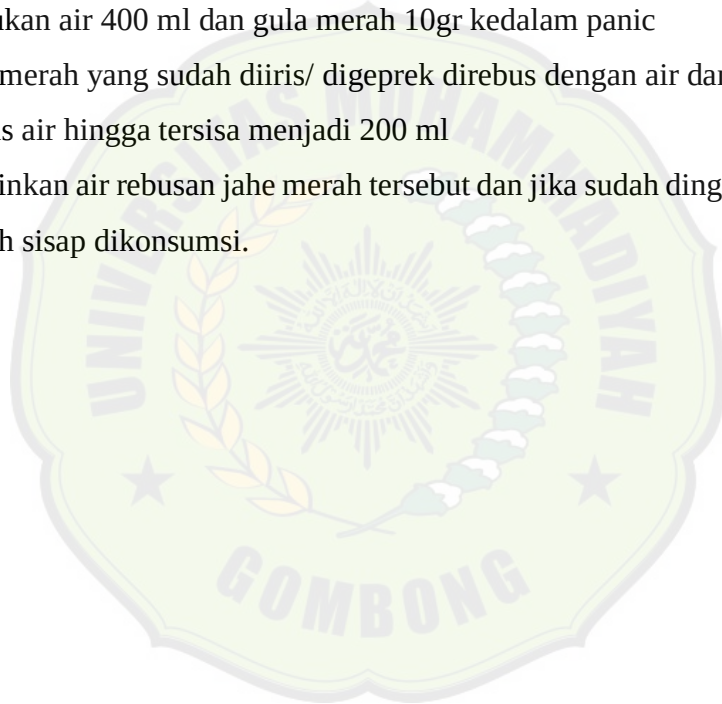
SOP MINUMAN JAHE MERAH

Komposisi:

- Jahe merah segar 10 gr
- Gula merah 10 gr
- Air 400 ml

Cara membuat:

1. Kupas jahe merah kemudian cuci bersih dengan air mengalir
2. Iris/ geprek jahe merah
3. Masukkan air 400 ml dan gula merah 10gr kedalam panci
4. Jahe merah yang sudah diiris/ digeprek direbus dengan air dan gula
5. Rebus air hingga tersisa menjadi 200 ml
6. Dinginkan air rebusan jahe merah tersebut dan jika sudah dingin minuman jahe merah siap dikonsumsi.



SOP *DARK CHOCOLATE* (COKLAT HITAM)

Dark Chocolate (Cokelat Hitam) dengan kandungan 70% kakao dan dengan berat bersih 50 gram. Setiap pemberian *Dark Chocolate* (coklat hitam) diberikan dengan berat 35 gram, kadar cokelat ini sudah memenuhi kadar cokelat hitam yang dibutuhkan untuk menunjukkan efek untuk penderita dismenorea.



Informed Consent

Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan: Informasi esensial untuk calon responden penelitian (WHO-CIOMS 2016)

Judul Penelitian:

Penerapan Minuman Jahe Dan *Dark Chocolate* Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja

Terimakasih atas waktu anda untuk membaca formulir ini. Formulir informasi dan persetujuan partisipan/responden/partisipan berisi **enam (6)** halaman. Pastikan anda untuk membaca seluruh halaman yang tersedia.

Anda telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian yang penjelasannya sebagai berikut:

1. **Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan responden, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9);**

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja

2. **Bahwa responden diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan responden yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);**

Kami meminta anda untuk ikut serta dalam penelitian ini karena kami membutuhkan anda sebagai sumber informasi bagi kami untuk mendapatkan data tentang angka kejadian dismenore pada pasien yang sedang mengalami haid. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Dengan adanya data tersebut, diharapkan kami dapat memberikan rekomendasi kepada pihak terkait guna untuk mengurangi nyeri dismenorea saat menstruasi pada remaja.

3. **Bahwa responden bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);**

Anda memiliki hak untuk ikut maupun tidak ikut serta dalam penelitian ini. Jika anda memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda juga memiliki hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu dari penelitian ini, dan tidak berpengaruh pada proses perawatan Anda.

4. **Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi responden (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang**

diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi responden di dalamnya;

Apabila anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta menandatangani lembar persetujuan rangkap dua, satu untuk anda simpan, dan satu untuk peneliti. Setelah itu anda akan diminta untuk mengisi 2 lembar kuesioner. Anda dapat mengisi secara mandiri ataupun jika mengalami kesulitan, anda dapat meminta bertanya agar kami dapat membantu dalam mengisi kuisisioner tersebut.

Total waktu yang dibutuhkan mulai dari pengisian kuesioner adalah 30 menit. Pengukuran tingkat nyeri dismenore pada remaja dilakukan setelah pemberian minuman jahe dan dark chocolate

5. Kompensasi yang diperoleh selama mengikuti penelitian ini (Pedoman 13)

Anda tidak akan mendapatkan kompensasi secara finansial dari penelitian ini, namun sebagai tanda terimakasih atas keikutsertaan anda dalam penelitian ini, anda akan mendapatkan sebuah souvenir.

6. Informasi mengenai hasil jika penelitian telah selesai dilakukan

Jika menginginkan, kami akan mengirimkan hasil penelitian ke alamat anda.

7. Bahwa setiap responden selama atau setelah penelitian atau pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);

Responden akan mendapatkan data hasil pengukuran tingkat nyeri dismenore yang dialami

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Jika terdapat hasil pemeriksaan tambahan yang diperoleh dari pemeriksaan rutin akan disampaikan kepada anda

9. Bahwa responden memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama penelitian. Dalam hal mana responden harus diberitahu?

Anda sebagai responden memiliki hak untuk mengkases data anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap responden (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung responden (Pedoman 4);

Penelitian ini bukan penelitian intervensi.

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9)

Apabila Anda berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda dapat mengetahui gambaran profil lipid, sehingga mampu memberikan gambaran risiko komplikasi mikro dan makrovaskular.

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1)

Diharapkan mampu menjadi rujukan dalam penanganan untuk menangani pengurangan nyeri dismenore

13. Bagaimana transisi keperawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi penelitian pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini penelitian intervensi. Responden hanya dimintai untuk mengonsumsi minuman jahe dan *dark chocolate* dalam pengurangan nyeri dismenore.

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi penelitian sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Penelitian intervensi (Relevan).

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Penelitian intervensi (Relevan).

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Apabila terdapat informasi baru selama proses penelitian, maka peneliti akan memperbaharui informed consent.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi responden, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi responden (Pedoman 11 dan 22);

Hasil pengukuran akan langsung diterima oleh responden

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data akan dirahasiakan. Responden hanya berhak mengakses datanya sendiri.

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Penelitian ini tidak ada sponsor dan tidak memiliki konflik kepentingan.

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter responden (Guideline 9);

Tidak.

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan responden selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Pemberian minuman jahe dan dark chocolate ini membuat responden tidak nyaman dengan keadaan yang dialami, maka dilakukan penghangatan pada perut serta mengonsumsi air putih.

22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);

Apabila ada cedera yang diakibatkan dari prosedur penelitian, maka peneliti bersedia bertanggung jawab dengan melakukan perawatan di RS setempat.

23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, responden atau keluarga responden atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;

Penelitian ini tidak menimbulkan kecacatan ataupun kematian.

24. Apakah ada atau tidak, hak atas kompensasi dijamin secara hukum di negara tempat calon responden diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian?

Ada kompensasi yang akan diterima.

25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);

26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami responden:

1. Untuk percobaan acak terkontrol, penjelasan tentang pola/rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa responden tidak akan diberi tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai kemudian kesamaran kelak akan dibuka;
2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, mereka menyetujui menerima informasi yang tidak lengkap, namun informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil penelitian dianalisis dan responden diberi kemungkinan untuk menarik data/informasi mereka yang dikumpulkan selama penelitian berlangsung (Pedoman 10);
3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan hasil uji genetik responden terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa persetujuan responden (Pedoman 11);
4. Kemungkinan penelitian menggunakan, baik langsung ataupun tidak, terhadap catatan medis responden dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis (pedoman 12);
5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: Tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; Aturan akses ke biobank dan cara donor dapat menghubungi custodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; Penggunaan bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari penelitian yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah responden akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang

dikumpulkan dalam penelitian akan hancur, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama), dan Kemungkinan penggunaannya di masa depan dimana responden memiliki hak untuk memutuskan penggunaannya, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);

6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan tempat penelitian alternative tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:
 - Risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
 - Dasar hukum untuk melakukan aborsi (bila relevan);
 - Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
 - Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);
7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk memaksimalkan potensi keuntungan respondenal dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);
8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan
9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang control privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

LEMBAR PENJELASAN PENGISIAN PENGUKURAN TINGKAT NYERI DISMENORE

- 0 Tidak terjadi nyeri.
- 1 Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil .
- 2 Sedikit gangguan terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
- 3 Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian.
- 4 Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas / melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan.
- 5 Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
- 6 Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa untuk beraktifitas.
- 7 Sulit berkonsentrasi, dengan diselingi istirahat dan tidur masih dapat beraktifitas sedikit.
- 8 Sulit berkonsentrasi, dengan diselingi istirahat dan tidur masih dapat beraktifitas sedikit.
- 9 Tidak bisa berkomunikasi, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau
- 10 Tidak sadarkan diri/ pingsan.

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
**Penerapan Minuman Jahe Dan Dark Chocolate Untuk Mengurangi Nyeri
Dismenore Pada Remaja.**

Saya (Nama Lengkap) : Nu- N

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	0838-2290-0322
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	22 Mei 2022
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	22 Mei 2022
--------------------------------	---	------------------	-------------

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : *N.N*
2. Usia : *14 tahun*
3. Menarche / Pertama Haid : *13* Tahun
4. Tanggal : *22 Mei 2022*

B. Numeric Rating Scale (NRS)

1. Pengukuran Awal (Pre) Bulan Lalu

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Tidak Nyeri					Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : An. U
Usia : 14
Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
Tanggal : 31 Mei 2022

1. Pengukuran Akhir (Post) Hari 1 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenoreia). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat			Nyeri Tidak Terkontrol	

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : UnA
Usia : 14
Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
Tanggal : 1 Juni 2022

2. Pengukuran Akhir (Post) Hari 2 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenoreea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

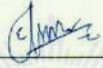
☒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang				Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol	

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :
Penerapan Minuman Jahe Dan Dark Chocolate Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

Saya (Nama Lengkap) : Nn. E

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	08055421568
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	30 Mei 2022
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	30 mei 2022
--------------------------------	---	---------------	-------------

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Un. E
2. Usia : 20
3. Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
4. Tanggal : 30 Mei 2022

B. Numeric Rating Scale (NRS)

1. Pengukuran Awal (Pre) Bulan Lalu

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol		

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : Nn. E
Usia : 20
Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
Tanggal : 12 Juni 2022

1. Pengukuran Akhir (Post) Hari I Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan			Nyeri Sedang			Nyeri Berat	Nyeri Tidak Terkontrol		

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : Nn. E
Usia : 20
Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
Tanggal : 13 Juni 2022

2. Pengukuran Akhir (Post) Hari 2 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

☒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat			Nyeri Tidak Terkontrol	

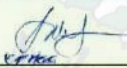
Universitas Muhammadiyah Gombong

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
**Penerapan Minuman Jahe Dan Dark Chocolate Untuk Mengurangi Nyeri
Dismenore Pada Remaja.**

Saya (Nama Lengkap) : Ain, Er

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	<u>081 79729322</u>
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	<u>5 Juni 2022</u>
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	<u>5 Juni 2022</u>
--------------------------------	---	------------------	--------------------

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : *Nn. Er.*
2. Usia : *20*
3. Menarche / Pertama Haid : *13* Tahun
4. Tanggal : *5 Juni 2022*

B. Numeric Rating Scale (NRS)

1. Pengukuran Awal (Pre) Bulan Lalu

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	☒	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol		

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : Nh. Er.
 Usia : 20
 Menarche / Pertama Haid : 13 Tahun
 Tanggal : 13 Juni 2022

1. Pengukuran Akhir (Post) Hari 1 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tidak
Nyeri

Nyeri
Ringan

Nyeri
Sedang

Nyeri
Berat

Nyeri Tidak
Terkontrol

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : *NnEr*
Usia : *20*
Menarche / Pertama Haid : *13* Tahun
Tanggal : *14 Juni 2022*

2. Pengukuran Akhir (Post) Hari 2 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol		

Universitas Muhammadiyah Gombong

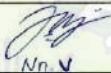
FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

Penerapan Minuman Jahe Dan *Dark Chocolate* Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

Saya (Nama Lengkap) : *Nn. V*

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden	 <i>Nn. V</i>	Tanggal No. HP	5 Juni 2022 08130822975
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	5 Juni 2022
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	 <i>Shella</i>	Tanggal No HP	5 Juni 2022
--------------------------------	--	------------------	-------------

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : *Nn. V*
2. Usia : *20 tahun*
3. Menarche / Pertama Haid : *13 Tahun*
4. Tanggal : *5 Juni 2022*

B. Numeric Rating Scale (NRS)

1. Pengukuran Awal (Pre) Bulan Lalu

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol		

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : *Nn V*
Usia : *20 tahun*
Menarche / Pertama Haid : *13 Tahun*
Tanggal : *8 Juni 2022*

1. Pengukuran Akhir (Post) Hari 1 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol		

Universitas Muhammadiyah Gombong

**KUESIONER SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA**

Nama Lengkap : *Nm. V*
Usia : *20 tahun*
Menarche / Pertama Haid : *13 Tahun*
Tanggal : *9 Juni 2022*

2. Pengukuran Akhir (Post) Hari 2 Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea). Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan				Nyeri Sedang			Nyeri Berat		Nyeri Tidak Terkontrol

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran Responden 1 Nn. N
Pemberian sebelum menstruasi



Pemberian Hari ke Kedua Menstruasi



Lampiran Responden 2 Nn. E
Pemberian sebelum menstruasi



Pemberian Hari Pertama Menstruasi



Pemberian Hari ke Kedua Menstruasi



Lampiran Responden 3 Nn. Er
Pemberian sebelum menstruasi



Pemberian Hari Pertama Menstruasi



Pemberian Hari ke Kedua Menstruasi



Lampiran Responden 4 Nn. V
Pemberian sebelum menstruasi



Pemberian Hari Pertama Menstruasi



Pemberian Hari ke Kedua Menstruasi



JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu																			
		Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal																				
2	Sidang proposal																				
3	Revisi proposal																				
4	Penerapan																				
5	Konsul Hasil																				
6	Sidang Hasil																				
7	Revisi KTI																				



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Shella Merliana

NIM : B2019014

NAMA PEMBIMBING : Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PHD

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Sabtu, 26 Februari 2022	Judul dan referensi jurnal	B
2.	10 Kamis Selasa, 8-3-2022	konsul BAB I	B
3.	Jumat, 11-3-2022	Revisi BAB I	B
4.	Jumat, 15-3-2022	konsul BAB II dan III	Ra
5.	Selasa, 19-3-2022	Revisi BAB II dan III	Ra
6.	Selasa, 29-3-2022	Pematangan konsep	B



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Shella Merliana

NIM : B2019014

NAMA PEMBIMBING : Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PHD

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
7	Senin, 4 April 2022	Paraphrase & turnitin	
8	Senin, 11 April 2022	ACC	
9	Selasa, 21 Juni 2022	Konsul BAB 4 dan 5	
10	Rabu, 22 Juni 2022	Revisi BAB 4 dan 5	
11	Kamis, Juni 2022	Revisi BAB 4 dan BAB 5	
12			



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Shella Merliana

NIM : B2019014

NAMA PEMBIMBING : Wulan Rahmadhani, MMR., Dr. PH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Senin, 22 Agustus 2022	Konsul Abstrak	
2	Kamis, 25 Agustus 2022	Konsul Referensi Abstrak	
3	Jumat, 26 Agustus 2022	Dcc Abstract	



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Minuman Jahe dan Dark Chocolate (Colat Hitam)
Nama : Untuk mengurangi nyeri dismenore pada Remaja
NIM : SHELLA MERLIANA
Program Studi : B2019014
Hasil Cek : D3 KEBIDANAN
15 %

Gombong, 30 Juni 2022

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT

(Dwi Sumanjati, S.I.Pst)



(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)