

**EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI JERUK NIPIS
TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program SI Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:
**HANA RAIHAN AZAHRA
CKR0210063**



**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI JERUK NIPIS
TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2025**

Diajukan oleh:

**Hana Raihan Azahra
CKR0210063**

Kuningan, 16 Mei 2025

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing 1



**Ns. Rany Muliary Sudirman, S.Kep., M.Kep
NIK. 850914.201102.045**

Pembimbing II



**Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep., M.Kep
NIK. 900820.202105.148**

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI JERUK NIPIS TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS BHAKTI HUSDA INDONESIA TAHUN 2025

Skripsi ini telah di ujikan oleh tim penguji Program studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal, 27 Mei 2025

Penguji 1



Penguji II



Penguji III



Ns.Neneng Aria Nengsih, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0407108102

Ns.Rany Mulianny Sudirman, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0414098501

Ns.Mutia Agustiani Moonti, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0420089006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep, M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK.811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Hana Raihan Azahra

NIM : CKR0210063

Kelas : Reguler

Program Studi: S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Efektivitas Minuman Jahe Dan Aromaterapi Jeruk Nipis Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan debfab cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap mananggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etik keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 2025

Penulis

Hana Raihan Azahra
CKR0210063

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismilahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Usman dan Ibu Cihaeti, S.Pd yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.
2. Adik saya tercinta Fahmi Agustian Nafasha. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat.
3. Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan.
4. Saudara saya Rofifah Khaerunisa yang sudah menemani dan memberikan dukungan kepada saya selama proses penyusunan skripsi.
5. Teman-teman seperjuangan Keperawatan angkatan 2021 terimakasih sudah berjuang bersama dan saling menguatkan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamin.....

Sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai.

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SKRIPSI, 2025**

**HANA RAIHAN AZAHRA
(CKR0210063)**

**EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI JERUK NIPIS
TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA TAHUN 2025**

XV + 6 Bab + 96 Halaman + 5 Tabel + 3 Bagan + 1 Gambar + 15 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Cara untuk mengurangi kejadian nyeri haid yaitu dengan teknik farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara non farmakologi salah satunya yaitu dengan pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis. Hasil studi pendahuluan didapatkan 50% mahasiswa mengalami masalah *dismenore*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

Metode : Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental*, dengan rancangan *one group pre-test and post test design*. Populasi sebanyak 86 mahasiswa prodi keperawatan tingkat 1. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi, *Numeric Rating Scale* (NRS), SOP pembuatan minuman jahe, dan SOP pemberian aromaterapi jeruk nipis. Analisa data Univariat menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah eksperimen. Analisa data Bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil : Analisis Univariat menunjukkan hasil pre-test rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebesar 4,55 sedangkan hasil post-test menunjukkan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebesar 3,33. Analisis Bivariat didapatkan *p value* = 0,000.

Simpulan : Minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswa Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025.

Saran : Penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* dalam penanganan nyeri *dismenore* secara non farmakologi.

Kata Kunci : *Dismenore*, jahe dan aromaterapi jeruk nipis, mahasiswa

Kepustakaan : 17 Buku (2018-2024), 40 jurnal (2020-2024), 5 Skripsi (2021-2023)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
NURSING SI STUDY PROGRAM
SKRIPSI, 2025**

**HANA RAIHAN AZAHRA
(CKR0210063)**

**THE EFFECTIVENESS OF GINGER AND LIME AROMATHERAPY
DRINKS ON PAIN LEVEL DYSMENORRHEA IN STUDENTS OF THE
UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA IN 2025**

XV + 6 Chapter + 96 Pages + 5 Table + 3 Chart + 1 Picture + 15 Appendix

ABSTRACT

Background: The incidence of *dysmenorrhea* in Indonesia recorded 72.89% and as many as 54% occurred in young women. The way to reduce the incidence of menstrual pain is by means of pharmacology and non-pharmacology, non-pharmacological handling one of them is by giving ginger drinks and lime aromatherapy. The results of the preliminary study found that 50% of students experienced problems *dysmenorrhea*. The purpose of this study is to determine the effectiveness of ginger and lime aromatherapy drinks on pain level *dysmenorrhea*.

Method: The design of this study is Quasy Esperimental, with the design of one group pre-test and post test design. The Population was 86 female nursing students of level 1. The sampling technique used by purposive sampling with a total sample of 18 respondents. The instruments used are observation sheets, numeric rating scale (NRS), SOP for making ginger drinks, and SOP administration of lime aromatherapy. Univariate data analysis uses the average value (mean) and standard deviation in the experimental group before and after the experiment. Bivariate data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test test.

Results: Univariate analysis shows the results of pre-test average pain level *dysmenorrhea* of 4.55 while the post-test results show the average pain level *dysmenorrhea* of 3.33. Bivariate analysis obtained P Value = 0,000.

Conclusion: Ginger drinks and lime aromatherapy Effectively reduce pain level *Dysmenorrhea* In students of Bhakti Husada Indonesia University in 2025.

Suggestion: This research can be a used as evidene based in non-pharmacological treatment of dysmenorrheal symptoms.

Keywords : *Dysmenorrhea*, ginger and lime aromatherapy, female students

Literature : 17 Books (2018-2024), 40 Journal (2020-2024), 5 Skripsi(2021-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan anugerahnya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan serta turut membantu atas kelancaran pelaksanaan kegiatan penyusunan Skripsi, terutama kepada :

1. Prof Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah M.Kes AIFO, selaku ketua Yayasan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
2. Dr. H Abdal Rohim, S.Kp.,MH, selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, sekaligus sebagai penguji 1.
5. Ns. Rany Mulianny Sudirman, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Terimakasih kepada kedua orang tua tercinta atas segala dukungan moral dan moril nya dalam segala hal yang diberikan kepada saya hingga saat ini.
8. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis sangat berharap skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tugas ini terdapat kekurangan-kekurangan dan jauh dari apa yang diharapkan. Untuk itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Semoga skripsi ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya, sebelumnya penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan.

Kuningan, Mei 2025

Hana Raihan Azahra
NIM.CKRO210063

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Aromaterapi.....	12
2.1.1 Definisi.....	12
2.1.2 Mekanisme Kerja	13
2.1.3 Macam-Macam Aromaterapi	14
2.2 Jahe.....	15
2.2.1 Definisi Jahe.....	15

2.2.2	Kandungan Jahe	16
2.2.3	Mekanisme Kerja	16
2.2.4	Teknik Rebusan Jahe.....	17
2.3	Menstruasi	19
2.3.1	Definisi	19
2.3.2	Siklus Menstruasi	20
2.3.3	Sindrom Sebelum Menstruasi	21
2.3.4	Hal Yang Perlu Diperhatikan Wanita Saat Menstruasi.....	21
2.3.5	Gangguan Menstruasi.....	22
2.4	<i>Dismenore</i>	23
2.4.1	Definisi <i>Dismenore</i>	23
2.4.2	Klasifikasi <i>Dismenore</i>	25
2.4.3	Faktor Risiko <i>Dismenore</i>	26
2.4.4	Tanda dan Gejala <i>Dismenore</i>	26
2.4.5	Pengukuran Skala Nyeri.....	27
2.4.6	Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	29
2.5	Konsep Remaja.....	30
2.5.1	Definisi	30
2.5.2	Tahap Perkembangan Remaja.....	31
2.5.3	Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja.....	34
2.6	Kerangka Teori.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....		36
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Definisi Operasional	37
3.3	Hipotesis	39
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		41
4.1	Jenis Penelitian	41
4.2	Variabel Penelitian	42
4.2.1	Variabel Independen	42
4.2.2	Variabel Dependen.....	42

4.3	Populasi dan Sampel	42
4.3.1	Populasi.....	42
4.3.2	Sampel.....	42
4.4	Instrumen Penelitian.....	45
4.5	Teknik Pengumpulan Data	50
4.6	Pengolahan Data.....	51
4.7	Analisa Data	52
4.7.1	Analisis Univariat.....	52
4.7.2	Analisis Bivariat.....	52
4.8	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	53
4.9	Jadwal Penelitian	53
BAB V	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
5.1	Hasil Penelitian.....	54
5.2	Pembahasan	57
5.3	Keterbatasan Penelitian	66
BAB VI	67
KESIMPULAN	67
6.1	Kesimpulan.....	67
6.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 5.1 Gambaran hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis terhadap tingkat nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswi Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2025	54
Tabel 5.2 Uji Normalitas Data Efektivitas Minuman Jahe Dan Aromaterapi Jeruk Nipis	56
Tabel 5.3 Hasil uji wilcoxon tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	36
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	36
Bagan 4.1 Jenis Penelitian.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Grafik Distribusi hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe dan aromaterapi jeruk nipis	55
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Suari Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Skala Nyeri NRS
- Lampiran 11 Sop Pembuatan Minuman jahe dan Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Hasil Uji Spss
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup