



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SUSU HANGAT DAN PISANG TERHADAP DISMINORE

PADA REMAJA DI SMP SWASTA RAKYAT PAREWA TANA,

SUMBA TENGAH, NUSA TENGGARA TIMUR

TAHUN 2018

EFRIANE PALI OSA

1402025

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018

**EFEKTIVITAS SUSU HANGAT DAN PISANG TERHADAP DISMINORE
PADA REMAJA DI SMP SWASTA RAKYAT PAREWA TANA,
SUMBA TENGAH, NUSA TENGGARA TIMUR
TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

EFRIANE PALI OSA

1402025

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Susu Hangat dan Pisang Terhadap Disminore Pada Remaja Di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur Tahun 2018” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan instansi maupun perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapatkan bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, 05 Oktober 2018



Efriane Pali Osa

1402025

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

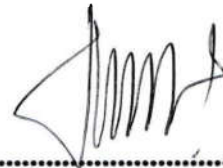
**EFEKTIVITAS SUSU HANGAT DAN PISANG TERHADAP DISMINORE
PADA REMAJA DI SMP SWASTA RAKYAT PAREWA TANA,
SUMBA TENGAH, NUSA TENGGARA TIMUR
TAHUN 2018**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui pada tanggal
08 September 2018**

Pembimbing

Priyani Haryanti, S. Kep., Ns., M. Kep

:





Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

Tanggal, 05 Oktober 2018

Penguji I : Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Penguji II : Widyastuti ER, APP., MPH

Penguji III : Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengesahkan,

**Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**

Mengetahui,

Ka Prodi Sarjana Keperawatan



(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN)

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

MOTTO

“It’s not over when you lose, It’s over when you give up (Naruto)”

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri (Amsal 3:5)”

“A hero is not one that never falls, She is the one that gets up, again and again, never losing sight of his dream (Metal)”

“Start with Jesus, Stay with Jesus, End with Jesus (Peneliti)”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, Bapa yang penuh kasih yang selalu menuntun jalan hidup dan tidak pernah berkesudahan mencurahkan berkat yang luar biasa dalam hidup peneliti.
2. Ibu Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Marinus Madiata Pali Osa S. Sos dan Ibu Martha Bota S. Pd selaku orang tua peneliti yang dengan penuh kasih sayang memberikan bantuan berupa materi, doa, menjadi penyemangat dalam setiap aktivitas peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Samuel Pali Osa, Elisabeth Pali Osa, Eunike Erlita Lero S. Kep selaku saudara yang selalu memotivasi dan menjadi penyemangat peneliti dalam penyusunan skripsi.
5. Marlin Guntur S. Kep, Ambu Tanggu Amd. Keb dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu membantu, memotivasi serta memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

EFRIANE PALI OSA. “Efektivitas Susu Hangat Dan Pisang Terhadap Disminore Pada Remaja Di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur Tahun 2018”

Latar Belakang: Menurut Depkes RI (2010) dalam Azizah (2013) menyatakan angka kejadian disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana 30 siswi mengeluh nyeri perut juga ada yang disertai nyeri kepala, dari pernyataan 6 orang siswi tidak ada tindakan khusus.

Tujuan: Mengetahui efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur Tahun 2018.

Metode: Desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan jenis *pre and pos test design*. Populasi sebanyak 35 orang dan sampel berjumlah 24 responden dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Mann-Whitney Test*.

Hasil: Hasil uji analisis menggunakan *Mann-Whitney Test* menunjukkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.140 > \alpha 0.05$, yang berarti H_0 diterima H_a ditolak.

Kesimpulan: tidak ada beda skala nyeri menstruasi setelah pemberian susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur Tahun 2018.

Saran: Bagi SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur diharapkan dapat memberikan edukasi atau sosialisasi pada siswi untuk menggunakan susu hangat dan pisang sebagai sarana terapi untuk mengatasi nyeri menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan bahan kajian referensi dalam penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Susu Hangat, Pisang, Disminore

Xxi+103 Hal+18 Tabel+6 Gambar+3 Skema+14 Lampiran

Kepustakaan : 82, 2007-2017

ABSTRACT

EFRIANE PALI OSA. “The Effectiveness of Warm Milk and Banana on Dysmenorrhea in Adolescent at SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur in 2018”

Background: According to Depkes RI (2010) in Azizah (2013) the incidence of dysmenorrhea in the world was very large, with an average of more than 50% of women in each country having menstrual pain. At SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur 30 students complained of abdominal pain and some accompanied by headache, from the statement of 6 students there was no specific action.

Objective: To know the effectiveness of warm milk and banana on dysmenorrhea in adolescent at SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur in 2018.

Method: The design was *Quasy Eksperiment with pre and pos test design*. Population of 35 people and sample number of 24 respondents with *purposive sampling* technique. Analysis used *Mann-Whitney Test*.

Result: The results of the analysis test using *Mann-Whitney Test* indicate significant value $p\text{-value} = 0.140 > \alpha 0.05$, which means H_0 is accepted and H_a is rejected.

Conclusion: There is no difference of menstrual pain scale after giving warm milk and banana to dysmenorrhea of adolescent at SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur in 2018.

Suggestion: SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur is suggested to give health education about using warm milk and banana as a means of therapy for menstrual pain.

Keyword: Warm Milk, Bananas, Dysmenorrhea

Xxi+103 Pages+18 Tables+6 Pictures+3 Schemas+14 Appendices

Bibliography : 82, 2007-2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, oleh berkat dan anugerahNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Susu Hangat Dan Pisang Terhadap Disminore Pada Remaja Di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur Tahun 2018”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun material, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Lidia Rambu M. Guna, S. Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas., S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.MB, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep.,Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Priyani Haryanti, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH, selaku Penguji I yang telah memberikan masukan yang berguna bagi peneliti
7. Ibu Widyastuti ER, APP., MPH, selaku Penguji II yang telah memberikan masukan yang berguna bagi peneliti
8. Para Dewan Guru, Staf dan siswa-siswi SMP Swasta Rakyat Parewa Tana yang sudah membantu dalam proses penelitian hingga selesai.
9. Bapak Marinus Madiata Pali Osa (Ayah), Ibu Martha Botha (Ibu), dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral maupun materi selama peneliti menyelesaikan studi
10. Teman-teman mahasiswa Program Sarjana Keperawatan angkatan 2014 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat menjadi sarana ilmu bagi yang membaca. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, 05 Oktober 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 14
A. Landasan Teori.....	14
1. Menstruasi.....	14
a. Definisi Menstruasi	14
b. Siklus Menstruasi	15
c. Hormon-hormon Menstruasi	19
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi.....	20
e. Gangguan Menstruasi.....	22
f. Prostaglandin	24
2. Disminore.....	26
a. Definisi Disminore.....	26
b. Faktor-faktor Penyebab Disminore	27
c. Faktor Risiko Disminore	28
d. Patofisiologi Disminore	29
e. Klasifikasi Disminore.....	30
f. Penanganan Disminore.....	31
g. Alat Ukur Disminore.....	37

3. Susu	43
a. Definisi Susu	43
b. Kandungan Gizi Susu.....	43
c. Jenis Susu	44
d. Manfaat Susu.....	47
e. Mekanisme Susu untuk Disminore	48
4. Pisang	49
a. Definisi Pisang	49
b. Kandungan Gizi Pisang	49
c. Manfaat Pisang	49
d. Jenis Pisang	50
e. Manfaat Pisang untuk Disminore	52
5. Kalsium	53
a. Definisi Kalsium	53
b. Fungsi Kalsium	53
c. Mekanisme Kerja Kalsium.....	54
d. Sumber Kalsium.....	54
e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kalsium.....	55
f. Angka Kecukupan Kalsium	56
g. Efek Konsumsi Kalsium	57
B. Kerangka Teori	59
C. Kerangka Konsep.....	60
D. Hipotesis Penelitian	61

E. Variabel Penelitian.....	62
1. Variabel Penelitian.....	62
2. Definisi Konseptual.....	63
3. Definisi Operasional.....	64
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 68
A. Desain Penelitian	68
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	69
C. Populasi dan Sampel.....	69
D. Alat Ukur Penelitian	70
E. Uji Validitas dan Reabilitas.....	72
F. Etika Penelitian.....	73
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	75
H. Pengolahan Data	78
I. Rencana Analisis Data.....	80
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	82
B. Pembahasan	94
C. Keterbatasan Penelitian	99
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	100
B. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2 Keterangan Skala Numerik	42
Tabel 3 Kandungan Gizi Susu <i>Dancow Enriched Instant</i> Persajian	44
Tabel 4 Angka Kecukupan Mineral Remaja.....	56
Tabel 5 Definisi Operasional	65
Tabel 6 Keterangan Skala Numerik.....	71
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	83
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche	83
Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	84
Tabel 10 Skala Disminore Sebelum Pemberian Susu Hangat	85
Tabel 11 Skala Disminore Setelah Pemberian Susu Hangat	86
Tabel 12 Skala Disminore Sebelum Pemberian Pisang	87
Tabel 13 Skala Disminore Setelah Pemberian Pisang	88
Tabel 14 Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pemberian Susu Hangat	89

Tabel 15 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Pemberian Pisang	90
Tabel 16 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pemberian Susu Hangat	91
Tabel 17 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pemberian Pisang	92
Tabel 18 Uji Mann-Whitney Pemberian Susu Hangat Dan Pisang	93

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 1 Kerangka Teori.....	59
Skema 2 Kerangka Konsep	60
Skema 3 Desain Penelitian.....	68

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Siklus Menstruasi	25
Gambar 2 Skala <i>Numeric rating Scale</i> (NRS)	38
Gambar 3 Skala <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	39
Gambar 4 Skala <i>Face Rating Scale</i> (FACES)	40
Gambar 5 Skala <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS)	41
Gambar 6 Skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	70

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Awal

Lampiran 2 Surat Permohonan Ethical Clearance

Lampiran 3 Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal

Lampiran 4 Surat Keterangan Kelaikan Etik

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 7 CV Peneliti

Lampiran 8 Lembar Informasih Subjek

Lampiran 9 *Informed Consent*

Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Asisten

Lampiran 11 Standar Operasional Pemberian Susu Hangat dan Pisang

Lampiran 12 Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran 13 Lembar Observasi Pre & Post

Lampiran 14 Tabel Umum Olahan Data

Lampiran 15 Hasil Olahan Data SPSS

Lampiran 16 Tabel Intervensi

Lampiran 17 Lembar Konsultasi Skripsi

STIKES BETHESDA YAKKUM