

SKRIPSI

**PENURUNAN INTENSITAS DISMENORHEA PRIMER DENGAN
PEMBERIAN SUSU CAIR LOW FAT PADA MAHASISWA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN JEMBER**



**DI SUSUN OLEH :
MEIRANDA TRIA KURNIYANTI
NIM : P17331191013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENURUNAN INTENSITAS DISMENORHEA PRIMER DENGAN
PEMBERIAN SUSU CAIR LOW FAT PADA MAHASISWA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN JEMBER**

*Skripsi Ini Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan*



**DI SUSUN OLEH :
MEIRANDA TRIA KURNIYANTI
NIM : P17331193037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

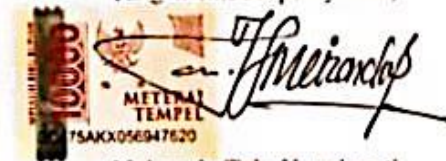
Nama : Meiranda Tria Kurniyanti

NIM : P17331191013

Judul Skripsi : Penurunan Intensitas Disminore Primer Dengan Pemberian Susu Cair Low Fat Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 20 Juni 2023
Yang membuat pernyataan,



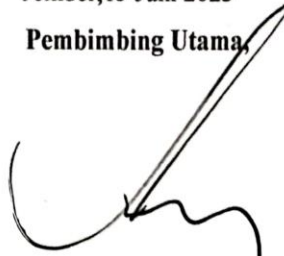
Meiranda Tria Kurniyanti
NIM. P17331191013

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Penurunan Intensitas Nyeri Dismenrhea Dengan Pemberian Susu Cair Low Fat Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember ”, oleh Meiranda Tria Kurniyanti, NIM. P17331191013 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 15 Juni 2023

Pembimbing Utama,



(Syaiful Bachri, SKM., M.Kes)
NIP. 1962021201983031004

Jember, 20 Januari 2023

Pembimbing Pendamping,



(Kiswati, SST., M.Kes)
NIP. 196807171988032003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ Penurunan Intensitas Disminore Primer Dengan Pemberian Susu Cair Low Fat Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember ” oleh Meiranda Tria Kurniyanti NIM P17331191013 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 30 Juni 2023.

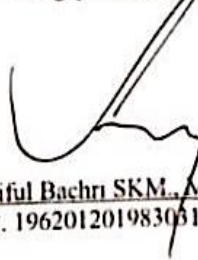
Dewan Penguji,

Ketua Penguji



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

Penguji Anggota I



Syaiful Bachri SKM., M.Kes.
NIP. 196201201983031004

Penguji Anggota II



Kiswati, SST., M.Kes.
NIP.196807171988032003

Mengetahui,



Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ‘’Penurunan Intensitas Disminore Primer Dengan Pemberian Susu Cair Low Fet Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember‘’ sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana terapan kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan.A.Per.Pen.,M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes., selaku Ketua Program Studi DIV Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Susilawati, SST., M.Kes., selaku Ketua Penguji.
5. Syaiful Bachri, SKM., M.Kes., selaku pembimbing Utama.
6. Kiswati, SST., M.Kes., selaku pembimbing Pendamping.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkannya.

Jember, 20 Juni 2023

Penulis

ABSTRAK

Tria Kurniyanti, Meiranda. 2023. Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Dengan Pemberian Susu Cair Low Fat Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Syaiful Bachri. SKM.,M.Kes. Pembimbing Pendamping: Kiswati SST., M.Kes

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi akibat hipertonus dan vasokonstriksi endometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri dibagian bawah perut. Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember pada mahasiswa diperoleh hasil yaitu dari 45 mahasiswa didapatkan 40 mahasiswa (88,9%) merupakan mahasiswa mengalami dismenorhea primer dan dari 5 mahasiswa (11,1%) tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. **Tujuan:** Menganalisis penurunan intensitas dismenorhea primer dengan pemberian susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimental (One Group Pre Test Post Test)*. Populasi penelitian ini sebanyak 62 Mahasiswa. Dalam pemilihan sample menggunakan metode *Simple Random Sampling* didapatkan sampel sebanyak 56 Mahasiswa. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Sebagian besar mahasiswa sebelum diberikan susu cair low fat mengalami intensitas dismenorhea berat dan sedang,selebihnya mengalami intensitas dismenorhea sangat berat. Sebagian besar mahasiswa setelah diberikan susu cair low fat mengalami intensitas dismenorhea sedang dan ringan. Hasil analisis statistik Uji Wilcoxon menunjukkan ada penurunan intensitas dismenorhea primer yang signifikan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan susu cair low fat,dengan *p-value* $0,000 < 0.05$,karena nilai *p value* $< \alpha$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya pemberian susu cair low fat dapat menurunkan intensitas dismenorhea primer. **Kesimpulan:** Susu cair low fat dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorhea primer.

Kata Kunci: Susu cair low fat, dismenore primer

ABSTRACT

Tria Kurniyanti, Meiranda. 2023. Reducing the Intensity of Primary Dysmenorrhea Pain by Providing Low Fat Liquid Milk to Students of the Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Bachelor of Midwifery Study Program, Jember. Midwifery Applied Undergraduate Study Program. Malang Ministry of Health Health Polytechnic. Main Advisor: Syaiful Bachri. SKM., M. Kes. Assistant Advisor: Kiswati SST., M.Kes

Background: Primary dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation due to endometrial hypertonicity and vasoconstriction resulting in ischemia and pain in the lower abdomen. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers at the Jember Bachelor of Applied Midwifery Study Program, the results obtained were that out of 45 students, 40 students (88.9%) experienced primary dysmenorrhea and 5 students (11.1%) did not experience dysmenorrhea at during menstruation. **Objective:** To analyze the decrease in the intensity of primary dysmenorrhea by giving low fat liquid milk to students of the Ministry of Health Malang Health Polytechnic, Jember Bachelor of Midwifery Study Program. **Methods:** The research design uses Pre Experimental (One Group Pre Test Post Test). The population of this study is 62 students. In selecting the sample using the Simple Random Sampling method, a sample of 56 students was obtained. Data analysis used the Wilcoxon test. **Results:** Most students before being given low fat liquid milk experienced severe and moderate dysmenorrhea, the rest experienced very severe dysmenorrhea. Most students after being given low fat liquid milk experienced moderate and mild dysmenorrhea. The results of the statistical analysis of the Wilcoxon test showed that there was a significant decrease in the intensity of primary dysmenorrhea in students before and after being given low fat liquid milk, with a p-value of $0.000 < 0.05$, because the p-value $< \alpha$. So it can be concluded that H_0 is rejected, which means giving low fat liquid milk can reduce the intensity of primary dysmenorrhea. **Conclusion:** Low fat liquid milk can be used as a non-pharmacological treatment to reduce the pain intensity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Low fat liquid milk, primary dysmenorrhea

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Teoritis	7
1.4.2 Bagi Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Remaja.....	8
2.1.1 Definisi Remaja.....	8
2.1.2 Tahap-tahap Perkembangan Remaja.....	9
2.1.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	11
2.2 Konsep Dasar Menstruasi	11
2.2.1 Definisi Menstruasi	11
2.2.2 Siklus Ovarium	12
2.2.3 Siklus Endometrium.....	13
2.3 Konsep Dasar Nyeri.....	16
2.3.1 Definisi Nyeri.....	16
2.3.2 Fisiologi Nyeri	17
2.3.3 Patofisiologi Nyeri	18
2.3.4 Mekanisme Nyeri	19
2.3.5 Klasifikasi Nyeri.....	20
2.3.6 Pengukuran Intensitas Nyeri.....	21
2.4 Konsep Dasar Dismenorea.....	26
2.4.1 Definisi Dismenorea	26
2.4.2 Klasifikasi Dismenorea.....	27
2.4.3 Faktor Resiko Dismenorea Primer.....	28
2.4.4 Patofisiologi Dismenorea Primer.....	33
2.4.5 Tanda dan Gejala Dismenorea Primer	35
2.4.6 Diagnosis Dismenorea Primer	35
2.4.7 Penatalaksanaan Dismenorea Primer.....	37

2.5	Konsep Dasar Susu	40
2.5.1	Definisi Susu	40
2.5.2	Kandungan Susu	41
2.6	Pengaruh Susu Cair Low Fat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea Primer.....	43
2.6.1	Susu Cair Low Fat Hight Calcium.....	42
2.6.2	Susu Cair Low Fat (Rendah Lemak)	45
2.7	Kerangka Konsep.....	48
2.8	Hipotesis	50
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	51
3.2	Kerangka Operasional.....	53
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	54
3.4	Kriteria Sampel	56
3.5	Variabel Penelitian.....	57
3.6	Definisi Operasional	58
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	59
3.8	Alat Pengumpulan Data	59
3.9	Metode Pengumpulan Data.....	59
3.10	Metode Pengolahan Data	61
3.11	Analisa Data.....	62
3.12	Etika Penelitian	64
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	
4.1.1	Data Umum	66
4.1.2	Data Khusus	67
4.2	Pembahasan	
4.2.1	Intensitas nyeri dismenorhea pimer sebelum diberikan susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang ProdiSarjanaTerapanKebidanan Jember.....	71
4.2.2	Intensitas nyeri dismenorhea pimer sesudah diberikan susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember.....	75
4.2.3	Intensitas nyeri dismenorhea pimer sebelum dan sesudah diberikan susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember.....	77
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	80
5.2	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA		83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Gizi Susu Sapi Segar Per-100 grm	42
Tabel 2.2 Kandungan Gizi Susu Cair Ultra Milk Low Fat 250 ml	47
Tabel 3.1 Distribusi, Frekuensi, dan Presentase Intensitas nyeri sebelum diberikan susu cair low fat.....	63
Tabel 3.1 Distribusi, Frekuensi, dan Presentase Intensitas nyeri sesudah diberikan susu cair low fat.....	63
Tabel 3.2 Tabel komparasi penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan susu cair low fat.....	64
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi dan presentase responden berdasarkan usia menarch	66
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan presentase responden berdasarkan siklus menstruasi	67
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi dan presentase intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum diberikan susu cair lowfat.....	68
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi dan presentase intensitas nyeri dismenorhea primer sesudah diberikan susu cair lowfat.....	69
Tabel 4.5 Komparasi penurunan intensitas nyeri dismenorhea primer sebelum dan sesudah diberikan susu cair low fat.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Endometrium Dan Siklus Ovulasi.....	16
Gambar 2.2 Numerical Rating Scale (NRS)	24
Gambar 2.3 Kemasan 250 ml Susu Cair Ultra Milk Low Fat.....	47
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	49
Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design	51
Gambar 3.2 Kerangka Operasional	53
Gambar 3.3 Definisi Operasiona.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	88
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Kampus	89
Lampiran 3 Surat Layak Etik	90
Lampiran 4 Surat Rekomendasi BANKESBANGPOL	91
Lampiran 5 Surat Rekomendasi dari POLKESMA Prodi	92
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden Penelitian	93
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i>	94
Lampiran 8 Lembar Kuisisioner Pre-Test	95
Lampiran 9 Lembar Kuisisioner Post-Test.....	97
Lampiran 10 Lembar SOP	98
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Pembimbing.....	100
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	101
Lampiran 13 Lembar PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan).....	105
Lampiran 14 Tabulasi Data.....	106
Lampiran 15 Hasil Uji SPSS.....	107
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	108

DAFTAR SINGKATAN

COX	: <i>Cyclo Oxygenase</i>
COX-1	: <i>Cyclo Oxygenase-1</i>
COX-2	: <i>Cyclo Oxygenase-2</i>
DMPA	: <i>Depot Medroksiprogesteron Asetat</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
HSG	: <i>Histerosalpingogram</i>
LH	: <i>Luteneizing Hormone</i>
LHRH	: <i>Luteinizing Hormone-Releasing Hormone</i>
LT	: <i>Leukotrine</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
OCPs	: <i>Combined Oral Contraceptive Pills</i>
PG	: <i>Prostaglandin</i>
PGE2	: <i>Prostaglandin E2</i>
PGF2 α	: <i>Prostaglandin F2α</i>
PMS	: <i>Pre Menstrual Syndrome</i>
PTH	: <i>Parathyroid Hormone</i>
PUFA	: <i>Polyunasaturated Fatty Acids</i>
SQ FFQ	: <i>Semi Quantitatif Food Frequency</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
VDR	: <i>Vitamin D Receptor</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>