

**EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGON
CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMONUM VERUM*)
TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA
DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA**



SKRIPSI

OLEH:

LINA DWI AYU LESTARI

NPM : 2214201088

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

**EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGON
CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMONUM VERUM*)
TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA
DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

OLEH:

**LINA DWI AYU LESTARI
NPM : 2214201088**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMOPOGON*
CITRATUS) DAN KAYU MANIS (*CINNAMONUM VERUM*)
TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA
DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA**

OLEH:

LINA DWI AYU LESTARI
NPM : 2214201088

DISETUJUI
PEMBIMBING

Ns. Leni Rozani, S. Kep., M. Kep

PENGESAHAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMOPOGON CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMONUM VERUM*) TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Hari:

Tanggal:

Tempat:

OLEH
LINA DWI AYU LESTARI
NPM.2214201088

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

1. Ns. Leni Rozani, S.Kep., M.Kep
Ketua
2. Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep
Anggota
3. Ns. Selvia Novitasari, S.Kep., M.Kep
Anggota

Tanda Tangan







Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB




Dr. Eva Oktavidiati, M.Si
NIP. 19681005199402 2 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lina Dwi Ayu Lestari

Npm : 2214201088

Program studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGON CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMOMUM VERUM*) TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Bapak dan Ibu saya ucapkan terimakasih.

Bengkulu, Juli 2026

Hormat saya



Lina Dwi Ayu Lestari
NPM : 2214201088

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Lina Dwi Ayu Lestari

Npm : 2214201088

Program studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas Karya ilmiah saya yang berjudul

EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGON CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMOMUM VERUM*) TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA

Beserta perangkat yang ada (jika perlu). Dengan Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalih medikan/formakan, 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 : Bengkulu
Pada Tanggal : Juli 2026
Yang menyatakan



Lina Dwi Ayu Lestari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

“ Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”

(QS. Ar-Rahman : 13)

“Keberhasilan bukan tentang seberapa cepat kita sampai, melainkan tentang seberapa Tangguh kita bertahan melalui prosesnya, selebihnya biar takdir Allah yang berkerja”

PERSEMBAHAN:

1. Kepada Cinta pertamaku, Ayahanda Mulyadi, terima kasih atas tetes keringat, doa yang tiada henti, dan pengorbanan luar biasa demi masa depan anakmu. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Kepada pintu surgaku, ibunda Paisih tersayang, pendukung utama yang cintanya tak bersyarat. Terima kasih atas setiap doa di sepertiga malam, kasih sayang, dan kesabaran tanpa batas yang selalu menguatkanmu di masa-masa sulit. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kepada kakak saya, Yogi Nuryawan dan mbak Liza, terima kasih telah mendengarkan keluh kesaahku, memberi semangat saat aku lelah, dan selalu percaya pada kemampuanku. Karya ini ku persembahkan sebagai rasa terima kasih atas persaudaraan hebat yang kita miliki.
4. Kepada keluarga besar yang Namanya tidak bisa penulis sebut satu persatu, terima kasih atas dukungan moral, keceriaan, dan doa tulus yang selalu

mengalir. Kehangatan keluarga Adalah fondasi terkuat yang membuatku mampu melangkah sejauh ini.

5. Kepada sahabat Selvi Ayu Destina, Dira Mauliza, Nur Indriani, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Kita telah berbagi tawa, keluh kesah, terima kasih sudah saling menguatkan hingga kita sampai di garis finis ini.
6. Kepada kekasih hati dan pendamping setia, Mas Garin Nugroho. terima kasih telah mendengar keluh kesahku dengan sabar, dan selalu memberi semangat di saat aku hampir menyerah. Keberadaanmu membuat perjalanan Panjang ini terasa lebih ringan.
7. Kepada seseorang yang pernah menjadi inspirasi terbesarku. Mengetahui pencapaian dan gelar sarjanamu sempat membuatku merasa tidak sebanding. Namun, dari sanalah tekadku bulat untuk ikut berdiri di titik yang sama. Terima kasih karena pernah hadir dan secara tidak langsung menantangku untuk menjadi versi terbaik dari diriku sehingga karya ini berhasil kuselesaikan.
8. Kepada Almamater tercinta, terima kasih telah menjadi wadah terbaik dalam mendewasakan pola pikir, dan menimba ilmu pengetahuan. Karya ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan rasa Syukur atas segala bimbingan, fasilitas, serta ruang bertumbuh yang telah diberikan oleh seluruh civitas akademika selama masa studi saya.
9. Terakhir kepada diri sendiri, Lina Dwi Ayu Lestari. Terima kasih telah bertahan, dan terus melangkah meski jalannya tidak mudah. Kamu hebat berhasil membuktikan bahwa kamu mampu menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Lina Dwi Ayu Lestari
NPM : 2214201088
Tempat/Tgl Lahir : Bukit Peninjauan II/30 Januari 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Mekar Bakti Desa Sari Mulyo Kec.Sukaraja
Kab.Seluma Provinsi Bengkulu
Nama Ayah : Mulyadi
Nama Ibu : Paisih
Alamat Orang Tua : Dusun Mekar Bakti Desa Sari Mulyo Kec.Sukaraja
Kab.Seluma Provinsi Bengkulu
Riwayat Pendidikan :

TK Mardisiwi	: 2007-2009
SDN 140 Seluma	: 2009-2015
SMP Negeri 7 Seluma	: 2015-2018
SMA Negeri 6 Seluma	: 2018-2021
Prodi Ilmu Keperawatan	: 2022-2026
Universitas Muhammadiyah Bengkulu	

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga Skripsi berjudul “Efektivitas Konsumsi Minuman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Dan Kayu Manis (*Cinnamomum Verum*) Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma ” dapat diselesaikan tepat waktu sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan dukungan selama proses penyusunan Skripsi ini.

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
3. Ibu Ns. Leni Rozani, S.Kep., M. Kep selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi, kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep, selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Ns. Selvia Novitasari S.Kep., M.Kep selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, kritik dan saran atas penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih memiliki keterbatasan; karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Bengkulu, Juli 2026

Lina Dwi Ayu Lestari
NPM : 2214201088

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

LINA DWI AYU LESTARI

Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep

EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGON CITRATUS*) DAN KAYU MANIS (*CINNAMONUM VERUM*) TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI DESA SARI MULYO KABUPATEN SELUMA

xix+71 halm, 14 tabel, 2 gambar, 16 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan pendekatan *pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 responden kelompok serai dan 15 responden kelompok kayu manis. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian pada kelompok serai didapatkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kayu manis didapatkan nilai $p = 0,046$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa minuman kayu manis lebih efektif dibandingkan minuman serai dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja.

Kesimpulan penelitian ini adalah konsumsi minuman kayu manis lebih efektif dibandingkan minuman serai dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja. Saran Minuman kayu manis dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

Kata Kunci : Dismenorea, Kayu Manis, Nyeri Menstruasi, Remaja, Serai

Daftar Bacaan : 40 (2017-2026)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM

LINA DWI AYU LESTARI
Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep

THE EFFECTIVENESS OF CONSUMING LEMONGRASS (CYMBOPOGON CITRATUS) AND CINNAMON (CINNAMOMUM VERUM) DRINKS ON DYSMENORRHEA PAIN AMONG ADOLESCENTS IN SARI MULYO VILLAGE, SELUMA REGENCY

xix+71 pages, 14 Tables, 2 pictures, 16 Lamp

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation due to increased prostaglandin production, which causes excessive uterine contractions.

This study aimed to determine the effectiveness of consuming lemongrass and cinnamon drinks in reducing the intensity of dysmenorrhea pain among adolescents in Sari Mulyo Village, Seluma Regency. This study employed a quantitative research method with a quasi-experimental design using a pretest-posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 30 respondents divided into two groups: 15 respondents in the lemongrass group and 15 respondents in the cinnamon group. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The research results in the lemongrass group showed a p-value of 0.008 ($p < 0.05$), while the cinnamon group showed a p-value of 0.046 ($p < 0.05$), indicating that cinnamon drinks are more effective than lemongrass drinks in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in teenagers.

The conclusion of this study is that consuming cinnamon drinks is more effective than lemongrass drinks in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in teenagers. Suggestion: Cinnamon drinks can be considered as a non-drug therapy alternative to help reduce menstrual pain in teenagers.

Keywords: Dysmenorrhea, Cinnamon, Menstrual Pain, Adolescents, Lemongrass, Reading List : 40 (2017-2026)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Teoritis.....	9
1.6.2 Praktis.....	9
1.7 Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Dasar Teori.....	13
2.1.1 Dismenorea.....	13
2.1.2 Kayu Manis (<i>Cinnamomum Verum</i>).....	16
2.1.3 Serai (<i>Cymbopogon Citratus</i>).....	19
2.1.4 NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).....	22
2.1.5 Remaja.....	26
2.2 Kerangka Teori.....	28
2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	28
2.4 Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel.....	32
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1 Data Primer.....	34
3.6.2 Data Sekunder.....	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
3.7.1 Analisis Univariat.....	36
3.7.2 Analisis Bivariat.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
4.2 Jalannya Penelitian.....	41
4.3 Analisis Univariat.....	43
4.3 Analisis Bivariat.....	48

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Karakteristik responden.....	55
5.1 Pembahasan Perubahan Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Konsumsi Minuman Serai.....	62
5.2 Pembahasan Perubahan Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Konsumsi Minuman Kayu Manis.....	64
5.3 Pembahasan Perbandingan Efektivitas Konsumsi Minuman Serai dan Kayu Manis dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja.....	65

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	70
6.2 Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Variabel.....	33
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karateristik Usia Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karateristik usia <i>Menarche</i> Responden.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karateristik Pendidikan Responden.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karateristik Siklus Dismenorea.....	45
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karateristik Lama Dismenorea.....	45
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Nyeri kelompok Kayu Manis.....	46
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Nyeri Kelompok Serai.....	47
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data.....	48
Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Rank Test Kelompok Kayu Manis.....	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Wilcoxon Rank Test Kelompok Serai.....	51
Tabel 4.11 Hasil Uji Mann-Whitney.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Data Responden

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Pemberian Minuman Serai

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Pemberian Minuman Kayu Manis

Lampiran 6 Kuesioner Intensitas Nyeri Dismenorea

Lampiran 7 Lembar Observasi Pemberian Minuman Herbal

Lampiran 8 Lembar Observasi Kayu Manis

Lampiran 9 Lembar Observasi Serai

Lampiran 10 SK Pembimbing

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Kesbangpol

Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Kantor Kepala Desa

Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian

Lampiran 15 Data SPSS Hasil Penelitian

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 17 Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri Dismenorea yang dirasakan pada perut bagian bawah sebelum atau selama Dismenorea dan merupakan salah satu keluhan ginekologis paling umum pada perempuan usia reproduktif, khususnya pada kelompok remaja. Secara fisiologis, Dismenorea terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin di endometrium yang memicu kontraksi miometrium secara berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, serta penurunan aliran darah ke jaringan uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri, kram, dan ketidaknyamanan. Berdasarkan klasifikasinya, Dismenorea dibedakan menjadi Dismenorea primer, yaitu nyeri haid tanpa kelainan organik, dan Dismenorea sekunder, yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan gangguan patologis sistem reproduksi seperti endometriosis, adenomiosis, atau infeksi pelvis (Syamsudi, Mayasari, and Solihah 2024).

Dismenorea yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup perempuan. Secara medis, nyeri haid yang berat dan berlangsung kronis dapat menjadi indikator adanya gangguan reproduksi serius seperti endometriosis, yang berpotensi menimbulkan komplikasi jangka panjang berupa infertilitas, gangguan implantasi embrio, peningkatan risiko kehamilan ektopik, serta abortus spontan akibat gangguan fungsi uterus dan proses inflamasi kronis (*American College of Obstetricians and Gynecologists* [ACOG], 2021; *World Health Organization* [WHO], 2022). Selain dampak fisik, Dismenorea juga

berpengaruh terhadap aspek psikologis dan sosial, seperti menurunnya konsentrasi belajar, prestasi akademik, meningkatnya absensi sekolah, perubahan suasana hati, kecemasan, dan stres berkepanjangan (Situmorang et al. 2024).

Kondisi ini sangat relevan pada kelompok remaja, yaitu individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Menurut WHO, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang unik dan penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat cepat sebagai bagian dari proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Secara global, jumlah remaja mencapai sekitar 1,3 miliar orang, sehingga kelompok usia ini menjadi populasi yang sangat besar dan memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Pada masa ini terjadi pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan pubertas dan menstruasi pada remaja perempuan, sehingga mereka lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya adalah Dismenorea. Kerentanan tersebut berkaitan dengan proses adaptasi fisiologis tubuh serta perubahan hormonal yang masih berlangsung selama masa perkembangan remaja (WHO, 2024; Aini, 2020; Rahayu, 2021).

Perubahan biologis utama yang dialami oleh remaja perempuan adalah *Menarche* atau Dismenorea pertama. Berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Althea Medical Journal*, usia terjadinya *Menarche* pada remaja perempuan berada pada rentang 9–17 tahun, dan sebagian besar remaja mengalami *Menarche* pada usia sekitar 12 tahun. Sejak terjadinya

Menarche inilah risiko munculnya Dismenorea mulai meningkat, terutama pada masa remaja awal hingga remaja akhir, akibat ketidakseimbangan hormonal serta adaptasi fisiologis sistem reproduksi yang belum sepenuhnya stabil (Hutapea 2024).

Secara global, prevalensi Dismenorea dilaporkan sangat tinggi. WHO melaporkan bahwa sekitar 50–90% perempuan usia reproduktif di dunia mengalami Dismenorea dengan tingkat keparahan ringan hingga berat (WHO, 2022). Di kawasan Asia, prevalensi Dismenorea pada remaja perempuan dilaporkan berkisar antara 60–85%, yang secara signifikan berdampak terhadap aktivitas akademik dan sosial remaja (Lee et al., 2021). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025 menunjukkan bahwa prevalensi Dismenorea pada remaja usia sekolah mencapai 64,25%.

Pada tingkat daerah, masalah Dismenorea juga menjadi isu kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian. Provinsi Bengkulu merupakan salah satu wilayah dengan proporsi remaja yang cukup tinggi mencapai 72,25%, sehingga berpotensi memiliki prevalensi gangguan kesehatan reproduksi remaja yang cukup signifikan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma tahun 2025, jumlah remaja putri pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) mencapai 4.954 jiwa, sedangkan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) tercatat sebanyak 3.443 jiwa. Data ini diperkuat oleh laporan dari wilayah kerja puskesmas setempat, yang mencatat populasi remaja putri usia 10–14 tahun sebanyak 570 jiwa dan usia 15–19 tahun sebanyak 483 jiwa. Angka-angka tersebut menegaskan bahwa

kelompok usia remaja di wilayah ini memiliki basis populasi yang sangat besar dan berada pada fase krusial perkembangan reproduksi.

Secara lebih spesifik, fenomena ini juga tergambar jelas dalam data kependudukan Desa Sarimulyo tahun 2025 yang diperoleh dari data administrasi desa, tercatat terdapat 110 remaja Perempuan yang subur selama 6 bulan terakhir merasakan nyeri Dismenorea sesekali. 56 orang yang mengalami nyeri Dismenorea selama 3 bulan terakhir. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa populasi remaja perempuan di Desa Sari Mulyo cukup besar dan berpotensi mengalami permasalahan kesehatan reproduksi, salah satunya Dismenorea.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar 56 remaja perempuan di Desa Sari Mulyo mengalami nyeri haid saat Dismenorea, namun belum mendapatkan penanganan yang tepat. Sebagian remaja memilih membiarkan nyeri haid tanpa melakukan intervensi apa pun, sementara sebagian lainnya mencoba mengatasi nyeri dengan mengonsumsi ramuan tradisional seperti rebusan jahe, kunyit, air hangat yang dicampur gula merah, serta minuman herbal dari serai atau kayu manis yang dipercaya dapat membantu meredakan nyeri haid. Namun, penggunaan ramuan tersebut umumnya dilakukan secara mandiri tanpa takaran, dosis, maupun metode pengolahan yang terstandar, sehingga efektivitasnya dalam mengurangi nyeri Dismenorea belum dapat dipastikan secara ilmiah. Secara umum, penatalaksanaan Dismenorea dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan analgesik dan antiinflamasi nonsteroid (NSAID) terbukti efektif dalam

meredakan nyeri, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, gangguan ginjal, dan ketergantungan obat (Salsabila 2022). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman, ekonomis, dan sesuai untuk diterapkan pada remaja, terutama di wilayah pedesaan.

Bentuk terapi nonfarmakologis yang potensial adalah pemanfaatan tanaman herbal. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang besar, termasuk tanaman obat tradisional yang telah lama digunakan oleh masyarakat. Serai (*Cymbopogon citratus*) diketahui mengandung sitral, geraniol, dan flavonoid yang bersifat antispasmodik dan analgesik, sehingga mampu merelaksasi otot polos uterus dan mengurangi kontraksi. Sementara itu, kayu manis (*Cinnamomum verum*) mengandung cinnamaldehyde dan eugenol yang memiliki efek antiinflamasi dan mampu menurunkan produksi prostaglandin penyebab nyeri Dismenorea (Irlayanti,2024).

Berdasarkan tingginya prevalensi Dismenorea pada remaja, besarnya jumlah populasi remaja perempuan di Desa Sari Mulyo sebanyak 110 orang, keterbatasan penggunaan terapi farmakologis jangka panjang, serta potensi besar tanaman herbal lokal yang mudah diperoleh dan diterima masyarakat, maka penelitian ini penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, Penelitian ini dilakukan di Desa Sari Mulyo karena desa tersebut memiliki jumlah remaja perempuan yang cukup besar, yaitu sebanyak 110 orang, sehingga menjadi populasi yang potensial untuk dijadikan lokasi penelitian terkait kejadian Dismenorea pada remaja. Selain itu, berdasarkan pengamatan awal, sebagian remaja di desa tersebut masih mengalami nyeri haid namun belum

memanfaatkan terapi nonfarmakologis secara optimal. Desa Sari Mulyo juga merupakan wilayah yang memiliki ketersediaan tanaman herbal seperti serai dan kayu manis yang mudah diperoleh oleh masyarakat, sehingga intervensi yang diteliti dapat diterapkan secara praktis dan berkelanjutan. Dengan demikian, Desa Sari Mulyo dinilai relevan dan representatif sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis dalam mengurangi nyeri Dismenorea pada remaja. “Efektifitas konsumsi minuman serai (*Cymbopogon citratus*) dan Kayu Manis (*Cinnamomum verum*) terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja di desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa permasalahan nyeri haid atau Dismenorea masih menjadi salah satu gangguan kesehatan yang sering dialami oleh remaja perempuan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar dan sosial mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi masalah secara lebih spesifik untuk memperjelas fokus penelitian ini. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi Dismenorea pada remaja perempuan di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan.
2. Penggunaan obat-obatan kimia masih menjadi pilihan utama meskipun memiliki efek samping.

3. Kurangnya edukasi mengenai penggunaan tanaman herbal sebagai terapi alternatif nyeri haid di kalangan remaja.
4. Belum banyak penelitian yang membandingkan efektivitas serai dan kayu manis terhadap nyeri Dismenorea pada remaja.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini bertujuan untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran dari pokok masalah, sehingga penelitian menjadi lebih fokus, terarah dan memudahkan dalam proses pembahasan. Dengan adanya pembatasan ini diharapkan tujuan penelitian dapat tercapai secara efektif dan optimal. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian adalah remaja perempuan usia 10–19 tahun yang mengalami Dismenorea primer.
2. Penelitian hanya membandingkan efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis terhadap nyeri haid.
3. Lokasi penelitian dibatasi di Desa Sari Mulyo.
4. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.
5. Intervensi dilakukan selama hari pertama dan kedua Dismenorea .

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman serai pada remaja di Desa Sari Mulyo?

2. Bagaimana intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman kayu manis pada remaja di Desa Sari Mulyo?
3. Adakah perbedaan efektivitas antara konsumsi minuman serai dan kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis dalam menurunkan nyeri Dismenorea pada remaja di wilayah Desa Sari Mulyo.

1.5.2 Tujuan Khusus

Untuk menjawab rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Diketahui karakteristik responden (Usia, Jenis Kelamin) terhadap nyeri Dismenorea pada remaja di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma
2. Diketahui perubahan intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman serai pada remaja di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma
3. Diketahui perubahan intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman kayu manis pada remaja di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma
4. Diketahui efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1.6.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, serta menambah khazanah keilmuan bagi mahasiswa dan masyarakat mengenai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri Dismenorea. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar ilmiah mengenai efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea .

1.6.2 Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan atau intervensi kepada pasien, khususnya terkait pemanfaatan pengobatan tradisional seperti minuman herbal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif atau terapi pendukung dalam menangani keluhan kesehatan, serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang lebih holistik dan berbasis *evidence-based practice*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu

pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi dan pengobatan tradisional. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sumber pembelajaran serta rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemanfaatan tanaman herbal dalam bidang kesehatan.

1.7 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dengan judul Efektifitas Konsumsi Minuman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Dan Kayu Manis (*Cinnamomum Verum*) Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Desa Sari Mulyo Kabupaten Seluma. Akan tetapi ada beberapa penelitian yang relevan yang dilakukan oleh:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode & Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	(Rici Gusti, Ridni Husnah, Tinta Julianawati 2025)	Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Kayu Manis (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>) untuk Penurunan Derajat Dismenorea	Penelitian pre-eksperimenta 1 <i>one group pretest–posttest</i> . Hasil menunjukkan terdapat penurunan signifikan derajat nyeri Dismenorea.	Sama-sama meneliti nyeri Dismenorea pada remaja dan menggunakan minuman konsumsi herbal sebagai intervensi.	Penelitian ini hanya menggunakan minuman kayu manis, sedangkan penelitian peneliti membandingkan minuman kayu manis dan minuman serai.
2	Marisa, V., Widiastini, Adhiestian	Kombinasi Pemberian Sereh Dan Kunyit Terhadap	Penelitian quasi eksperimen. Hasil penelitian	Sama-sama meneliti nyeri Dismenorea pada remaja dengan terapi	Penelitian ini tidak membandingkan serai dengan kayu manis secara

	i, E., & Mastining sih. (2024)	Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 2 Kota	menunjukkan bahwa ada setelah diberikan intervensi ada pengaruh kombinasi pemberian sereh dan kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja putri.	minuman herbal.	langsung, sedangkan penelitian peneliti melakukan perbandingan dua jenis minuman herbal.
3	(Zeny Fatmawati 2021)	Jus Remakuda (Sereh, Kurma, Air Kelapa Muda) terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea pada Remaja	Penelitian Pra-eksperimen <i>one group pretest–posttest</i> . Hasil menunjukkan Jus Remakuda berpengaruh terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea pada remaja putri.	Sama-sama menggunakan sereh sebagai terapi nonfarmakologis pada Dismenorea remaja.	Penelitian ini menggunakan kombinasi sereh, kurma, dan air kelapa muda, sedangkan penelitian peneliti fokus pada perbandingan sereh dan kayu manis.
4	(Bunga Tiara Carolin, Suprihatin, Lutfiatun 2023)	Pengaruh Ekstrak Kayu Manis (<i>Cinnamomum Lauraceae</i>) terhadap Dismenorea pada Siswi Kelas IX	Metode penelitian quasi experiment dengan rancangan <i>two group pretest–posttest</i> . Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian ekstrak kayu	Sama-sama meneliti Dismenorea pada remaja putri dan menggunakan kayu manis sebagai terapi nonfarmakologis.	Penelitian ini menggunakan ekstrak kayu manis dalam bentuk kapsul dan membandingkan kelompok kontrol, sedangkan penelitian peneliti menggunakan minuman herbal dan membandingkan

			manis berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri Dismenorea .		dua jenis bahan herbal (serai dan kayu manis).
5	(Maharian ingsih, Made, and Poruwati 2021)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer	Pre- eksperimenta l <i>one group</i> <i>pretest–</i> <i>posttest</i> . Hasil menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan intensitas rasa nyeri pada remaja yang mengalami Dismenorea primer.	Sama-sama meneliti efektivitas kayu manis terhadap Dismenorea pada remaja.	Menggunakan aromaterapi, sedangkan penelitian peneliti menggunakan minuman herbal.