



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE  
UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI DIII  
KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Oleh  
**ATIKA PURNAMA SARI**  
**152191225**

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021/2022**



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE  
UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI DIII  
KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana

Oleh

**ATIKA PURNAMA SARI**

**152191225**

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021/2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Judul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE  
UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2021**

Oleh:

**ATIKA PURNAMA SARI  
NIM. 152191225**

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 02 Februari 2021

**Pembimbing**



Rini Susanti, S.SiT.,M.Kes.

NIDN. 0621098002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Judul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PREBIOTIK JAHE  
UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI  
DIII KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGERAN TAHUN 2021**

Oleh:

ATIKA PURNAMA SARI

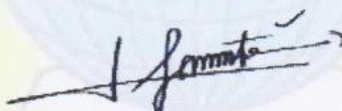
NIM: 152191225

Telah dipertahankan di depan penguji Tim Penguji Skripsi Prodi Kebidanan Program Sarjana,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Februari 2021

**Tim Penguji:  
Ketua / Pembimbing**



Rini Susanti, S.SiT.,M.Kes.

NIDN.0621098002

**Anggota / Penguji 1**



Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes.

NIDN.0607118001

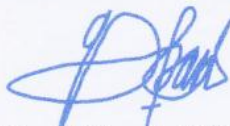
**Anggota / Penguji 2**



Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes.

NIDN.0606048902

**Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana**



Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes.

NIDN.0627048302

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Rosalina, S.Kp.,M.Kes.

NIDN.0621127102

Universitas Ngudi Waluyo  
Prodi Kebidanan Program Sarjana  
Skripsi, 24 Februari 2021  
Atika Purnama Sari (152191225)

**Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Peneurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021**

(xix+116 Halaman+10 Gambar+16 Tabel+14 Lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Menurut WHO, didunia disminore angka kejadiannya cukup tinggi. Kejadian dismenorea pada perempuan muda rata-rata:16,8%-81%. Rata-rata di negara Eropa nyeri haid terjadi pada perempuan 45-97%. Prevelensi terendah Bulgaria 8,8%, tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Prevelensi dismenorea tertinggi sering ditemui pada remaja perempuan, yang diperkirakan: 20-90%. Sekitar 15% remaja mengalami dismenorea berat (Sulistyorinin, 2017).

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengetahuan Mahasiswi tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid di Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021.

**Metode:** Penelitian deskriptif kuantitatif dengan Survey. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi DIII kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran sejumlah 32 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Purposive*. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

**Hasil:** Hasil penelitian ini kemudian diberi interpretasi berdasarkan variabel yang diteliti berdasarkan kriteria baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi DIII kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran memiliki pengetahuan tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid, pengetahuan keseluruhan baik dengan jumlah 32 orang (100,0%).

**Saran:** Bagi mahasiswi untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan khususnya tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid yaitu dengan mempraktikkan cara pengolahannya setiap datang bulan dengan herbal.

**Kata kunci** : Pengetahuan, Prebiotik Jahe, Penurunan Nyeri haid.

**Kepustakaan** : 52 literature (2011-2021)

**Ngudi Waluyo University**  
**Midwifery Study Program, Undergraduate Program**  
**Thesis, 24 February 2021**  
**Atika Purnama Sari (152191225)**

**Description of Knowledge About Ginger Prebiotics for Reducing Menstrual Pain in Midwifery Students of Ngudi Waluyo Ungaran University in 2021**

**(xix + 116 Pages + 10 Pictures + 16 Tables + 14 Attachments)**

**ABSTRACT**

**Background:** According to WHO, in the world the incidence rate is quite high. The incidence of dysmenorrhoea in young women on average: 16.8% -81%. The average in European countries menstrual pain occurs in women 45-97%. The lowest Bulgarian prevalence is 8.8%, the highest is 94% in Finland. The highest prevalence of dysmenorrhoea is often found in adolescent girls, which is estimated: 20-90%. About 15% of adolescents have severe dysmenorrhoea (Sulistiyorinin, 2017).

**Destination:** The purpose of this study was to determine the knowledge of students about ginger prebiotics to reduce menstrual pain in students of DIII Midwifery, Ngudi Waluyo Ungaran University in 2021.

**Method:** Quantitative descriptive research with survey. The sample in this study were 32 female students of DIII midwifery, Ngudi Waluyo Ungaran University. Sampling technique with sampling *Purposive*. Data analysis using frequency distribution.

**Result:** The results of this study are then given an interpretation based on the variables studied based on the criteria of good, adequate and insufficient. The results of this study indicate that students of DIII midwifery at Ngudi Waluyo Ungaran University have knowledge of Ginger Prebiotics for Menstrual Pain Reduction, the overall knowledge is good with a total of 32 people (100.0%).

**Suggestion:** For female students to further improve their knowledge about health, especially about ginger prebiotics to reduce menstrual pain, by practicing how to process them every month with herbs.

**Keywords : Knowledge, Ginger Prebiotics, Decreasing Menstrual Pain.**

**Literature : 52 literature (2011-2021)**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Atika Purnama Sari  
Nim : 152191225  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

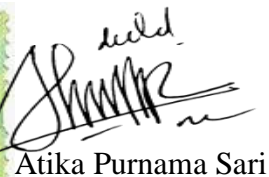
1. Skripsi berjudul “**Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Peneurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021**” adalah Skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Rini Susanti, S.SiT.,M.Kes.  
NIDN. 0621098002

Semarang, 02 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan,



Atika Purnama Sari

## LEMBAR PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Atika Purnama Sari

Nim : 152191225

Mahasiswi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau format, akan merawat dan mempublikasikan Skripsi saya dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021”** untuk kepentingan Akademis.

Ungaran, 02 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan,



*Atika Purnama Sari*  
Atika Purnama Sari



## **RIWAYAT HIDUP**

### **A. Data Pribadi**

Nama : Atika Purnama Sari  
TTL : Semarang, 12 Januari 1995  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Kalisoko Lor, Desa Tegalrejo, Kecamatan Tengaran,  
Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

### **B. Riwayat Pendidikan**

TK RA Muslimat : Lulus Tahun 2003  
SDN 1 Singkil : Lulus Tahun 2009  
SMP N 3 Tengaran : Lulus Tahun 2012  
SMK Diponegoro Salatiga : Lulus Tahun 2015  
AKBID BHAKNUS : Lulus Tahun 2018  
Mahasiswa Aktif UNW : Tahun 2019 – Sekarang

Masih tercatat sebagai mahasiswa aktif Prodi Kebidanan Program Sarjana di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

## **MOTTO**

Buah dari kesuksesan seseorang adalah doa orang tua, kesabaran, semangat dan terus berusaha dalam keadaan apapun untuk menggapai impian.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis Panjatkan Kehadirat Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW junjungannya yang telah melimpahkan Rahmat dan KaruniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021”.

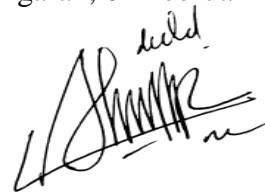
Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp,M.Kes. selaku Dekan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes. selaku Kepala Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
4. Rini Susanti, S.SiT.,M.Kes. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
6. Fania Nurul Khoirunnisa, S.S.iT.,M.Keb. Selaku Kaprodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memberikan ijin uji validitas kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

7. Eti Salafas, S.SiT.,M.Kes. selaku Kaprodi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ijin penelitian kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Terimakasih untuk Ayah (Ranto) dan Ibu (Uniyati), doa, kasih sayang, dukungan dan support yang menjadikan saya semangat dalam penyelesaian Mata Kuliah SKRIPSI ini, Sayang Kalian, I Love You!
9. Motivasi terhebatku yaitu keluarga yang turut mendukung dan memotivasi tekad bulatku menggapai cita-cita.
10. Para sahabatku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan teramat terimakasih atas semangat dan kasih sayang yang telah diberikan, dengan rela dan ikhlas menjadi sandaran keluh kesah disaat ada rasa ingin menyerah, terimakasih atas perhatiannya yang selalu memberikan kasih sayang dan hiburan. Terimakasih para motivasiku.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki, akhir kata peneliti berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Ungaran, 02 Februari 2021



Atika Purnama Sari

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER LUAR.....	i
HALAMAN COVER DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
LEMBAR PUBLIKASI.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
MOTTO.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Pengetahuan.....	10
2. Tingkat pengetahuan.....	11
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	12
4. Proses Memperoleh Pengetahuan.....	14
5. Remaja.....	16
6. Menstruasi.....	19
7. Dismenorea atau Nyeri Haid.....	21

8. Prebiotik Jahe .....	32
B. Kerangka Teori.....	59
C. Kerangka Konsep .....	60
BAB III METODE PENELITIAN.....	61
A. Desain Penelitian.....	61
B. Lokasi Penelitian .....	62
C. Subjek Penelitian.....	62
D. Definisi Oprasional .....	63
E. Variabel Penelitian .....	67
F. Pengumpulan Data .....	67
G. Pengolahan Data.....	71
H. Analisis Data .....	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	75
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	75
B. Hasil Dan Pembahasan.....	75
C. Keterbatasan Penelitian .....	112
BAB VI PENUTUP .....	113
A. Kesimpulan.....	113
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA .....	116
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi .....	20
Gambar 2.2 Skala Nyeri .....	22
Gambar 2.3 Jahe Putih Kecil.....	35
Gambar 2.4 Jahe Putih .....	36
Gambar 2.5 Jahe Merah .....	37
Gambar 2.6 Minuman Jahe .....	48
Gambar 2.7 Ekstrak Jahe.....	54
Gambar 2.8 Air Kompres Jahe.....	56
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	59
Gambar 2.10 Kerangka Konsep .....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	64
Table 3.2	Kisi-kisi Kuesioner Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	68
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2021.....	75
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	76
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	77
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	77
Tabel 4.5	Distribusi Kuesioner Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Pengertian Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	78
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Gambaran Tanaman Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	78
Tabel 4.7	Distribusi Kuesioner Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Gambaran Tanaman Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	79
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	79
Tabel 4.9	Distribusi Kuesioner 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	80



Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021.....	81
Tabel 4.11	Distribusi Kuesioner Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	81
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021.....	82
Tabel 4.13	Distribusi Kuesioner Kandungan Jahe Yang Menyehatkan Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	82
Tabel 4.14	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	83
Tabel 4.15	Distribusi Kuesioner Manfaat jahe Bagi Kesehatan Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Manfaat jahe Bagi Kesehatan di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	84
Tabel 4.16	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 .....	85
Tabel 4.17	Distribusi Kuesioner Berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe di DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021.....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Uji Validitas kepada Prodi DIII  
Kebidanan Universitas Muhammadiyah Kudus
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Uji Penelitian kepada Prodi DIII  
Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Kuisisioner
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 8 Hasil Penelitian
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi