

**PENGARUH PEMBERIAN TEH DAUN MINT (*MENTHA PIPERITA L*)
TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA SISWI
KELAS XI DI MA ISHLAHUL AMANAH**

**Isti lestari dewi
211FI01021**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang sering dikeluhkan oleh wanita saat menstruasi. *Dismenore* ini bisa mengakibatkan terganggunya aktifitas sehari hari, bisa menyebabkan stres serta berdampak pada gangguan fisik seperti pusing, mual, hingga pingsan. Kejadian *dismenore* di Indonesia memiliki rentan usia 15-25 tahun dengan 54,89% mengalami *dismenore* primer dan 45,11% mengalami *dismenore* sekunder. Penanganan *dismenore* ini bisa menggunakan cara non-farmakologis yaitu salah satunya menggunakan teh daun mint. Teh daun mint mengandung senyawa menthol untuk mengurangi kontraksi pada miometrium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh daun mint (*Metha Piperita L*) terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI di MA Ishlahul Amanah. Metode penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 35 sampel yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan berupa teh daun mint yang dikonsumsi selama 2 hari dan diminum ketika pagi hari. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi teh daun mint skor rata-rata 4,51, dan sesudah diberikan intervensi teh daun mint skor rata-rata menjadi 2,57. Hasil uji analisis menggunakan uji statistik *wilcoxon signed Rank* dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) berpengaruh dalam mengurangi tingkat nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI di MA Ishlahul Amanah. Kesimpulan dari penelitian ini, teh daun mint bisa mengurangi tingkat nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore*. Peneliti berharap, penelitian ini bisa lebih dikembangkan untuk bisa menjadi alternatif mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja .

Kata Kunci: Dismenore, Teh Daun Mint

**EFFECT OF GIVING MINT LEAF TEA (MENTHA PIPERITA L)
ON THE LEVEL OF DYSMENORRHOEA PAIN IN STUDENTS
CLASS XI AT MA ISHLAHUL AMANAH**

**Isti lestari dewi
211FI01021**

*DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that women often complain about during menstruation. Dysmenorrhea can disrupt daily activities, can cause stress and result in physical disorders such as dizziness, nausea, and even fainting. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 15-25 years old with 54.89% experiencing primary dysmenorrhea and 45.11% experiencing secondary dysmenorrhea. Handling dysmenorrhea can use non-pharmacological methods, one of which is using mint leaf tea. Mint leaf tea contains menthol compounds to reduce contractions in the myometrium. This study aims to determine the effect of giving mint leaf tea (Mentha Piperita L) on the level of dysmenorrhea pain in class XI female students at MA Ishlahul Amanah. The research method uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 35 samples selected by purposive sampling. The intervention given was mint leaf tea which was consumed for 2 days and drunk in the morning. The research results showed that before the mint leaf tea intervention was given the average score was 4.51, and after the mint leaf tea intervention was given the average score was 2.57. The results of the analysis test using the Wilcoxon Signed Rank statistical test with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$) had an effect on reducing the level of dysmenorrhea pain in class XI students at MA Ishlahul Amanah. The conclusion of this research is that mint leaf tea can reduce pain levels in adolescents who experience dysmenorrhea. Researchers hope that this research can be further developed to become an alternative to reducing dysmenorrhea pain in adolescents.

Keywords: *Dysmenorrhea, Mint Leaf Tea*