

PENGARUH KONSUMSI TEH HERBAL *CHAMOMILE* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMA NEGERI 1 KARANGGEDE

Fitri Rahmawati¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih²
fitrirahmawati.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja, berlangsung antara usia 11 hingga 20 tahun, pada usia ini sering kali dihadapkan pada masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenorea. Prevalensi nyeri haid bervariasi di seluruh dunia, data WHO menunjukkan bahwa 90% wanita mengalami nyeri haid dan 10-15% di antaranya mengalami nyeri berat. Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja putri mengalami nyeri haid, yang dapat mengganggu proses belajar dan kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh herbal *chamomile* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede. **Metode:** Metode yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 30 siswi yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Karanggede, Boyolali. Teknik sampling menggunakan metode *non-probability* dengan teknik *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Penilaian intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian teh *chamomile* selama 2 hari saat menstruasi. **Hasil:** Hasil penelitian mayoritas responden sebelum intervensi berada pada intensitas nyeri 7, sedangkan sesudah intervensi mayoritas mengalami penurunan di intensitas nyeri 3. Uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teh *chamomile* menghasilkan nilai $p=0,000 (<0,05)$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh konsumsi teh herbal *chamomile* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Karanggede.

Kata kunci: Nyeri haid, remaja, teh *chamomile*