
**PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS IX DI SMP NEGERI 9 SATU ATAP LIMBOTO**

Oleh;

Ani Retni¹⁾, Asrin Abdullah²⁾.

1) Dosen Universitas muhammdiyah gorontalo, Email: aniretni@umgo.ic.id

2) Mahasiswa Universitas muhammdiyah gorontalo, Email: asrinabdullah19@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi adalah tanda alami kematangan yang dialami oleh setiap wanita. Menstruasi dimulai pada masa remaja, yaitu usia 9-12 tahun. Namun, ada juga remaja yang mengalami menstruasi terlambat, yaitu pada usia 13-15 tahun. Sejak saat itu, remaja perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan hingga menopause yang terjadi pada usia 45-55 tahun. Menstruasi dapat menyebabkan gangguan, termasuk sindrom pramenstruasi, amenore, dismenorea, dan hiperamenorea. Menstruasi dapat menyebabkan rasa sakit atau nyeri yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada usia produktif. Nyeri menstruasi dapat diobati secara farmakologis atau non-farmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi obat antiinflamasi seperti aspirin dan ibuprofen. Pengobatan non-farmakologis dilakukan dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi, dan menggunakan tanaman herbal (Munthe et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kompres jahe hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja perempuan kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif Pre-Eksperimental dengan metode pre dan post-test satu kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto dan waktu pengumpulan data dilakukan pada 1 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto, dengan sampel yang digunakan sebanyak 15 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran *Numeric Rating Scale*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Samples Test, diperoleh Ada pengaruh Penerapan pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dibuktikan dengan Hasil uji menggunakan *Paired Samples Test* didapatkan nilai P Value = 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar $>0,05$.

Kesimpulan: Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan kompres jahe hangat terbukti efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja perempuan kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto.

Kata Kunci: Kompres Jahe Hangat, Nyeri Menstruasi, Penerapan, Remaja Perempuan.

THE APPLICATION OF WARM GINGER COMPRESSES TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS IN GRADE IX AT SMP NEGERI 9 SATU ATAP LIMBOTO

By;

Ani Retni¹⁾, Asrin Abdullah²⁾

- 1) Lecturer Universitas muhammadiyah gorontalo, Email: aniretni@umgo.ic.id
- 2) Student Universitas muhammadiyah gorontalo, Email: asrinabdullah19@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is a natural sign of maturity experienced by every woman. Menstruation begins during adolescence, between the ages of 9 to 12 years. However, some adolescents may experience delayed menstruation, typically between the ages of 13 to 15 years. From that point on, adolescent girls will experience menstruation every month until menopause, which occurs between the ages of 45 to 55 years. Menstruation can cause various disturbances, including premenstrual syndrome, amenorrhea, dysmenorrhea, and hypermenorrhea. Menstruation can cause pain or discomfort known as dysmenorrhea, which often occurs during the reproductive years. Menstrual pain can be treated pharmacologically or non-pharmacologically. Pharmacological treatments include anti-inflammatory drugs such as aspirin and ibuprofen. Non-pharmacological treatments include warm compresses, massage, yoga, hypnotherapy, relaxation, and the use of herbal plants (Munthe et al., 2021). This study aims to analyze the application of warm ginger compresses to reduce menstrual pain in female adolescents in grade IX at SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto.

Methods: This study used a quantitative pre-experimental design with a pre-test and post-test in a single group. The research was conducted at SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto, and data collection took place on July 1, 2024. The population in this study was grade IX students at SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto, with a sample size of 15 students. The sampling technique used was non-probability sampling. The instrument used in this study was the Numeric Rating Scale for measurement.

Results: Based on statistical testing using the Paired Samples Test, it was found that there was an effect of applying warm ginger compresses on reducing menstrual pain in female adolescents. This was proven by the Paired Samples Test result, which obtained a P Value = 0.000 with a significance level of >0.05 .

Conclusion: It can be concluded that the application of warm ginger compresses has been proven to be effective in reducing menstrual pain in female adolescents in grade IX at SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto.

Keywords: Application, Female Adolescents, Menstrual Pain, Warm Ginger Compress.

PENDAHULUAN

Pembagian masa remaja ada 3 fase yakni remaja awal diawali saat usia 12- 15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun serta remaja akhir pada usia 18-21 tahun (Soetjiningsih, 2010). Menurut Andira 2012 (dalam Sugiharti, 2017) . Masa remaja ialah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diikuti dengan banyak perubahan fisik pubertas, emosional serta sosial. Pubertas merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang didalamnya akan terbentuk perkembangan yang pesat (*growth spurt*). Pada masa tersebut, remaja belum terjadi kematangan sosial dan mental sehingga sering sekali mereka harus menghadapi tekanan emosi dan social yang berbenturan. Perubahan yang menonjol pada remaja putri saat pubertas yakni payudara menonjol, panggul membesar, pertumbuhan vagina dan rahim, tumbuhnya bulu ketiak dan vagina, suara berubah menjadi melengking serta terjadi menstruasi (Jamal, 2010).

Menstruasi merupakan ciri kedewasaan yang wajar dialami oleh setiap perempuan. Menstruasi dimulai pada usia remaja yaitu 9-12 tahun. Tetapi ada pula remaja yang mengalami keterlambatan menstruasi yakni pada usia 13-15 tahun. Mulai saat itu remaja putri selalu menghadapi menstruasi setiap bulannya sampai dengan menopause yang terjadi saat

usia 45-55 tahun. Menstruasi dapat menimbulkan gangguan diantaranya adalah sindrom premenstruasi, amenore, dismenorea serta hipermenore (Aisyah et al., 2015). Menstruasi dapat mengakibatkan nyeri atau rasa sakit yang disebut dismenorea dan sering berlangsung pada usia produktif (Pratiwi et al., 2017).

Menurut World Health Organization didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan ,dimana kejadian dismenore primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenore, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72%. (Amilisyah et al., 2023).

Di Indonesia, terdapat 107.673 orang (64,25%) perempuan, terdiri dari 59.671 (54,89%) dismenore primer dan 9.496 orang (9,36%) dismenore sekunder (Zshasa et al., 2016), angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Dari angka tersebut, dismenore primer mencapai 54,89%, sementara dismenore sekunder mencapai 9,36% (Devita et al., 2022)

Dismenoree sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenorea akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar. Remaja yang mengalami nyeri haid lebih nyaman untuk istirahat dirumah yang mengakibatkan mereka absen sekolah. Selain itu juga dampak dari dismenorea lainnya adalah kualitas hidup menurun, seorang remaja yang mengalami nyeri haid akan sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar serta motivasi belajar akan menurun. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga akan berdampak pada perekonomian karena dengan adanya dismenorea bisa membuat wanita absen bekerja jika itu dilakukan berulang-ulang maka akan berdampak pada kondisi perekonomian wanita tersebut (Yuliana, 2020).

Nyeri yang terjadi saat menstruasi bisa saja merupakan gejala endometriosis, PID, kista, mioma uteri atau penyakit dismenorea sekunder lainnya (Hidayati, 2020). Banyak remaja putri yang tidak paham cara untuk mengurangi nyeri haid, sehingga mengakibatkan masalah bagi remaja tersebut ketika sedang menstruasi. Terdapat banyak cara untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan terapi farmakologis atau

nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan diantaranya dengan pemberian obat analgesik yakni golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI) yang dapat menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan pemberian aroma terapi, kompres hangat dibagian perut bawah, mandi air hangat, mendengarkan music, membaca, tarik nafas dalam serta dengan ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya dan dibuat dari tanaman. Beberapa tanaman herbal yang bisa meredakan nyeri haid yakni asam jawa, cengkeh, kunyit, kayu manis serta jahe (Anurogo, 2011).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2018). Menstruasi adalah salah satu tanda keremajaan yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa (Sarwono, 2018).

Hampir semua wanita mengalami nyeri saat menstruasi, nyeri menstruasi biasanya terbatas pada perut bagian bawah, namun bisa juga menjalar ke pinggang, paha atau kaki. Nyeri menstruasi sangat mengganggu perempuan dan berdampak buruk bagi siswi baik secara fisik maupun psikologi. Diantaranya sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, letih lesu serta

merasakan kesakitan dan bahkan diantaranya ada yang mengalami pingsan (Putri & Salsabilla, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri menstruasi yaitu disebabkan oleh adanya jumlah prostaglandin F2 α yang berlebihan dalam darah yang memicu hiperaktivitas uterus dan juga spasme otot uterus. Nyeri menstruasi ini perlu ditindak lanjuti karena apabila dibiarkan membuat remaja mengalami permasalahan yang cukup serius (Windastiwi et al., 2017). Penanganan nyeri menstruasi dapat diatasi secara farmakologi maupun non farmakologi, penanganan secara farmakologi yaitu obat-obat antiperadangan termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Penanganan secara non farmakologi yaitu dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi dan menggunakan tanaman herbal (Munthe et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (*Zingiber officinale*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe juga merupakan tanaman yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Di Indonesia ada tiga jenis jahe, yaitu jahe gajah atau jahe putih (*Zingiber officinale* var. *Roscoe*),

jahe putih kecil atau jahe emprit (*Zingiber officinale* var. *Amarum*), dan jahe merah atau jahe sunti (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) (Redi Aryanta, 2019).

Zingiber Officinale Rosc atau biasa disebut jahe merupakan satu diantara banyak tanaman herbal yang dapat mengurangi nyeri haid yang memiliki aroma khas tajam serta bagian rimpangnya berfungsi mengatasi nyeri saat menstruasi (Ramli & Santy, 2017). Jahe merah memiliki senyawa shogaol dan gingerol yang berfungsi mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Jahe merah juga berfungsi sebagai anti inflamasi dengan cara kerjanya yaitu menghambat kerja enzim pada siklus siklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut ke prostaglandin penyebab inflamasi. Selain itu, jahe merah juga dapat menghambat kontraksi rahim yang dapat menyebabkan nyeri ketika menstruasi (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dosmaria Sihotang et al., 2024) didapatkan Hasil Penelitian ini didapatkan skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah rata-rata 5.00, dan sesudah diberikan rata-rata 3.20, dengan selisih 1.80. Adanya pengaruh efektivitas kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri arthritis gout pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dengan p-value 0,001.

Penelitian ini didukung oleh (Zahra Aprianti et al., 2024) dimana adanya pengaruh kompres jahe merah terhadap tingkat nyeri haid pada remaja. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Paired T- Test menunjukkan adanya perbedaan yang menonjol antara sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah pada remaja di MTs Tanwiriyah Cianjur dengan hasil p value 0,001 atau $p < 0,05$.

Penelitian (Murni et al., 2024) mendapatkan hasil Terdapat Pengaruh Kompres Hangat Jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap penurunan skala nyeri pada pasien low back pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. Penelitian ini didukung oleh (Kasi et al., 2023) Hasil penelitian adalah mengetahuinya pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada mahasiswa Institut Citra Internasional S1 Keperawatan. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorhea*).

Studi pendahuluan yang dilakukan 5 siswa SMP, didapatkan hasil bahwa siswi SMP Kelas IX mengalami nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*). Dari 5 orang yang dilakukan observasi didapatkan bahwa yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang, nyeri sedang sebanyak 1

orang, dan nyeri berat sebanyak 1 orang. Banyak penelitian herbal lain dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi seperti menggunakan kunyit dan asam, tetapi untuk penelitian jahe merah masih kurang sehingga pada kesempatan kali ini peneliti ingin mencoba memperkenalkan minuman yang berasal dari jahe merah untuk meredakan nyeri menstruasi atau *dismenore*.

Berdasarkan Hal Tersebut, maka peneliti ingin memaparkan bagaimana Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putra di SMP Kelas IX di SMP Negeri 9 Satu atap Limboto.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra Eksperimen* dengan *one group pre and post-test design*, objek penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto dan Waktu Pengambilan kasus telah dilaksanakan pada 1 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi Kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 Siswi. Teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala ukur *Numerik Rating Scale*. Data dianalisis dengan uji statistik parametrik *paired t-test*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Sebelum diberikan Intervensi Kompres Hangat Jahe

No	Klasifikasi Nyeri	Jumlah	Persen
1	Tidak Nyeri	0	0.0
2	Nyeri Ringan	0	0.0
3	Nyeri Sedang	13	86.7
4	Nyeri Berat	2	13.3
	Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel diatas menunjukkan hasil pengukuran derajat nyeri paling tinggi memiliki derajat sedang sebanyak 13 responden (86.7%) sedangkan skala nyeri berat sebanyak 2 responden (13.3%).

Tabel 1. Distribusi Responden Sesudah diberikan Intervensi Kompres Hangat Jahe

No	Klasifikasi Nyeri	Jumlah	Presen
1	Tidak Nyeri	0	0.0
2	Nyeri Ringan	13	86.7
3	Nyeri Sedang	1	6.7
4	Nyeri Berat	1	6.7
	Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel diatas menunjukkan hasil pengukuran derajat nyeri paling tinggi memiliki derajat nyeri ringan sebanyak 13 responden (86.7%) sedangkan derajat nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing sebanyak 1 responden (6.7%).

Analisis Bivariat

Sebelum melakukan analisa bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Test Normality Saphiro Wilk* diperoleh nilai signifikan >0.05 untuk semua data derajat nyeri sebelum dan sesudah diterapkan kompres hangat jahe yang artinya data tersebut berdistribusi normal, maka dari itu peneliti dalam melakukan analisis bivariat menggunakan uji statistik parametrik *paired t-test* yang hasilnya pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Analisis Bivariat Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
Pretest Nyeri Menstruasi - Posttest Nyeri Menstruasi	15	0.933	0.258	0.067	0.000

Sumber: Data Primer 2024

Setelah dilakukan uji menggunakan *Paired Samples Test* didapatkan nilai P Value = 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar $>0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Penerapan pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Pre Intervensi

Berdasarkan hasil pengkajian dari 15 orang responden sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe, peneliti melakukan pengukuran nyeri kepada responden dimana ditemukan sebanyak 13 responden (86.7%) merasakan tingkat nyeri dimana dengan nomor skala tingkat nyeri 5 berjumlah 7 responden dan nomor skala nyeri 4 berjumlah 6 responden. Selain itu sebanyak 2 responden (13.3%) merasakan tingkat nyeri berat dimana 1 responden menyatakan kode skala nyeri berada pada angka 8 dan pada 1 responden kode skala nyeri berada pada angka 7.

Dismenore adalah nyeri pada waktu haid terasa diperut bagian bawah atau daerah bujur sangkar mialis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul (Judha dkk, 2014).

Gejala menstruasi setiap wanita berbeda-beda. Tanda dan gejala awal menstruasi yakni kram atau nyeri perut (*dysmenorrhea*), nyeri punggung bawah, rasa nyeri dan tegang pada payudara, nafsu makan meningkat atau berkurang, perubahan suasana hati, mudah tersinggung

atau emosional, sakit kepala dan mudah kelelahan. Pada sebagian wanita menstruasi ditandai dengan demam, keputihan, pusing, dan gejala atau tanda paling umum dari menstruasi yang dialami oleh wanita adalah muncul jerawat di wajah (Muhammad & Sumarmi, 2019).

Analisis Univariat Post Intervensi

Setelah peneliti melakukan intervensi penerapan pemberian kompres hangat jahe kepada 15 responden, dimana dengan cara memberikan kompres hangat jahe selama 15-20 menit sebanyak 3 kali kompres dengan ± 100 gr jahe kepada 15 responden dengan keluhan nyeri sedang dan keluhan nyeri berat. Setelah intervensi peneliti melakukan kembali pengukuran skala nyeri kepada responden, peneliti mendapatkan hasil skala nyeri dimana sebanyak 13 responden (86.7%) mengalami perubahan skala nyeri yang dirasakan dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan, dimana responden menyatakan kode skala nyeri berada pada angka 2 dan 3. Sedangkan sebanyak 1 responden (6.7%) turun skala nyeri dari berat menjadi sedang, dimana responden menyatakan kode skala nyeri 5. Dan 1 responden (6.7%) skala nyeri masih berada pada skala berat namun kode nyeri dinyatakan turun ke angka 7 dari angka 8.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat

setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Efek terapeutik pemberian kompres hangat sebagai berikut (Medicastore, 2018).

Jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang terdiri atas senyawa-senyawa sesquiterpen, zingiberen, zingeron, oleoresin, kamfena, limonen, borneol, sineol, sitral, zingiberol, felandren, vitamin A, B dan C serta senyawa-senyawa flavonoid dan polifenol. Substansi-substansi fenolitik berperan pada pembentukan flavor yang dimana beberapa turunan fenolitik memberikan efek yang disebut pungensi karena karakteristik pedas, tajam dan sensasi menyengat. minyak atsiri adalah minyak dari campuran zat yang mudah menguap dengan komposisi dan titik didih yang berbeda, berwarna kehijauan sampai kuning, dan berbau khas jahe. Jahe menjadi pilihan karena mengandung banyak oleoresin. Oleoresin adalah komponen bioaktif terdiri dari gingerol dan shogaol yang bekerja sebagai antiinflamasi sehingga prostaglandin dapat terblokir dan mengurangi intensitas nyeri pada saat menstruasi (Suparmi et al., 2017).

Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendiskripsikan

besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing masing responden (Siahaan, 2021).

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji menggunakan *Paired Samples Test* didapatkan nilai P Value = 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar $>0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto. Hasil dari penelitian ini, pemberian kompres hangat jahe sebanyak 3 kali kepada siswi dengan durasi 15-20 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi. Kompres hangat membantu meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot. Adapun 1 siswi yang mengalami nyeri berat masih tetap pada kategori berat namun skala nyeri dari 8 menjadi 7.

Dari hasil nilai rata-rata deskriptif statistic dimana nilai pada sebelum dilakukan kompres hangat jahe (pretest) nilai maen 3.13 dengan kategori nyeri rata-rata 5 (sedang) berjumlah 7 siswi dan setelah dilakukan kompres hangat jahe (posttest) maen 2.20 dengan kategori nyeri rata-rata 3 (ringan) berjumlah 7 siswi dengan standar deviation pretest

0,352 dan posttest 0,561. Hal ini menggambarkan adanya perbedaan skala nyeri pada siswi sebelum diberikan kompres hangat jahe dan setelah diberikan kompres hangat jahe. Hasil analisis yang didapatkan peneliti bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada siswi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe.

Hal ini sesuai dengan teori (Putri et al., 2019) Ada beberapa cara *non farmakologis* untuk meredakan dismenore, yaitu kompres hangat, massase, distraksi, Latihan *fisik/exercise*, tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami, seperti daun seledri. Kompres jahe dapat meredakan rasa sakit selain itu juga kompres jahe adalah salah satu terapi Pereda nyeri karena di dalam jahe terkandung zat alami yaitu oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol, dan shogaol. Jahe memiliki sifat anti inflamasi dan antioksidan yang tinggi sehingga proses biokimia dalam tubuh untuk meredakan inflamasi selain itu jahe memiliki rasa panas, hangat dan aromatik yang membuat pembuluh darah melebar sehingga meningkatkan efek nyeri dan relaksasi otot yang kemudian menghilangkan sensasi nyeri. (Lia et al., 2023). Namun terapi farmakologis yang terlalu sering dapat menimbulkan

beberapa efek samping seperti iritasi lambung, kolik usus, diare dan serangan asma (Symson, 2022). Kompres hangat membantu meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot (Smelter dan Bare, 2016). Manfaat maksimal akan terasa jika diaplikasikan maksimal selama 20 menit (Judha, 2014).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zahra Aprianti et al., 2024), menyatakan bahwa adanya pengaruh kompres jahe merah terhadap tingkat nyeri haid pada remaja dimana Tingkat nyeri haid setelah diberikan kompres jahe merah mayoritas mengalami penurunannya, yaitu tidak ada nyeri sebanyak 4 siswi (27%) dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 siswi (73%). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Murni et al., 2024) dimana Hasil penerapan menunjukkan, setelah pemberian kompres hangat jahe respondent mengalami penurunan nyeri. Kesimpulan terapi penanganan nyeri yang salah satunya dengan memberikan terapi kompres air jahe hangat.

Hasil penelitian ini di dukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh penelitian Darmawansyah dan Rochmani (2022), dengan judul Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Asam Urat pada Lansia Di Rw 004 Desa Rawa Bokor Kota Tangerang. Diketahui hasil nilai Z pada variabel

prepost tingkat nyeri sendi asam urat adalah - 16,248 dengan p value Asymp. Sig. (2- tailed) sebesar $.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan “Ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Rw 004 Desa Rawa Bokor Kota Tangerang”

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Anita dkk (2020), dengan judul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zinger Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skalabnyeri pada penderita gout arthritis hal ini ditunjukkan dengan p- value 0,000.

Penelitian ini didukung oleh (Harmawati et al., 2018) Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri menstruasi (Dismenorrhea) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah adalah 5,30. Penelitian ini sejalan dengan (Dosmaria Sihotang et al., 2024) tentang Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri, di dapatkan data bahwa analisis ini memberikan bukti tambahan untuk mendukung penggunaan Kompres Hangat Jahe untuk menurunkan tingkat nyeri haid, dapat menjadi salah satu

terapi non farmakologi yang dapat digunakan terhadap penurunan skala nyeri.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa penerapan pemberian kompres hangat jahe mempengaruhi penurunan nyeri menstruasi. Temuan dari analisis bivariat menggunakan statistic Paired Samples Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan. Dengan demikian peneliti menekankan bahwa penerapan penerapan kompres hangat jahe dapat menjadi salah satu cara non-farmakologi yang dilakukan dalam menurunkan nyeri pada siswa yang mengalami nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pretest yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea Pada Remaja Putri Di Kelas IX SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto mempunyai tingkat nyeri sedang sebanyak 13 orang (86.7%) dan tingkat nyeri berat sebanyak 2 orang (13.3%). Berdasarkan hasil penelitian posttest yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea Pada Remaja Putri Di Kelas IX SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto mempunyai tingkat nyeri ringan sebanyak 13 orang (86.7%) dan tingkat nyeri sedang dan berat masing-masing sebanyak 1 orang (6.7%).

Ada pengaruh Penerapan pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto dibuktikan dengan Hasil uji menggunakan *Paired Samples Test* didapatkan nilai P Value = 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar $>0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2016). Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat di Jakarta Barat tahun 2015. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aisyah, N., Diah, A., & Yuni, A. (2015). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder di MTs Safinatul Huda Sowon Kidul Jepara. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 68–85.
- Anurogo, D. (2011). Cara Jitu Mengelola Nyeri Haid. C.V Andi Offset.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562.
<https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Anurogo, D. (2011). Cara Jitu Mengelola Nyeri Haid. C.V Andi Offset.
- Asmara, A. P. (2017). Pengaruh Turnover Intention terhadap Kinerja Karyawan di Rumah Sakit Bedah Surabaya. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia Vol.5 No.2*, 123-129.
- Budhi, P. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer . Yogyakarta: Nuha Medika Cahyaning, F. (2018). Gambaran Lama Haid. *Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tersedia dalam <Http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20i.Pdf>.

- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2 (1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Damayanti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagaiterapipendamping Bendungan Asi Terhadap Skalapembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudarasertajumlah Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsud Bangil. *Jurnal Kebidanan*, 1–100.
- Dartiwen. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). Hubungan jenis makanan yang Dikonsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255-259
- Dosmaria Sihotang, S., Yunita, D., Kartika, D., Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, P., Baiturrahim JIProf Yamin SH No, Stik. M., & Bandung, L. (2024). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Gout pada Lanjut Usia. *Jabj*, 2024(1), 115–120. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Fatmayanti, A. (2022). Kesehatan Reproduksi Wanita. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi
- Hanafi. (2013). Cara Budidaya Tanaman Jahe. Yogyakarta: PT. Agromedika Pustaka.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Ojs.Stikesamanahpadang.Ac.Id*,2(1), 19–27 <http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/view/35>
- Jumala, N. (2021). BIMIBINGAN KONSELING ISLAMI: Memahami Drama Kehidupan Remaja. In D. Maharani (Ed.), *books.google.com*. Cipta MediaNusantara (CMN).<https://www.google.co.id/books/edi>

- tion/BIMIBINGAN_KONS
ELING_ISLAMI_Memaha
mi_Dra/ge1GEAAAQBAJ?
hl=id&gbpv=1&dq=menar
che&pg=PA37&printsec=fr
ontcover
- Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.
- Khuluq, M. H. (2014). Tingkat Kecemasan Dan Derajat Dismenorea Pada Atlet Putri Pomnas Xiii DIY Tahun 2013. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kowalak, J. (2013). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC.
- Kozier, et al, (2019). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta: EGC
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta. Kusmiran, Eny. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Penerbit Salemba Medika. Jakarta
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Munthe, L., Harahap, R. N., Haji, U., Utara, S., Kunci, K., & Haid, N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam, 1, 36–45.
- Murni, H., Muchtar, R. S. U., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Jahe (Zingiber Offcinale) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 01–12.

- Nugroho, T., & Indra, U. B. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika. Putri di SMAKaryaIbuPalembang. *JurnalKesehatan*,8(3),369. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>
- Nuraini, Siti. (2018). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi . [Karya Tulis Ilmiah]. Jombang (ID) : STIKes Insan Sendekia Medika.
- Pratiwi, L. A., Mutiara, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi The Effect of Ginger in Menstrual Pain. 6, 51–54.
- Putri, & Salsabilla. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Ratnawati, E. (2017). Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingibers officinale) dan Teh Rosella (Hibiscus sabdariffa) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.38>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Rofiqoh, Anis dan Dwi Kartika Rukmi. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorehea Pada Mahasiswa STIKes Jendral Achmad Yani Yogyakarta. <http://repository.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>

- ry.unjaya.a c.id/2234/
Tanggal 18 Juli 2024
- Sarwono. (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Baturaja. 3(2), 233-24
- Sinaga, E (2017), Manajemen Kesehatan Menstruasi, Iwwash, Jakarta.
- Siwi, T. (2016). Pemberian Kompres Jahe dalam Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekan Baru. Jurnal Photon.
- Sugiharti, R. K. (2017). Perbedaan Rerata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Rempah Jahe Asam. MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 15(2), 75–79.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sumarno. (2014). Efektivitas Ekstra Jahe Terhadap Penurunan Tanda Inflamasi Eritema pada Tikus Putih. British Journal of clinical pharmacology.
<http://majalahfk.ub.ac.id>.
Diakses pada 23 Juli 2024
- Syapitri, Henny. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Rheumatoid Artritis . Jurnal Mutiara Ners, 57-64.
<http://webcache.googleusercontent.com>. Diakses pada 24 juli 2024.
- Trubus, (2013). Herbal Indonesia Bukti Ilmiah dan Racikan . Jakarta: Trubus Swadaya.
- Utami, S. C. (2013). Study Fenomologi: Pengalaman Hidup Lansia dengan Nyeri di Wilayah Kerja Puskesmas Sukokus Padang. <http://trecoistory.unand.ac.id>. Diakses pada 25 Juli 2024
- Welch, C. (2012). Balance your hormones, balance your life. Jakarta: Penebar Plus.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea abdominal

- stretching exercise 1) Student of Diploma Programme Midwifery Magelang 2) Lecture of Diploma Programme Midwifery Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17–26
- Yuliana. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137.
- Zahra Aprianti, R., Eni Lestari, N., Rokhmiati Wahyu, E. P., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2, 92–100. <https://doi.org/10.59841/a-n-najat.v2i2.1153>
- Zuriati. (2017). Efektifitas Kompres Air Hangat dan Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Asam Urat di Puskesmas Lubuk Begalung. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id>. Diakses pada 24 juli 2024
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Bachtiar, L., Gustaman, R. A., & Maywati, S. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 52–60.
- Darlina, D. (2012). Perawatan Pasien Yang Menjalani Prosedur Kateterisasi Jantung. *Idea Nursing Journal*, 3(3), 285–292.
- Essa Widya Pertiwi. (2021). Gambaran Perubahan Aktivitas Dan Diet. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(1).
- Hastuti, Y. D., & Mulyani, E. D. (2019). Kecemasan Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner Paska Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(3), 167. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i3.427>
- Nurlatifah, N., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2019). Efektifitas antara

- relaksasi genggam jari dengan relaksasi napas dalam pada tingkat ansietas pasien pra bedah orthopedi di rsud Dr. Soedarso Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–12.
- Patantan, R. I., Romantika, I. W., Narmawan, N., & Andas, A. M. (2022). Hubungan Pengalaman dan Lama Rawat dengan Kecemasan pada Anak yang Menjalani Hospitalisasi di Ruang Rawat Inap RS Benyamin Guluh Kolaka. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 263–267.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4520>
- Salsabilla, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 477–484.
<https://doi.org/10.37287/jpp>
- <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- p.v6i2.2187
- Sartika, M., & Pujiastuti, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Tindakan Kateterisasi Jantung Di Rumah Sakit Omni Pulomas Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–9.
<https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.377>
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.
- Selia, R. G., Anik, I., & Uswatun, H. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Cendekia Muda*, 3(4), 568–575.
- Sinaga, E., Manurung, S., Zuriyati, &

- Setiyadi, A. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat kecemasan tindakan kateterisasi jantung di Rumah Sakit Omni Pulomas Jakarta Timur. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 1–7.
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., Kora, F. T., & Riasmini, N. M. (2022). *Kecemasan Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19*. Zahir Publishing.
- Syamsuriyati. (2022). *Terapi Murottal*. Jejak Pustaka.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 508–513.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Deepublish.