

**EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE DAN KOMPRES SERAI TERHADAP
PENURUNAN DISMINOREA DI ASRAMA PUTRI
UNIVERSITAS AN NUUR**

Oleh;

Elisa Nurhalimah¹⁾, Sutrisno²⁾, Fitriani³⁾

- 1) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email; elisa@gmail.com
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email; sutrisno.mkep@gmail.com
- 3) Dosen Universitas An Nuur, Email; fitianizain@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenorea* umum terjadi dikalangan remaja dan wanita muda. Nyeri menstruasi atau *dismenorea* merupakan sakit saat haid menjelang atau selama haid. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami *dismenorea*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas kompres jahe dan kompres serai terhadap penurunan *dismenorea* di asrama putri Universitas An Nuur Purwodadi.

Metode; Pada penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimen*, dengan rancangan *The Reversed-Threatment Non Equivalent Control Group Design with pretest and posttest.*

Hasil; berdasarkan uji *Paire T Test* kedua kelompok diperoleh nilai p value $0.000 < 0.05$ H_0 ditolak H_a diterima. yang berarti terdapat pengaruh kompres jahe dan kompres serai terhadap *dismenorea* di asrama putri Universitas Annur Purwodadi..

Simpulan; Dari hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas kompres jahe dan kompres serai terhadap penurunan *dismenorea* di asrama putri Universitas An Nuur Purwodadi.

Kata Kunci : *Dismenorea*, Jahe, Serai, Perbedaan Efektifitas

**EFFECTIVENESS OF GINGER COMPRESS AND COMPRESS SERAI
ON THE DECREASE OF DISMINOREA IN PUTRI ASRAMA
UNIVERSITAS AN NUUR**

By;

Elisa Nurhalimah¹⁾, Sutrisno²⁾, Fitriani³⁾

- 1) *Student of Universitas An Nuur*, Email; elisa@gmail.com
- 2) *Lecturer of Universitas An Nuur*, Email; sutrisno.mkep@gmail.com
- 3) *Lecturer of Universitas An Nuur*, Email; fitianizain@gmail.com

ABSTRACT

Background - Dysmenorrhoea is common among teenagers and young women. Menstrual pain or dysmenorrhoea is pain during menstruation before or during menstruation. The incidence of dysmenorrhoea in the world is very large. On average more than 50% of women worldwide experience dysmenorrhea.

Objectives - The purpose of this study was to determine the effectiveness of ginger compress and lemongrass compress against decreasing dysminorea in An Nuur Purwodadi University women's dormitory.

Results - based on the Paire T Test the two groups obtained p value $0,000 < 0.05$ Ho rejected Ha accepted. which means that there is an effect of ginger compress and lemongrass compress against dysminorea in Annur Purwodadi University women's dormitory..

Conclusions - From the results of the above study it can be concluded that there is a significant effect of ginger compress and lemongrass compress on the reduction of dysminorea in the female dormitory of An Nuur University, Purwodadi.

Keywords: *dysminorea, ginger, lemongrass, effectiveness difference*

PENDAHULUAN

Dismenorea umum terjadi dikalangan remaja dan wanita muda. Nyeri menstruasi atau *dismenorea* merupakan sakit saat haid menjelang atau selama haid. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja. yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60 wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dismenorea* ini (Annathayakheisa, 2009).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami *dismenorea*. Di Amerika dalam penelitian yang dilakukan oleh Begum dkk, dengan judul *Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in Young Adults* pada tahun 2012 angka kejadian *dismenorea* sebanyak 72,9% (Begum 2012).

Banyak cara yang dapat dilakukan secara mandiri dalam menangani *dismenorea* yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara dengan non farmakologi yaitu dengan melakukan kompres jahe dan kompres serai. Penelitian sebelumnya mengenai kompres jahe yang dilakukan Sri Mintarsih (2018) di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Kompres Jahe

Menurunkan Haid Primer”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres jahe dari 15 responden skala 0 sebanyak 5 responden, skala 1 sebanyak 5 responden, skala 2 sebanyak 4 responden, dan skala 3 sebanyak 1 responden.

Selain dari kompres jahe di atas, penanganan *dismenorea* juga bisa dilakukan dengan teknik kompres serai. Penelitian sebelumnya oleh Dini Astutiningsih (2018) menunjukkan bahwa dari 46 responden sebelum diberikan kompres serai sebagian besar responden mengalami sedang (71,3%) dan setelah diberikan kompres serai mengalami skala ringan (64,3%).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswi di Asrama Putri Universitas An Nuur purwodadi, diperoleh data sebanyak 15 mahasiswi mengalami *dismenorea*. Dari data 15 mahasiswi tersebut, responden merasakan *dismenorea* yang bervariasi. Tingkat rasa nyeri dideskripsikan dalam skala 1-10. Dari data tersebut diketahui banyak mahasiswi yang mengalami *dismenorea* diantara skala 5 sampai dengan skala 10. Dari responden yang mengalami *dismenorea* sebanyak 11 mahasiswi menanganinya dengan istirahat total, dan sebanyak 4 mahasiswi menggunakan obat-obatan analgesik atau

pereda nyeri dan belum pernah menggunakan obat-obat tradisional.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu Adakah perbedaan efektifitas kompres jahe dengan kompres serai terhadap penurunan *dismenorea* primer?

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasy experiment* dengan pendekatan *non equivalen with control group design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* yaitu sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi. Skala yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah skala numerik.

HASIL

Tabel 1; Distribusi Frekuensi Dismenorea Berdasarkan Usia Kelompok Jahe dan Kelompok Serai

Usia (tahun)	Perlakuan (Jahe)		Perlakuan (Serai)	
	f	(%)	f	(%)
20	5	33,3	10	66,7
21	10	66,7	5	33,3
Total	15	100	15	100

Tabel 2; Pengaruh Pemberian Kompres Jahe terhadap Dismenorea.

Variabel	Mean	Std. Deviation	Nilai t	Sig. (2-tailed)
Pre Jahe	4,13	1,407	16,358	0,000
Post Jahe	2,20	1,373		

Tabel 3; Pengaruh Pemberian Kompres Serai terhadap Dismenorea.

Variabel	Mean	Std. Deviation	Nilai t	Sig. (2-tailed)
Pre Serai	4,13	1,457	9,057	0,000
Post Serai	2,07	1,223		

Tabel 4; Efektifitas Pemberian Kompres Jahe dan Kompres Serai terhadap Penurunan *Disminorea*

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Nilai t	Sig. (2-tailed)
Kompres Jahe	15	1.93	0.458	519	0.608
Kompres Serai	15	2.07	0.884		

PEMBAHASAN

Penelitian dengan menggunakan jahe satu ons dan serai satu ons dengan ditambah air hangat suhu 40-50°C 3-4 sendok makan yang dilakukan selama 20 menit. Dosis kompres jahe yang dilakukan pada penelitian didasarkan pada penelitian sebelumnya oleh Sri Mintarsih (2018) yaitu (3 rimpang jahe) 1 ons. Dosis kompres serai serta perlakuan yang dilakukan dalam penelitian ini selama 20 menit berdasarkan penelitian Dini Astutiningsih (2018)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres jahe terhadap *dismenorea* karena berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *paired t-test* kelompok perlakuan jahe pada dismenorea didapatkan nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan pemberian kompres jahe adalah 4,13 yang jika dibulatkan menjadi 4 (nyeri sedang) dan nilai rata-rata setelah dilakukan kompres jahe adalah 2,20 yang jika dibulatkan menjadi 2 (nyeri ringan). Artinya, terdapat perbedaan nyeri sebelum pemberian kompres jahe. Nilai signifikansi dari perbedaan tersebut didapatkan $p (0,000) > \alpha (0,05)$ pada taraf kepercayaan 95%. H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kandungan jahe bermanfaat mengurangi nyeri karena jahe memiliki sifat pedas, pahit, dan aromatic dan *oleoresin* seperti *zingeron*, *gingerol* dan

shogaol. *Oleoresin* memiliki potensi anti inflamasi dan anti oksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai *enhancer* yang dapat meningkatkan permeabilitas *oleoresin* menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer (Swarbrick dan Boylan, 2002).

Penurunan nyeri pada pemberian kompres jahe dikarenakan Jahe bermanfaat *untuk* memberikan rasa hangat. Efek hangat pada kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Selain itu jahe juga memiliki efek yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri dan kekakuan otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas. Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls-impuls tersebut berupa rasa hangat yang merupakan efek kompres

jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan adanya pengaruh kompres serai terhadap *dismenorea* karena berdasarkan uji statistik *paired t-test* kelompok perlakuan serai pada dismenorea didapatkan nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan pemberian kompres serai adalah 4,13 yang jika dibulatkan menjadi 4 (nyeri sedang) dan nilai rata-rata setelah dilakukan kompres serai adalah 2,067 yang jika dibulatkan menjadi 2 (nyeri ringan). Artinya, terdapat perbedaan nyeri sebelum pemberian kompres serai dan nyeri setelah pemberian kompres serai. Nilai signifikansi dari perbedaan tersebut didapatkan $p (0,000) > \alpha (0,05)$ pada taraf kepercayaan 95%. H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pengaruh serai bisa mengurangi rasa nyeri karena serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek *farmakologi* yaitu rasa pedas dan bersifat hangat, yang dapat menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang sifatnya analgetik serta melancarkan sirkulasi darah (Hembing, 2007). kompres serai dengan suhu 50-60 mengakibatkan terjadinya vasodilatasi yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot menurun. Setelah dilakukan kompres serai semua responden mengalami penurunan nyeri haid, responden yang

mengalami skala penurunan nyeri dari skala sedang turun menjadi skala ringan, jadi responden yang mengalami nyeri sebelum diberi kompres serai dengan skala 4 menurun setelah diberikan kompres serai menjadi skala 2. Peneliti menggunakan pengukuran nyeri dengan skala nyeri *Numerik Rating Scale (NRS)*

Pengaruh serai bisa mengurangi rasa nyeri karena serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat, yang dapat menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang sifatnya analgetik serta melancarkan sirkulasi darah (Hembing, 2007). Serai sendiri mempunyai manfaat yang cukup beragam, Serai wangi dapat berkhasiat sebagai obat sakit kepala, batuk, nyeri lambung, diare, penghangat badan, penurunan panas, dan pengusir nyamuk (Fauzi, 2009). Oleh karenanya tidak mengherankan jika saat pengambilan data ada hal yang menarik ketika terapi diberikan, responden tampak begitu rileks dan menikmati sensasi hangat pada lokasi nyeri yang dirasakan. Perilaku yang sebelumnya tanpa gelisah, kesakitan berubah menjadi tenang, tidak banyak mengadu seakan-akan mereka sedang berkonsentrasi terhadap sensasi hangat yang dirasakan. Respon responden merasa lebih nyaman dan rileks. Penelitian ini diperkuat oleh Rika Dwi, dan Haryono

(2018), didapatkan hasil bahwa pemberian kompres serai dapat menurunkan nyeri.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan tidak adanya perbedaan kompres jahe dan kompres serai terhadap penurunan *disminorea* pada pasien yang mengalami *disminorea* karena berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Independent t-test* diperoleh nilai rata-rata kompres jahe adalah 1,93 dan kompres serai adalah 2,07 Artinya, terdapat perbedaan pemberian kompres jahe dan kompres serai. Terdapat nilai yang signifikan nilai sig p (0,608) jika nilai α 0,05 maka $p > 0,05$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa dari uji *independent t test* tidak ada perbedaan efektifitas kompres jahe dan kompres serai terhadap dismenorea.

Kompres jahe dan kompres serai tidak terdapat perbedaan karena kompres jahe dan kompres serai mempunyai kandungan yang sama yaitu minyak atsiri yang mengandung *sironellal*, *sitronellol*, *geraniol*, dan *sitral*. Jumlah kandungan senyawa yang terkandung berkaitan juga dengan spesies tanamannya. Manfaat kompres jahe dan kompres serai untuk menurunkan *disminorea* sama efektif karena kandungan enzim siklo-oksigenase dalam jahe dan serai yang dapat mengurangi nyeri pada penderita *disminorea*, selain itu jahe dan serai juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa

panas dan pedas, dimana dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas.

Kompres jahe dan kompres serai adalah salah satu terapi herbal yang berguna untuk menurunkan nyeri pada penderita *Disminorea* dengan menggunakan teknik kompres yang pastinya semua orang dapat melakukannya. Bahan dasar untuk membuat terapi ini juga mudah didapatkan yaitu jahe dan serai. Selain itu terapi herbal juga mengurangi angka ketergantungan terhadap obat generik yang akan menimbulkan efek pada pemakaian berlanjut.

Dalam hal ini pemakaian jahe dan serai dapat menurunkan *Disminorea* pada penderita *Disminorea*, terapi ini mempunyai kelebihan bagi masyarakat di daerah penelitian. Kelebihan bahan tersebut antara lain sudah mengenal bahan tersebut dengan baik, pemakaiannya tidak menimbulkan efek samping. Mudah dibuat sehingga tidak memerlukan keahlian khusus

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh pemberian kompres jahe terhadap penurunan *disminorea*.

2. Terdapat pengaruh pemberian kompres serai terhadap penurunan disminorea.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian kompres jahe dan kompres serai terhadap penurunan disminorea.

Menurunkan Nyeri Haid Primer.
UNIVERSITAS PKU
Muhammadiyah Surakarta.
University Reseach Colloquium.

Swarbrick, J. dan Boylan, J., 1995, Percutaneous Absorption, in Encyclopedia of Pharmaceutical Technology, Volume 11, Marcel Dekker Inc., New York, 413-445.
(Primer Dismenore: Tiflis,

DAFTAR PUSTAKA

Annathayakeisha. (2009). *Nyeri Haid diakses tanggal 18 Oktober 2012.*
<http://klikharry.flies.wordpress.com/2007/02/1.dotendophint> dalam +
tubuh.

Astutiningsih, Dita. Rahmawati, Isnaini. Mustikarani, K.I. (2018). *Pengaruh Kompres Serai Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Puteri "Pemuda Hebat Solo"*
Disekipkadiptiro Banjarsari
Surakarta.

Hembing, W. (2007). *Atasi asam urat dan reumatik ala Hembing.* Jakarta :
Pustaka Bunda

Mintarsih, Sri. Sugihartiningsih, S. (2018).
Kompres Jahe Berkhasiat untuk

Maruf, F., Ezenwafor, N., So, M., Adeniyi, A., & Okove, E. (2013). *Physical Activity Level and Adposity : Are They Associated Level and Adopsity: Are They Associated Wth Primary Dysmenorrhea in School Adolescents? =Nnamdi Azikiwe University.* Diperoleh tanggal 26 September 2017 dari https://www.researchgate.net/publication/260372702_Physical_Activity_Level_and_Adiposityre_the_Associated_with_primary_dysmenorrhea_in_school_adolescents