



PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENORHEA) PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Kesy Zhulfa Kasi*, Agustin, Nurwijaya Fitri

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Institut Citra Internasional, Jl. Pinus 1, Kacang Pedang, Gerunggang, Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung 33125, Indonesia

*kesyzhulfa_k@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Saat menstruasi berlangsung seringkali remaja mengalami keluhan nyeri pada bagian perut yang disebut dengan nyeri dismenore. Pengobatan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri menstruasi (dimenorea) adalah dengan kompres hangat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada mahasiswa Institut Citra Internasional S1 Keperawatan Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimental designs. Bentuk pre-experimental designs yang digunakan adalah one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 123 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 23 orang. Penelitian dilaksanakan di rumah responden. 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). Saran peneliti bagi masyarakat untuk menggunakan kompres hangat jahe merah untuk mengatasi nyeri dengan intensitas nyeri 1-6. Masyarakat dapat mengolah dan menggunakan jahe merah sebagai obat alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri berbagai penyakit lainnya.

Kata kunci: dismenorea; jahe merah; kompres hangat; menstruasi

THE EFFECT OF RED GINGER WARM COMPRESSED ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN FEMALE STUDENTS OF NURSING

ABSTRACT

Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly. During menstruation, teenagers often experience complaints of pain in the abdomen, which is called menstrual pain (dysmenorrhoea). Non pharmacological treatment that can reduce menstrual pain is red ginger warm compresses on reducing menstrual pain in female students at the institut citra internasional programme of nursing. This type of research is experimental research. The research design used was pre-experimental designs. The form of pre-experimental designs used is one group pretest-posttest. The population in this study amounted to 123 students. The sample was determined using a purposive sampling technique. The number of research sample is 23 respondents. The results of the study were to find out the effect of red ginger warm compresses on reducing menstrual pain in college students. Statistical test results obtained a p value $(0,000) < \alpha(0,05)$, so it can be concluded that there is an effect of warm red ginger compresses on reducing menstrual pain. The researcher's advice for the community is to use red ginger warm compresses to treat pain with severe pain intensity. The community able to process and use red ginger as alternative medicine to reduce the pain intensity of various diseases.

Keywords: *dysmenorrhoea; menstruation; red ginger; warm compress*

PENDAHULUAN

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). Saat menstruasi berlangsung seringkali remaja mengalami keluhan nyeri pada bagian perut yang disebut dengan nyeri dismenore (Utari, M. D. 2017). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, Kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2021). Menurut WHO tahun 2021, prevalensi dismenorea berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 orang perempuan (Azima, 2022). Pada tahun 2022 jumlah wanita usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% dari jumlah tersebut (Oktorika, 2022)

Di seluruh dunia telah menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorhea cukup tinggi, yaitu 43-93% wanita mengalami dismenorhea dan 5-10% dari mereka mengalami dismenorhea yang sangat berat dan meninggalkan kegiatan mereka 1-3 hari dalam sebulan, dimana 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi (Novia & Puspitasari, 2018). Berdasarkan data dari BKKBN tahun 2022 jumlah remaja wanita usia subur (usia 10-24 tahun) di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yaitu 13.787 pada kabupaten Bangka, 6.474 pada kabupaten Belitung, 8.534 pada kabupaten Bangka selatan, 8.469 pada kabupaten Bangka Barat dan sebanyak 7.720 pada Kota Pangkalpinang (BKKBN, 2022). Dari data laporan profil Puskesmas Petaling jumlah wanita usia remaja terus meningkat yang mana pada tahun 2020 sebanyak 128 orang, kemudian meningkat sebanyak 35 % menjadi 196 orang pada tahun 2022.

Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Negara Indonesia merencanakan Program Kesehatan Reproduksi Remaja (KKR) yang bertujuan untuk membantu remaja agar memahami dan memiliki ilmu tentang bagaimana sikap dan perilaku sehat dan bertanggung jawab atas masalah reproduksinya, yang mana dismenorea merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sudah umum terjadi dan hampir dialami oleh seluruh wanita saat menstruasi (BKKBN, 2018). Dismenore sangat berdampak pada remaja terutama usia sekolah karena menyebabkan gangguan rasa nyaman yaitu nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Sari, 2022). Remaja yang mengalami dismenorea cenderung untuk mengurangi aktivitasnya, terutama aktivitas di sekolah dan tidak jarang memutuskan untuk tidak masuk sekolah (Susanti, 2018). Timbulnya nyeri menstruasi dapat berdampak pada kualitas hidup dikarenakan nyeri yang dirasakan dapat menurunkan konsentrasi dan produktivitas (Harada, 2022).

Ada beberapa cara mengatasi nyeri menstruasi (dismenorhea), bisa dilakukan dengan farmakologis ataupun non farmakologis (Gutman, 2022). Namun terapi farmakologis yang terlalu sering dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti iritasi lambung, kolik usus, diare dan serangan asma (Symson, 2022). Pengobatan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri menstruasi (dimenorea) adalah dengan kompres hangat (Wulandari, 2021). 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). Aplikasi dengan intensitas yang sering dalam jangka waktu pendek adalah cara yang paling efektif untuk menurunkan derajat nyeri (Wulandari, 2021)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Institut Citra Internasional pada 23 Januari 2023 dengan wawancara langsung kepada 9 mahasiswi program studi ilmu

keperawatan Institut Citra Internasional semester 4 kelas A sebanyak 3 orang, B sebanyak 3 orang dan C sebanyak 3 orang. Peneliti mendapatkan ada 4 orang (44,4%) mengeluhkan sering mengalami nyeri ringan saat menstruasi, 3 orang (33,3%) mengalami nyeri sedang (skala 5-6) dan 2 orang (22,2%) mengalami nyeri berat (skala 8). Cara mengatasi nyeri pun berbeda-beda. Ada yang mengoleskan minyak kayu putih lalu membiarkannya hingga nyeri hilang dan ada yang mengkonsumsi obat-obatan. Berdasarkan data diatas, kurangnya pengetahuan remaja menyebabkan ketidaktahuan tentang bagaimana cara yang efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea). Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian untuk mencari pengaruh variable (hubungan kausal) terhadap variable lain dalam kondisi yang terkontrol (Darmadi, 2014). Desain penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimental designs. Desain ini menerapkan perlakuan kepada subjek penelitian tanpa adanya kelompok kontrol, dimana penelitian ini berfokus pada dampak perubahan dari perlakuan subjek penelitian yang diamati (Indrawan, 2016). Bentuk pre-experimental designs yang digunakan adalah one group pretest-posttest, yaitu rancangan penelitian dimana tidak ada kelompok kontrol (Sugiyono, 2017). Variabel dependen dari penelitian ini adalah kompres hangat jahe merah sedangkan variabel independen adalah nyeri menstruasi sebelum dan sesudah kompres. Sehingga peneliti ingin melihat apakah ada hubungan dari kedua variabel. Sampel yang digunakan pada yaitu semua populasi yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 23 orang dengan menggunakan Teknik penarikan sampel yaitu teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu oleh peneliti di Institut Citra Internasional.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi berdasarkan umur mahasiswi S1 Keperawatan (n=23)

Umur	f	%
17 tahun	3	13,0
18 tahun	9	39,1
19 tahun	6	26,1
20 tahun	5	21,7

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2023 paling banyak terdapat pada umur 18 tahun yaitu 9 (39,1%).

Tabel 2.
Tingkat nyeri *pretest* diberikan kompres hangat jahe merah (n=23)

Tingkat nyeri <i>pretest</i>	f	%
3	2	8,7
4	6	26,1
5	10	43,5
6	5	21,7

Tabel 2 sebelum diberikan kompres hangat jahe merah pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2023, tingkat nyeri menstruasi 5 (nyeri sedang) dengan jumlah 10 (43,5%) paling banyak diantara tingkat nyeri lainnya.

Tabel 3.

Tingkat nyeri menstruasi *posttest* diberikan kompres hangat jahe merah (n=23)

Tingkat nyeri <i>pretest</i>	f	%
3	2	8.7
4	6	26.1
5	10	43.5
6	5	21.7

Tabel 3 setelah diberikan kompres hangat jahe merah pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2023, tingkat nyeri menstruasi pada skala 2 dengan jumlah 9 (39,1%) responden paling banyak dibandingkan skala lainnya.

Tabel 4.

Uji normalitas data pretest dan posttest Menggunakan uji *shapiro wilk* (n=23)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Tingkat nyeri <i>pretest</i>	.876	23	.008
Tingkat nyeri <i>posttest</i>	.908	23	.036

Tabel 4 hasil uji normalitas pada tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai p (0,008), sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas pada tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai p (0,036), sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi tidak normal. Maka dari itu analisis pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah dengan penurunan nyeri mentsruasi (*dismenorhea*) menggunakan uji *Wilcoxon match pairs tests*

Tabel 5.

Perbedaan nilai rata-rata nyeri menstruasi (*dismenorhea*) sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah (n=23)

Tingkat nyeri	Mean	<i>p-value</i>
Pretest	4,78	0,000
Posttest	2,61	

Tabel 5 berdasarkan hasil analisa *Wilcoxon match pairs tests*, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum kompres hangat jahe merah (*Pre-test*) sebesar 4.78 dengan standar deviasi 0,902 dan rata-rata intensitas nyeri setelah kompres hangat jahe merah (*Post-test*) sebesar 2.61 dengan standar deviasi 1.076. dari hasil uji analisis didapatkan nilai p (0,000) < α (0,05) sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorhea*) pada mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2023.

PEMBAHASAN

Analisis perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah

Dismenore adalah nyeri pada waku haid terasa diperut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michalis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Disnemorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasiyang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul (Judha dkk, 2014). 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). Kompres panas juga membantu untuk meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot (Smeltzer dan Bare (2016). Terapi alternaif dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan kompres handuk panas atau botol air

panas pada perut atau punggung bawah. Kompres hangat bisa dicampur dengan rempah-rempah yang diyakini mampu mengurangi nyeri seperti jahe merah (Andira, 2016).

Penggunaan jahe merah dengan cara dikompres dapat menurunkan nyeri, dikarenakan jahe mampu mengontrol nyeri. Jahe merah memiliki rasa pedas dan bersifat hangat. Kandungan senyawa dalam jahe merah memiliki aktivitas sebagai analgesik yang dapat membuat otot-otot menjadi tidak tegang (Inayah, 2021). Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis didapatkan nilai $p(0,000) < \alpha(0,5)$ sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) pada mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Penelitian Dewi (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2020, didapatkan bahwa intensitas nyeri haid responden dengan diberikan ramuan jahe memiliki rata-rata 3,21 dengan standar deviasi 1,234 dan intensitas nyeri haid pada responden kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 4,50 dengan standar deviasi 1,402, sehingga dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) yang berjudul Pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya mengatakan bahwa ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi yang dibuktikan dengan nilai $p(0,03) < \alpha(0,05)$. Penelitian ini juga didukung oleh Sari (2022) dengan judul Efektifitas pemberian jahe merah dan teh hijau terhadap penurunan nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di Kota Bengkulu tahun 2021, dalam penelitiannya didapatkan bahwa ada jahe merah efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea* primer dengan hasil uji analisis nilai $p(0,021) < \alpha(0,05)$. Menurut asumsi peneliti ada pengaruh kompres hangat jahe merah dengan penurunan nyeri menstruasi dikarenakan pemberian kompres hangat jahe merah dapat merileksasikan otot-otot perut yang tegang saat menstruasi. Jahe merah memiliki senyawa antioksidan alami yang cukup tinggi. Pada suhu yang tinggi jahe merah akan mengeluarkan senyawa yang dapat memberikan sensasi pedas serta panas yang dapat mengatasi nyeri, kaku dan spasme otot saat menstruasi.

SIMPULAN

Kompres hangat jahe merah dapat mengatasi nyeri *dismenorea* dengan intensitas nyeri 1-6. Masyarakat dapat mengolah dan menggunakan jahe merah sebagai obat alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri berbagai penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azima. (2022). The Effect Of Lavender Aromatherapy On Pain Perception And Intrapartum Outcome In Primiparous Women. *British Journal Of Maternity*, 3(1), 50-62. <http://doi.org.journal.scienceandhelath.i8273832ey3r4/poy>
- Dewi. (2020). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Journal of health and science*. 1(3), 123-134. <http://doi.org.journal.poltekkeskmkyg.ac.id/mahasiswa/index.php/bu>
- Gutman. (2022). Aktivitas Farmakologi Dan Fitokimia Akar, Tangkai Daun, Buah, Dan Biji Aren (Arenga Pinnata): Review Tanaman Obat. *Jurnal Buana Farma*,

journal.ubpkarawang.ac.id, <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/buanafarma/article/view/550>

- Herawati R. (2017). “ Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.” *Journal UPP*. DOI:<https://doi.org.sciencekm.blog.i9283g>
- Herawati. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyahnegeri Psair Pengaraian. *Jurnal Maternity*, 20(12), 1-9. <https://journal.of.scienceandhealth.dismeroea/view9028>
- Kusmiran. (2018). Karakteristik Penderita Dismenorea. *Journal Of Health*, 6(1), 1-8.
- Maharani. (2018). Pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya. *Jurnal Kesehatan* 33(1), 1-22. <https://www.jjshs.org/23.434.tgswd21.322>
- Novia, S. P. (2018). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N Umur 24 Tahun Di Desa Rejosari Wilayah Kerja Puskesmas Getasan Kabupaten Semarang. *Jurnal Publikasi Poltekkes ...*, Repository.Poltekkes-Smg.Ac.Id, https://Repository.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Repository/9.%20NASKAH%20PUBLIKASI_P1337424116024.Pdf
- Oktorika, Dkk. 2020. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2) 122-129. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Sari. (2022). Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215-226.
- Sarwono. (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Baturaja. 3(2), 233-243.
- Smelter and Bare (2022). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Typhoid. *Jurnal Keperawatan Bunda*, journal.bundadelima.ac.id, <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkdb/article/view/58>
- Susanti. (2018). Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening. *Journal Science*, 5(2), 136-144.
- Symson (2022). Deteksi Dini Komplikasi dan Kegawatdaruratan Ibu Nifas., books.google.com, https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2WucEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=herawati+nyeri&ots=1kFW39hxZz&sig=M_2wK3-yObE4lMzZ9RROTubHk_o
- Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Stikes Pmc Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 257-264.
- Wulandari, YF (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remajasaat Periode Menstruasi., repo.stikesicme-jbg.ac.id, <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/4460>.