



Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur

Rania Zahra Aprianti

Program Studi Keperawatan Indonesia, Universitas Indonesia Maju

Nur Eni Lestari

Program Studi Keperawatan Indonesia, Universitas Indonesia Maju

Eka Rokhmiati Wahyu P

Program Studi Keperawatan Indonesia, Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis: nurenilestari@gmail.com

Abstract. *Teenagers who menstruate generally experience pain in the abdominal area. One of the complementary therapies that can be given is a red ginger compress. The aim of this research was to determine the effect of red ginger compresses on the level of menstrual pain in adolescents. This research uses a quantitative research method, namely a quasi-experimental approach with purposive sample data analysis using marginal homogeneity with a sample of 15 respondents. Results: There is an effect of red ginger compress on the level of menstrual pain in adolescents.*

Keywords: *ginger compress, menstrual pain, teenagers.*

Abstrak. Remaja yang mengalami haid umumnya mengalami nyeri pada daerah abdomen. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan yaitu kompres jahe merah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres jahe merah terhadap Tingkat nyeri haid pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan cara pendekatan eksperimen semu dengan purposive sampel analisis data menggunakan marginal homogeneity dengan sampel 15 orang responden. Hasil : adanya pengaruh kompres jahe merah terhadap tingkat nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci : kompres jahe, nyeri haid, remaja.

LATAR BELAKANG

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu saat terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) (Putri et al., 2019). Kesehatan reproduksi remaja putri tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah perkembangan seks sekunder, yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah pinggul, dan menarche. Menarche atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang Wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenorea. Kebanyakan Wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa Wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari (Dhirah & Sutami, 2019).

Nyeri haid (dismenorea) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadaryang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Putri et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dan 10% - 15% diantaranya mengalami dismenorea berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenorea (Tri, 2020).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Ramadani et al., 2023). Prevalensi dismenorea sangat tinggi, sekitar 50% remaja putri. Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Berdasarkan badan Kesehatan dunia World Health Organization (WHO 2021) angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap warga negara mengalami dismenorea. Menurut WHO angka kejadian dismenore diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54,89% nya adalah jenis dismenore primer (Lia et al., 2023). dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Selama periode menstruasi, Wanita yang mengalami dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan tidak mengalami nyeri. Kontraksi uterus lebih sering terjadi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur.

Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh prostaglandin (PGE₂) dan hormon lain yang menyebabkan saraf-saraf sensor nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerjabradykinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya. Kadar vasopressin sirkulasi mengalami peningkatan selama menstruasi pada Wanita yang mengalami dismenore primer. Apabila disertai peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopressin yang lebih tinggi menyebabkan ketidak teraturan kontraksi uterus yang menyebabkan hipoksia dan iskemia uterus. Pada Wanita yang mengalami dismenore primer tanpa disertai peningkatan prostaglandin akan terjadi peningkatan aktivitas alur 5-lopoksigenase. Kondisi ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Sulaeman & Yanti, 2019).

Tanda dan gejala nyeri haid diantaranya adalah nyeri perut yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah tungkai. nyeri seperti kram yang bisa hilang timbul atau juga nyeri tumpul yang ada secara terus-menerus, nyeri haid muncul 1-2 hari sebelum menstruasi atau diawal-awal menstruasi, nyeri haid dapat pula diikuti sakit kepala, diare, sembelit, mual, sering berkemih, dan kadang sampai terjadi muntah. (Wulanda et al., 2020).

Klasifikasi nyeri haid dibagi 3, diantaranya pertama dismenore ringan adalah nyeri haid tanpa batasan aktivitas normal, dengan kebutuhan analgesik yang jarang dan tidak ada keluhan sistematis. Kedua, dismenore sedang adalah nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgesik untuk menghilangkan rasa sakit dan sedikit keluhan sistematis. Ketiga, dismenore berat adalah nyeri haid dengan keterbatasan aktivitas sehari-hari yang parah, respons yang buruk terhadap analgesik, dan keluhan sistematis yang jelas seperti muntah, pingsan, dll (Aprilia & Hikmah, 2020). Dampak dari nyeri haid seperti gangguan mood, emosi yang tidak stabil, mudah lelah, kurang konsentrasi, perubahan nafsu makan, susah tidur, nyeri payudara, dan nyeri kepala. Pada sebagian kaum remaja, dismenore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan atau menurunkan dismenore, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. 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. (Putri et al., 2019).

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).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis kepada 15 siswi kelas VII dan kelas VIII di MTs Tanwiriyyah Cianjur yang dilakukan dengan metode wawancara, didapatkan hasil 12 siswi (80%) dari siswi tersebut mengalami nyeri haid ringan setiap bulannya dan 3 siswi (20%) mengalami nyeri haid sedang yang disertai pusing, mual sehingga keadaan ini sering membuat siswi tersebut absen ke sekolah, disamping itu 5 siswi (33,3%) mengetahui pengertian dismenore dan 10 siswi (66,7%) cukup tahu tentang pengertian dismenore, dan pada faktanya para siswi tersebut tidak pernah melakukan kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri haidnya. Selama ini siswi

tersebut mengurangi nyeri haidnya dengan mengkonsumsi obat penurun nyeri dan juga mengkonsumsi minuman supermarket.

Metode :

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan pendekatan eksperimen semu (Quasi-Experiment). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pretest- Posttest One Group. Dengan total sampel 15 responden.

Kriteria Responden :

1. Remaja usia 12-15 tahun di MTs Tanwiriyyah Cianjur.
2. Remaja yang sudah haid dan mengalami nyeri haid pada hari pertama haid di MTs Tanwiriyyah Cianjur.
3. Remaja yang mengalami nyeri haid 3x berturut-turut pada hari pertama haidnya.

Pelaksanaan Penelitian :

1. Peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, dan menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Lalu memberikan informed consent kepada responden untuk berperan dalam penelitian yang dilakukan.
2. Setelah peneliti memberikan informed consent peneliti mempersiapkan lembar kuesioner NRS untuk mengetahui nilai skala nyeri.
3. Sebelum diberikan terapi peneliti menjelaskan mengenai penjelasan sebelum penelitian (PSP), membagikan panduan standar operasional prosedur (SOP) penggunaan kompres hangat dan aromaterapi lavender, kemudian peneliti mengajarkan cara melakukan kompres jahe merah sampai responden benar – benar paham dengan tekniknya, kemudian membagikan lembar kuesioner intensitas nyeri NRS dan menjelaskan kembali.
4. Peneliti melakukan intervensi dilakukan secara dua sesi terlebih dahulu, peneliti memberikan intervensi dengan mendampingi responden melakukan terapi kompres hangat saat nyeri haid sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) penggunaan kompres hangat. Kompres hangat diberikan pada saat mengalami nyeri haid selama 30 menit dalam 1 kali pemberian. Setelah 30 menit melakukan kompres hangat,, peneliti meminta responden untuk mengisi lembar kuisisioner intensitas nyeri dan kemudian diserahkan ke peneliti/tim.
5. Peneliti memberikan reinforcement positif berupa souvenir pada semua responden yang telah terlibat dalam penelitian.

Analisa Data :

Uji yang digunakan adalah uji Independent Sample T-Test yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok control) yang

mempunyai rata-rata sama ataupun tidak. Anggapan dalam penggunaan tes ini yaitu bahwa sampel harus dalam keadaan yang sama dan perbedaan rata-rata harus terdistribusi normal. Skala yang digunakan dalam menjalankan tes ini yaitu skala interval dan ratio. Pengujian dilakukan pada perbedaan signifikan $\alpha=5\%$ (0,05) antar variable independen dan variable dependen.

Gambaran Karakteristik Responden :

a. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan intervensi kompres jahemerah.

Tingkat Nyeri	Total	Persentase
Ringan	3	20%
Sedang	12	80%
Total	15	100%

menunjukkan hasil skor tingkat nyeri haid sebelum diberikan perlakuan kompres jahe merah pada siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi responden yang mengalami nyeri haid 3x berturut-turut pada hari pertama haid. Tingkat nyeri haid ringan responden yaitu 3 siswi (20%) dan nyeri sedang 12 siswi (80%).

b. Tingkat nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres jahe merah.

Tingkat Nyeri	Total	Persentase
Tidak nyeri	4	27%
Nyeri Ringan	11	73%
Total	15	100%

menunjukkan hasil skor tingkat nyeri haid setelah diberikan kompres jahe merah pada siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur. 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%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu ada atau tidaknya pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya Kompres Jahe Merah terhadap Tingkat nyeri haid pada remaja di Mts tanwiriyyah Cianjur. Hasil penelitian yang didapatkan akan diinterpretasikan dengan memadukan teori dan hasil penelitian terkait. Keterbatasan penelitian akan dijelaskan dengan menunjukkan perbandingan anatar proses ketika melakukan penelitiandengan target ideal yang seharusnya dicapai.

1. Pembahasan Hasil

a. Tingkat nyeri haid responden sebelum diberikan kompres jahemerah.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan siswi MTsTanwiriyyah sebelum diberikan kompres jahe merah mayoritas memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 12 siswi (Skor 80%) dan nyeri ringan sebanyak 3 siswi (20%), Responden yang merupakan siswi dari MTsTanwiriyyah ini sering mengalami nyeri haid pada hari pertama haid nya selama 3x berturut-turut, responden ini belum mengetahui cara mengurangi nyeri haid dengan cara kompres jahe merah. Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fifi Ishak, 2022 bahwa 14 orang yang mengalami nyeri haid ringan atau (53.85%) dan 12 orang yang mengalami nyeri haid sedang atau (46,15%). Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu saat terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), Kesehatan reproduksi remaja putri tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah perkembangan seks sekunder, yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah pinggul, dan menarche atau Haid Pertama.

Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa Wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari. Dimana hal tersebut dapat dikatakan Dismenore atau nyeri haid. Nyeri haid (dismenorea) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Prevalensi dismenorea sangat tinggi, sekitar 50% remaja putri. Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54.89% dismenorea primer dan 9.36% dismenorea sekunder.

Klasifikasi nyeri haid dibagi 3, diantaranya pertama dismenore ringan adalah nyeri haid tanpa batasan aktivitas normal, dengan kebutuhan analgesik yang jarang dan tidak ada keluhan sistemik. Kedua, dismenore sedang adalah nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgesik untuk menghilangkan rasa sakit dan sedikit keluhan sistemik. Ketiga, dismenore berat adalah nyeri haid dengan keterbatasan aktivitas sehari-hari yang parah, respons yang buruk terhadap analgesik, dan keluhan sistemik yang jelas seperti muntah, pingsan, dll. Dampak dari nyeri haid seperti gangguan mood, emosi yang tidak

stabil, mudah Lelah, kurang konsentrasi, perubahan nafsu makan, susah tidur, nyeri payudara, dan nyeri kepala. Pada Sebagian kaum remaja.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa angka kejadian nyeri haid sangat tinggi, terutama pada remaja yang baru mengalami haid.

a. Tingkat nyeri haid responden sesudah diberikan kompres jahe merah.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan kompres jahe merah terhadap responden siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur didapatkan nyeri ringan sebanyak 11 siswi (skor 73%) dan tidak nyeri sebanyak 4 siswi (skor 27%). Yang artinya, pemberian kompres jahe merah berpengaruh terhadap penurunan Tingkat nyeri haid yang dialami oleh remaja

b. Pengaruh pemberian kompres jahe merah terhadap Tingkat nyeri haid pada remaja.

Perlakuan yang diberikan pada responden yang merupakan remaja MTs Tanwiriyyah yaitu yang memiliki tingkat nyeri haid ringan dan sedang. 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 Tanwiriyyah Cianjur dengan hasil p value 0,001 atau $p < 0,05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan yang sudah penjelasan pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

Tingkat nyeri haid yang dialami responden merupakan siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur sebelum diberikan intervensi kompres jahe merah mayoritas mengalami nyeri haid sedang sebanyak 12 siswi dan nyeri ringan sebanyak 3 siswi. Tingkat nyeri haid yang dialami responden yang merupakan siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur sesudah diberikan intervensi kompres jahe merah mayoritas menurun dari nyeri ringan sebanyak 11 siswi dan tidak nyeri sebanyak 4 siswi. Adanya pengaruh pemberian intervensi kompres jahe merah terhadap Tingkat nyeri haid pada remaja di MTs Tanwiriyyah Cianjur. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistic yaitu hasil uji *marginal homogeneity* dengan hasil yang didapat *asympt sign* $< .001$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata angka nyeri sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi kompres jahe merah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta (Vol. 2, Issue 1).
- Ayu Fatmawati, D., Muniroh, S., & Ramadhani, M. (2018). Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Kompres Hangat Rebusan
- Jahe. *Jurnal Edunursing*, 2(2). [Http://Journal.Unipdu.Ac.Id](http://Journal.Unipdu.Ac.Id) Bagus Sumargo. (2020). Teknik Sampling.
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smas Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School. In *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* (Vol. 5, Issue 2). Dr. Wawan Kurniawan, Skm., M. K., & Aat Agustini, Skm.,
- M. K. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*; Buku Lovrinz Publishing.
- Ishak, F., Asikin, Z. F., Aprianti, F., & Hiola, A. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. 5(6).
<https://doi.org/10.31934/Mpp.ki.V2i3>
- Lia, K., Napu, A., Taqiyah, Y., Ode, W., Asnaniar, S., Keperawatan, I., & Masyarakat, K. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja. In *Window Of Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 1).
- Norfai, Skm., M. K. (2022). *Analisis Data Penelitian (Analisis Univariat, Bivariat Dan Multivariat)*.
- Nurhalimah, E. (2020). Effectiveness Of Ginger Compress And Compress Serai On The Decrease Of Dismenorea In Putri Asrama Universitas An Nuur. In *Journal Of Tscs1kep* (Vol. 5, Issue 2). [Http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/tscs1kep](http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/tscs1kep) Putri, Y. R., Dewi, R., & Yuliani, &. (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. In *Nursing Journal (Rnj)*.
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/nursing/index>
- Ramadani, F. N., Khoiriyah Parinduri, F., Jayanti, R., Prisella, E., & Rahmawati, K. (2023). Prevalensi Dan Self-Care Practice Untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Fallah. 6(2), 135–140.
<https://doi.org/10.32832/prosulaeman>, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore (Vol. 1, Issue 2).
- Oktober. [Http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index](http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index)

Tri, L. (2020). Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi Di Asrama Stikes Ranah Minang Padang.

Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Volume 1,