

**PERBEDAAN PENURUNAN NYERI *DISMENORHEA*
PADA REMAJA PUTRI ANTARA YANG DIBERIKAN
KOMPRES HANGAT DENGAN KOMPRES HANGAT
JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE VAR,
RUBRUM*)**

(Studi di Asrama Putri NHM)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh :

FITRIANA DEWI
NIM. 17142010059

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN
PERBEDAAN PENURUNAN NYERI *DISMENORHEA* PADA
REMAJA PUTRI ANTARA YANG DIBERIKAN KOMPRES
HANGAT DENGAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH
(*ZINGIBER OFFICINALE VAR, RUBRUM*)
(Studi di Asrama Putri NHM)

NASKAH PUBLIKASI



Merlyna Suryaningsih.,S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN. 0731018304

**THE DIFFERENCE OF DYSMENORRHEA PAIN DECREASE IN
ADOLESCENT GIRLS BETWEEN THE COMPRESS OF WARM AND RED
GINGER WARM COMPRESSES (ZINGIBER OFFICINALE VAR, RUBRUM)**

(Study in NHM Girls Dormitory)

Fitriana Dewi, Merlyna Suryaningsih,S.Kep.,Ns.,M.Kep.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a painful condition that occurs in women during menstruation that can interfere with activities and requires treatment, characterized by pain in the abdomen and pelvis. Dysmenorrhea can be overcome pharmacologically and non-pharmacologically, warm compresses and warm red ginger compresses are some of the non-pharmacological ways to relieve dysmenorrhea pain. The purpose of this study is to analyze the difference between warm compresses and red ginger warm compresses on reducing dysmenorrhea in second-semester nursing students at the NHM Girls Dormitory.

This research was quasi-experimental research using a two-group pretest-posttest approach. The independent variables were warm compresses and red ginger warm compresses, the tools and materials used are warm water, glass bottles (syrup bottles), 100 grams of red ginger, grated, cloth and a basin, while the dependent variable was a decrease in dysmenorrhea in adolescent girls. The total population was 43 female students who experience dysmenorrhea with a sample size of 21 respondents who were taken using purposive sampling technique, the test used were the Wilcoxon test and the Mann Whitney test with $\alpha = 0.05$.

The results showed that in the pre and post control groups and the treatment group which was analyzed using the Wilcoxon, the results of the warm compress p -value $0.001 < 0.05$ so that H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that there was an effect of warm compresses in the control group on decreasing dysmenorrhea pain, as well as with a warm red ginger compress which was analyzed using the Wilcoxon test, the p -value $0.000 < 0.05$ so that H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that there was an effect of a red ginger warm compress in the treatment group on reducing dysmenorrhea pain, and based on Mann-Whitney test, the p -value was $0.578 > 0.05$ so that H_1 was rejected and H_0 was accepted, there was no difference between the control group and the treatment group after being given warm compresses and red ginger warm compresses.

It is hoped that from this study adolescent girls and women can apply warm compresses and warm red ginger compresses as an alternative in reducing dysmenorrhea pain during menstruation.

Keywords : Warm Compress, Red Ginger Compresses, Dysmenorrhea

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (Kusmiran, 2014). Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*dismenoreia*) (Dahlan dan Syahminan, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenoreia* atau nyeri haid dengan 10 - 15% mengalami nyeri haid berat (Tri Novadela et al., 2019). Remaja wanita di Asia Tenggara

diperkirakan mengalami nyeri haid mencapai 80% wanita yang menyebabkan terganggunya aktivitas keseharian dan menyebabkan 50% dari remaja yang masih sekolah tidak dapat hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2016). Sementara di Indonesia sebanyak 54,89% mengalami *dismenoreia* primer dan 9,36% mengalami *dismenoreia* sekunder (Yusuf, 2017). Untuk Jawa Timur sendiri yang mengalami nyeri haid dan melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017 dalam Pramudita, 2020). Sedangkan dari hasil penelitian oleh peneliti pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura, terdapat remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenoreia*) yaitu dengan kategori nyeri ringan (20%) yang hanya dibutuhkan istirahat sejenak seperti duduk atau baring untuk menghilangkan rasa nyerinya, tanpa disertai mengkonsumsi obat, nyeri sedang (40%) untuk menghilangkan rasa nyerinya diperlukan mengkonsumsi obat tanpa harus mengganggu aktivitas sehari-hari, dan nyeri dengan kategori berat (40%)

diperlukan istirahat dengan waktu beberapa lama dengan akibat mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu hari atau lebih.

Menurut Kusmiran (2014), nyeri haid dibagi menjadi dua macam yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Nyeri haid primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid. Penyebab terjadinya nyeri *dismenorhea* karena adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (Rakhma, 2013).

Faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia menache, faktor genetik, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor

endokrin, dan faktor alergi (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Dismenorhea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami *dismenorhea*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami *dismenorhea* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenorhea* yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap *dismenorhea* yang mereka rasakan (Cicilia dkk, 2013).

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat (Widyastuti, 2015). Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta pemberian minuman jahe dan kunyit (Rahayu, A., dkk. 2017).

Kompres hangat merupakan salah

satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, dan konversi (Price dan Wilson, dalam Oktasari, dkk., 2014). Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli- buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut, dan akan menurunkan nyeri haid, karena pada wanita dengan nyeri haid ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2015).

Kompres jahe merah merupakan pengobatan tradisional untuk mengurangi nyeri menstruasi, kompres jahe merah yang diberikan memiliki efek rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, dan kaku. Penurunan intensitas nyeri menstruasi yang dialami remaja putri disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal (Harmawati et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif,

dengan menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan *Quasi Eksperiment* yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kompres hangat dengan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri NHM.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri NHM yang mengalami *dismenorea*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 mahasiswi. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana pemilihan sampel didasarkan pada tujuan dan sasaran tertentu atau berdasarkan pilihan evaluasi tertentu.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang bersedia menjadi responden (diteliti), mahasiswi yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) primer ringan, sedang, berat, mahasiswi yang tidak mengkonsumsi obat apapun dalam mengatasi nyerinya saat menstruasi,

dan mahasiswi yang belum pernah melakukan kompres hangat dan kompres jahe merah.

Variabel independen pada penelitian ini adalah kompres hangat dan kompres hangat jahe merah. variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan nyeri *dismenorea*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri NHM. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret - Mei 2021. Alat- alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu air hangat, botol kaca (botol sirup), 100gram jahe merah, parutan kain, dan baskom.

Pengolahan data dalam penelitian ini melalui beberapa tahap ialah melalui *editing, coding, scoring, serta tabulating*.

Penelitian ini dilakukan 2 kali pengukuran yaitu saat sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). yang diuji menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan $\alpha=0.05$.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 21 mahasiwi keperawatan semester 2 di Asrama Putri NHM pada kelompok perlakuan hampir setengahnya

mahasiswi berusia 18 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase (38,1%) dan berusia 19 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase (38,1%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mahasiswi berusia 19 tahun sebanyak 14 responden dengan persentase (66,7%).

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Putri Berdasarkan Usia.

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	8	38,1	4	19,0
19 Tahun	8	38,1	14	66,7
20 Tahun	5	23,8	3	14,3
Jumlah	21	100	21	100

Sumber : Data Primer, Mei 2021

4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 21 mahasiwi keperawatan semester 2 di Asrama Putri NHM pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mahasiswi usia *menarche* 12-14 tahun sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%), sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya mahasiswi usia *menarche* 12-14 tahun sebanyak 17 responden dengan

persentase (81,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Putri Berdasarkan Usia *Menarche*.

Usia <i>Menarche</i>	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
12-14 Tahun	16	76,2	17	81,0
15-16 Tahun	5	23,8	4	19,0
Jumlah	21	100	21	100

Sumber : Data Primer, Mei 2021

4.1.3 Karakteristik Responden berdasarkan

Lama Haid

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 21 mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri NHM pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mahasiswi mengalami menstruasi selama 7-8 hari sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mahasiswi mengalami menstruasi selama 7-8 hari sebanyak 14 responden dengan persentase (66,7%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Putri Berdasarkan Lama Haid.

Sumber : Data Primer, Mei 2021

4.2 Data Khusus

4.2.1 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorrhea* pada Mahasiswi

Lama Haid	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<7 hari	-	-	3	14,3
7-8 hari	16	76,2	14	66,7
>8 hari	5	23,8	4	19,0
Jumlah	21	100	21	100

Keperawatan Semester 2 di Asrama

Putri Ngudia Husada Madura

Berdasarkan tabel 4.4 dari 21 responden sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada kelompok kontrol didapatkan bahwa nilai *mean* (nilai rata-rata) pada pretest 4,90 dan posttest 3,67. Penelitian diuji menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil dari negatif rank = 12 responden, yang berarti 12 responden mengalami penurunan skala nyeri, hasil dari positif rank = 0 responden, yang berarti 0 responden yang mengalami kenaikan skala nyeri, dan hasil dari ties = 9 responden, yang berarti 9 responden yang tidak mengalami penurunan skala nyeri (tetap), *p-value* 0,001 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada kelompok kontrol kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri *dismenorrhea* pada

mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura.

Tabel 4.4 Skala nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol kompres hangat pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Ngudia Husada Madura.

No Responden	Sebelum	Sesudah
1	5	3
2	7	7
3	4	3
4	4	3
5	5	2
6	4	4
7	7	5
8	4	2
9	4	2
10	5	2
11	3	3
12	3	3
13	3	2
14	8	6
15	8	6
16	3	3
17	4	4
18	9	6
19	7	5
20	3	3
21	3	3
Uji Wilcoxon		
Mean (rata-rata)	4,90	3,67
Positif Rank =		
0		
Negatif Rank =		
12		
Ties = 9		
P-value = 0,001		

Sumber : Data Primer, Mei 2021

4.2.2 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorhea* pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura

Berdasarkan tabel 4.5 dari 21 responden sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah pada kelompok perlakuan didapatkan bahwa nilai *mean* (nilai rata-rata) pada pretest 5,81 dan posttest 4,00. Penelitian diuji menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil dari negatif rank = 16 responden, yang berarti 16 responden mengalami penurunan skala nyeri, hasil dari positif rank = 0 responden, yang berarti 0 responden yang mengalami kenaikan skala nyeri, dan hasil dari ties = 5 responden, yang berarti 5 responden yang tidak mengalami penurunan skala nyeri (tetap), *p-value* 0,000 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada kelompok perlakuan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri *dismenorhea* pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura.

Tabel 4.5 Skala nyeri *dismenorhea* sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan kompres hangat jahe merah pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama

Ngudia Husada Madura.

No Responden	Sebelum	Sesudah
1	2	0
2	4	3
3	6	3
4	5	2
5	7	6
6	7	6
7	5	3
8	3	3
9	9	6
10	8	5
11	6	3
12	7	5
13	7	4
14	3	3
15	8	6
16	8	5
17	6	4
18	3	3
19	3	3
20	8	6
21	7	5

Uji	Sebelum	Sesudah
Wilcoxon Mean (rata-rata)	5,81	4,00
Positif Rank = 0		
Negatif Rank = 16		
Ties = 5		
P-value =		
0,000		

Sumber : Data Primer, Mei 2021

4.2.3 Perbedaan Penurunan Nyeri *Dismenorhea* antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* pada tabel 4.6 kelompok kontrol yang diberikan kompres hangat dan kelompok perlakuan yang diberikan kompres hangat jahe merah didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan

kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan hasil signifikansi $0.578 > \alpha 0.05$ sehinggaa H1 ditolak H0 di terima artinya tidak ada perbedaan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah diberikan kompres hangat dan kompres hangat jahe merah.

Tabel 4.6 perbedaan penurunan skala nyeri *dismenorhea* antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura.

No Responden	Selisih Pre-Post (Kelompok Kontrol)	Selisih Pre-Post (Kelompok Perlakuan)
1	2	2
2	0	1
3	1	3
4	1	3
5	3	1
6	0	1
7	2	2
8	2	0
9	2	3
10	3	3
11	0	3
12	0	2
13	1	3
14	2	0
15	2	2
16	0	3
17	0	2
18	3	0
19	2	0
20	0	2
21	0	2

Uji Mann-Whitney
P-value =
0,578

Sumber : Data Primer, Mei 2021

PEMBAHASAN

5.1 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 di Asrama Ngudia Husada Madura

Berdasarkan hasil penelitian dari 21 responden setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon didapatkan p -value $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh penurunan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat, sebelum diberikan kompres hangat terdapat 21 responden yang mengalami *dismenorea* dan setelah diberikan kompres hangat 12 responden mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan dengan hasil *negatif rank* = 12, dan sebanyak 9 responden tidak terjadi penurunan skala nyeri (tetap) dengan hasil *ties* = 9. Pada penelitian ini, rata-rata mahasiswi mengalami menstruasi selama 7-8 hari sebanyak 14 responden dengan persentase (66,7%). Lama menstruasi ini, dapat berperan penting dalam munculnya nyeri ketika haid (*dismenorea*), karena biasanya nyeri haid dapat terjadi pada hari pertama menstruasi bahkan hari kedua menstruasi.

Hasil didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Munthe (2020) di Wilayah

Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara, terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri *dismenorea* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Sebelum diberikan kompres hangat pada remaja didapatkan nilai rata-rata sebesar 2,47, setelah diberikan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri *dismenorea* dengan rata-rata sebesar 1,27. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test* didapatkan nilai p -value $0,0001 \leq 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2020.

Didukung dari hasil penelitian Anugraheni (2013) membuktikan bahwa dengan aplikasi kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar, dan vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapatkan nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa dengan kompres hangat merupakan terapi komplementer

yang dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri, karena kompres hangat dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, yang awalnya terjadi pembekuan darah kemudian membuat aliran darah lancar dan terjadi penurunan ketegangan otot.

5.2 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 di Asrama Ngudia Husada Madura

Berdasarkan hasil penelitian dari 21 responden setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh penurunan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah, sebelum diberikan kompres hangat jahe merah terdapat 21 responden yang mengalami *dismenorea* dan setelah diberikan kompres hangat jahe merah 16 responden mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan dengan hasil *negatif rank* = 16, dan sebanyak 5 responden tidak terjadi penurunan skala nyeri (tetap) dengan hasil *ties* = 5. Pada penelitian ini, rata-rata mahasiswi mengalami menstruasi selama 7-8 hari sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%).

Hasil didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Andriani (2021) pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus, terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri *dismenorea* pada santri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah. Sebelum diberikan kompres hangat jahe merah pada santri didapatkan nilai rata-rata sebesar 4,031, setelah diberikan kompres hangat jahe merah terdapat pengurangan nyeri *dismenorea* dengan rata-rata sebesar 2,438. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap nyeri *dismenorea* pada santri di Pondok Pesantren Al-Istiqomah Kudus.

Kompres hangat jahe merah merupakan salah satu cara untuk mengatasi *dismenorea* secara non farmakologi karena kompres hangat jahe merah ini saat diberikan memiliki efek rasa panas dan pedas, sehingga rasa panas ini dapat meredakan nyeri dan kaku (Harmawati et al., 2018). Jahe merah ini memiliki rimpang dengan bobot antara 0,5-0,7kg/rumpun, struktur rimpang jahe merah kecil berlapis-lapis dan daging rimpangnya berwarna kuning kemerahan, memiliki serat yang kasar, rasanya pedas dan aromanya sangat

tajam, diameter rimpang 4,2-4,3cm dan tingginya antara 5,2-10,40cm, Panjang rimpang dapat mencapai 12,39cm. Kandungan yang terdapat pada jahe merah diantaranya minyak atsiri atau *volatile* (minyak menguap) terbentuk dari beberapa kesatuan seperti *α-pinena*, *sineol*, *kamfena*, *kariofelena*, *α-farnesena*, *β-pinena*, serta *germakon* yang berhasil memperoleh anti bakteri sebagai penghambat tumbuhnya suatu bakteri dan adanya kandungan minyak jahe (*oleoresin*) yang didalam jahnya mengandung oleoresin sebanyak 7 - 10%, *olerasin* juga terdapat senyawa *gingerol*, *shogaol*, *zingeron*, dan *resin* yang memiliki kandungan anti inflamasi, analgetik serta anti oksidan yang kuat (Setiawan, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa dengan dilakukannya kompres hangat jahe merah dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri, karena kompres hangat jahe merah merupakan salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologi yang membuat rasa nyeri berkurang dengan adanya kandungan berkhasiat di dalam jahe merah.

5.3 Perbedaan Penurunan Nyeri *Dismenorhea* antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura

Berdasarkan hasil penelitian dari 21 responden pada kelompok kontrol dan 21 responden pada kelompok perlakuan setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p-value* $0,578 > 0,05$ sehingga H1 ditolak dan H0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan skala nyeri *dismenorhea* antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dan kompres hangat jahe merah yang artinya kompres hangat dan kompres hangat jahe merah sama-sama dapat menurunkan nyeri skala *dismenorhea*.

Hasil didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nida dan Sari, 2016 dengan pemberian kompres hangat. Kompres hangat yang dilakukan dengan mempergunakan buli panas atau botol panas secara konduksi dimana terjadinya perpindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan

pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Dampak fisiologis dari kompres hangat ini yaitu pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati (2018) bahwa Pemberian kompres hangat jahe merah terhadap nyeri haid yang diderita remaja putri mampu memberikan pengaruh terhadap derajat nyeri menstruasi, karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah efektif dilakukan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi.

Kelompok kontrol yang diberikan kompres hangat dapat menurunkan nyeri karena kompres hangat memberikan rasa yang hangat pada tubuh bagian yang

mengalami nyeri dan membuat rileks bagi otot. Begitu pula dengan kelompok perlakuan kompres hangat jahe merah, juga dapat menurunkan derajat nyeri menstruasi. Setiap responden mempunyai respon berbeda-beda, ada yang dilakukan kompres hangat cepat berkurang nyerinya, dan ada juga yang diberikan kompres hangat jahe merah lebih cepat turun nyerinya. Walau begitu antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sama-sama dapat menurunkan skala nyeri *dismenorea* pada Mahasiswi Keperawatan 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Ngudia Husada Madura.
- b. Ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (*Zingiber Officinale Var, Rubrum*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada

mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Ngudia Husada Madura.

- c. Tidak ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenorhea antara yang diberikan kompres air hangat dengan kompres hangat jahe merah (*Zingiber Officinale Var, Rubrum*) pada mahasiswi keperawatan semester 2 di Asrama Putri Ngudia Husada Madura.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi ataupun refrensi dalam penelitian selanjutnya, terutama tentang perbedaan penurunan nyeri *dismenorhea* pada remaja putri antara yang diberikan kompres hangat dengan kompres hangat jahe merah (*zingiber officinale var, rubrum*).

6.2.2 Saran Praktis

a. Bagi Responden

Disarankan bagi responden untuk dapat menggunakan kompres air hangat dan kompres hangat jahe merah sebagai alternatif dalam menurunkan skala nyeri yang dirasakan saat menstruasi (*dismenorhea*) yang dilakukan secara mandiri sebagai teknik untuk mengatasi nyeri *dismenorhea* guna mereduksi

penggunaan analgesik, dan bukan hanya bagi responden saja tetapi terapi ini bisa dilakukan oleh semua wanita yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. Saran dari peneliti dilihat dari beberapa faktor keadaan ekonomi dan dari segi praktis, peneliti menyarankan untuk melakukan terapi komplementer ini dengan menggunakan kompres hangat biasa, karena caranya simple dan tidak mengeluarkan banyak biaya dan bisa menghemat.

b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan dan informasi bagi lembaga Pendidikan sehingga hasil penelitian dapat dikembangkan atau dapat dijadikan acuan bahan penelitian selanjutnya, serta dapat dijadikan sebagai refrensi bagi mahasiswi tentang pengobatan nyeri *dismenorhea* menggunakan metode non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.

c. Bagi peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data dasar serta dapat menjadi sumber

informasi mengenai metode secara non farmakologi dalam menangani nyeri haid (*dismenorrhea*).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. EGC : Jakarta.
- Cicilia, Fitri, Intan. (2013). *Hubungan Disminorhea dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA 1 Tomohoni Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran*
- Dahlan, A dan Syahminan, T. V. (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*. *Journal Endurance* 2(1) February 2017.
- Harmawati, Ningsih, A. G., & Yulia, D. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiber officinale rosc.Var.rubrum) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Remaja Putri Di SMP NEGERI 12 Sungai Penuh Tahun 2018*. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1(1),25–34.
<http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Hernani & Wiranti, C. (2011). *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. *Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian*. Bogor.
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorrhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo)*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan, Cetakan Pertama*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian, Edisi 3*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi Ketiga*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 4*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nugroho, T dan Utama, B.I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugraheni, Y. (2018). *The Effect of Peer Group Education on Personal Hygiene Behavior During Menstruation of SMP Negeri 2 D Perdagangan Madiun Regency Students*. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Rahayuningrum, Dwi Christina. (2016). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam*

dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Dismenore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7 (2) : 73-84

Setiawan. (2015). "*Budidaya Jahu*". Pustaka Baru Press : Yogyakarta.

Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Yunianingrum, E. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalafiyah dan Pondok Pesantren Ash-sholihah Sleman*. Skripsi: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.

Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Bandung.

