

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo

The Effects of Warm Ginger Compress Against Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls at MTS Pondok Pesantren, Hubulo Gorontalo

Fifi Ishak^{1*}, Zulaika F. Asikin², Fidyawati Aprianti A. Hiola³^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia*Korespondensi Penulis : fifiishak@umgo.ac.id

Abstrak

Latar belakang: *Dysmenorrhea* adalah nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja Putri di MTS Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo.

Metode: Desain Penelitian ini menggunakan Pre eksperimental one group pretest posttest. Sampel penelitian sebanyak 26 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Hasil: Analisis data menggunakan teknik analisis Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan ada pengaruh kompres jahe hangat terhadap Nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan p value = $0.000 < \alpha 0.05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa kompres jahe hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di MTS pondok pesantren Hubulo Gorontalo.

Kata Kunci: Kompres Jahe Hangat; *Dysmenorrhea*; Remaja Putri

Abstract

Introduction: *Dysmenorrhea* is lower abdominal pain that occurs during menstruation and can interfere with daily activities.

Objective: This study aims to determine the effect of warm ginger compresses on menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls at MTS Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo.

Methods: Design This study used a pre-experimental one group pretest posttest. The research sample was 26 people. The sampling technique used was total sampling.

Results: Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test analysis technique showed that there was an effect of warm ginger compresses on menstrual pain (*dysmenorrhea*) with p value = $0.000 < 0.05$. Then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: This study concluded that warm ginger compresses had a significant effect on menstrual pain (*dysmenorrhea*) in adolescent girls at MTS Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo.

Keywords: Warm Ginger Compress; *Dysmenorrhea*; Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan seperti perkembangan fisik, emosional, maupun sosial yang akan dialami remaja putri sebagai proses persiapan memasuki masa dewasa.¹ Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun.²

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Wanita yang sehat dan tidak hamil setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya yang disebut menstruasi (haid).⁽¹⁾ 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.⁴ Penyebab *dysmenorrhea* primer karena terjadi kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon *prostaglandin* yang tinggi, dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid.⁵

Menurut *world health organization* (WHO) tahun 2015 didapatkan angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dysmenorrhea primer*, Prevalensi *dysmenorrhea* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%.⁶

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2018 remaja putri usia 10-14 tahun 48,954 dari total remaja 147,724 jiwa yang ada di Provinsi Gorontalo. Kabupaten Bone Bolango tahun 2018 remaja putri 10-14 tahun terdapat 6.779 jiwa jumlah remaja Putri dari total remaja 13.997 sedangkan di Kecamatan Tapa remaja putri usia 10-14 tahun berjumlah 467 jiwa dari total remaja 906 jiwa dan di MTS Pondok Pesantren Hubulo pada tahun 2019 terdapat 176 siswi remaja putri⁽²⁾.

Penanganan *dysmenorrhea* dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya pemerintah dalam Penanganan nyeri haid (*dysmenorrhea*) yaitu dengan cara farmakologi, pemerintah menyediakan obat-obatan yang dapat meredakan nyeri haid (analgesik), seperti golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAI) di fasilitas kesehatan atau diapotik-apotik terdekat. Obat-obatan yang termasuk dalam golongan NSAI yaitu paracetamol atau asetamonofen (*sumagesic, panadol*), asam mefenamat (*ponstelax, nichostan*), ibuprofen (*ribunal, ostarin*), metamizol atau metampiron (*pyronal, novalgin*). Penanganan *dysmenorrhea* secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara *Stimulasi dan masase kutaneus*, Terapi es dan panas, *Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton* (TENS), Distraksi, Relaksasi, Mengonsumsi zat gizi, dan melakukan kompres jahe (*zingiber officinale rosc.*) karena didalam jahe (*zingiber officinale rosc.*) terdapat kandungan oleoresin yang dapat memberikan efek rasa hangat.⁸

Jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang terdiri atas senyawa-senyawa *sesquiterpen, zingiberen, zingeron, oleoresin, kamfena, limonen, borneol, sineol, sitral, zingiberal, 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 pungenasi 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.⁹

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 januari 2020, Dari 63 siswi MTS kelas VII terdapat 20 orang yang belum mengalami haid, 17 orang yang tidak merasakan nyeri pada saat haid dan 26 orang yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan terganggu aktivitas belajar baik dalam kelas maupun ekstrakurikuler diluar kelas. Terdapat 14 siswi yang mengalami nyeri haid ringan dan 12 orang siswi yang mengalami nyeri haid sedang. Dari 26 siswi yang nyeri haid hanya ada 1 orang yang meminum jamu dan 1 orang meminum obat untuk mengatasi nyeri haid, sisanya 24 orang hanya mendinginkan nyeri haid yang mereka alami sehingga banyak siswi yang sulit berkonsentrasi dalam belajar pada saat menstruasi.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di MTS Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo, menyebutkan bahwa para remaja putri sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* akibatnya sebagian aktivitas mereka sehari-hari terganggu, tidak berkonsentrasi saat pembelajaran di sekolah, meminta ijin untuk beristirahat di UKS dan ada juga remaja putri yang sampai pingsan. Upaya yang dilakukan selama ini adalah tidur atau berbaring, dan minum obat pereda nyeri.

Permasalahan di atas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami dengan menggunakan kompres jahe hangat dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dysmenorrhea* khususnya pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Karena kompres jahe hangat telah membuktikan hasil yang menakjubkan bagi perkembangan ilmu kesehatan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di MTS pondok pesantren Hubulo, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Menggunakan metode *pre experimental one group*. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, jumlah sampel sebanyak 24 orang, dari total remaja putri yang mengalami nyeri haid di MTS pondok pesantren Hubulo. Pemberian kompres jahe hangat ini dilakukan 2 kali selama 15 menit. Pengukuran menggunakan skala nyeri *numeric rating scale* (NRS). Analisis yang digunakan untuk mengetahui *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kompres jahe hangat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* digunakan untuk menganalisis penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) setelah diberi kompres jahe hangat pada remaja putri di MTS pondok pesantren Hubulo.

HASIL

Distribusi responden menurut usia yang diperoleh dari responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi seperti pada tabel.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menurut Depkes RI pada remaja putri di MTS Pesantren Hubulo

Usia Responden	n	F
10-14 tahun	26%	100%
15-19 tahun	0	0
Total	26%	100%

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan usia responden pada terdapat 26 orang (100%) berusia 10-14 tahun.

Analisa Univariat

Analisa ini dapat menggambarkan variabel-variabel yang diteliti. Hasil penelitian disajikan dengan mencantumkan mean, standar deviasi, standar eror, N, minimum dan maksimum.¹⁰ Analisa univariat dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan tiap variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentasi.¹¹

Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Dysmenorrhea* Sebelum Diberikan kompres jahe hangat

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan *dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres jahe hangat di MTS Pondok pesantren Hubulo

Nyeri haid (<i>Dysmenorrhea</i>)	n	F
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri ringan	14	53,85 %
Nyeri sedang	12	46,15 %
Jumlah	26	100%

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2 nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada responden sebelum diberikan perlakuan menunjukkan sebagian besar mengalami nyeri haid sedang, yaitu sebanyak 14 orang (53,85%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Dysmenorrhea* Sesudah Diberikan kompres jahe hangat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres jahe hangat di MTS Pondok pesantren Hubulo

Nyeri haid (<i>Dysmenorrhea</i>)	n	F
Tidak Ada Nyeri	23	88,46 %

Nyeri Ringan	3	11,54 %
Nyeri sedang	0	0
Jumlah	26	100%

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 3 nyeri haid setelah diberikan perlakuan berupa kompres jahe hangat pada responden menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 3 orang (11,54%) dan tidak ada nyeri Sebanyak 23 Orang (88.46%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara variabel dependen dan independen. Hal ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.¹² Metode yang digunakan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara variabel dependen dan independen adalah menggunakan metode uji *wilcoxon*. Apabila nilai $p < \alpha(0,005)$, maka bermakna bahwa terdapat perbedaan *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres jahe hangat.

Hasil pengukuran nyeri haid (*Dysmenorrhea*) Sebelum dan sesudah Diberikan kompres jahe hangat

Tabel 4. Hasil pengukuran *dysmenorrhea* Sebelum Diberikan kompres jahe hangat di MTS pondok pesantren Hubulo

	Tidak ada Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Median (Minimum-Maximum)	Nilai p
Nyeri Haid (<i>dysmenorrhea</i>) Sebelum diberikan kompres jahe hangat (n= 26)	0	14 (53,85 %)	12 (46,15 %)	3.40 (2-6)	
Nyeri Haid (<i>dysmenorrhea</i>) Sesudah diberikan kompres jahe hangat (n= 26)	23 (88,46 %)	3 (11,54 %)	0	0.13 (0-3)	<.001

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres jahe hangat adalah 2-6 skala nyeri dengan Median 3.40 dan setelah dikompres jahe hangat tingkat nyerinya menurun menjadi 0- 3 skala nyeri dengan median 0.13. nilai p yang dihasilkan adalah 0.000, hasil uji *wilcoxon* diketahui bahwa hasil uji perbedaan tingkat nyeri pada remaja putri di MTS pondok pesantren hubulo sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres jahe hangat adalah H_0 ditolak. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa $Z = -4.509$ ini terlihat dari nilai *Asymp.sig* yang dihasilkan yaitu 0.000 yang artinya $\alpha = 0,05$ berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe hangat. Dengan demikian, menunjukkan bahwa kompres jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri siswi remaja di MTS pondok pesantren hubulo.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid Sebelum Diberikan Kompres Jahe Hangat

Pada saat penelitian ditemukan 26 orang yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan terganggu aktivitas belajar baik dalam kelas maupun ekstrakurikuler diluar kelas. Terdapat 14 siswi yang mengalami nyeri haid ringan dan 12 orang siswi yang mengalami nyeri haid sedang. 26 siswi yang nyeri haid hanya ada 1 orang yang meminum jamu dan 1 orang meminum obat untuk mengatasi nyeri haid, sisanya 24 orang hanya mendiamkan nyeri haid yang mereka alami sehingga banyak siswi yang sulit berkonsentrasi dalam belajar pada saat menstruasi

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.³ Penyebab nyeri pada saat haid dikarenakan

beberapa faktor yaitu prostaglandin uteri yang tinggi, aktivitas uteri abnormal dan faktor emosi atau psikologis. Belum diketahui dengan jelas bagaimana proses prostaglandin bisa menyebabkan *dysmenorrhea* tetapi diketahui bahwa wanita dengan *dysmenorrhea* mempunyai prostaglandin yang 4 kali lebih tinggi dari pada wanita tanpa *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* primer biasa timbul pada hari pertama atau kedua dari menstruasi. Nyerinya bersifat kolik atau kram dan dirasakan pada abdomen bawah.⁽³⁾¹³

Beberapa faktor resiko lain yang dapat menyebabkan *dysmenorrhea* primer berupa usia yang sangat muda ketika haid pertama kali (*menarche*) <12 tahun, nulliparity, perdarahan menstruasi yang berlebihan dan lama berhenti, Stress, merokok, konsumsi alkohol, adanya riwayat *dysmenorrhea* pada keluarga dan obesitas. *Dysmenorrhea* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi, seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*manarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. *dysmenorrhea* adalah istilah medis untuk kejang menstruasi yang berupa nyeri di perut dan area pelvis yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periode menstruasinya.¹⁴

Nyeri Haid Sesudah Diberikan Kompres Jahe Hangat

Tingkat nyeri Haid remaja Putri sesudah mendapatkan kompres jahe hangat mengalami penurunan yang signifikan yaitu 3 orang yang mengalami nyeri haid ringan atau (11,54%) dan 23 orang yang tidak merasakan nyeri lagi atau (88,46%). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, hal ini karena adanya stres yang dialami oleh responden. Pemberian kompres jahe hangat pada responden dilakukan dalam waktu 15 menit pada waktu pagi dan sore hari. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada responden, 23 orang yang tidak mengalami nyeri haid lagi mengatakan setelah mendapatkan kompres jahe hangat, mereka merasakan suasana hati lebih baik, tubuh lebih rileks dan mengalami penurunan *dysmenorrhea*. Karena kompres jahe hangat memiliki efek hangat dan sedikit pedas, membuat tubuh jadi lebih rileks, serta dapat menurunkan nyeri yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, 2 orang yang mengalami nyeri ringan dikarenakan faktor stress dalam menghafal tugas sekolah dan asrama dikarenakan responden sebelumnya mengalami sakit dan pulang ke rumah orang tua masing-masing, sehingga tugas dan hafalan menumpuk. 1 orang yang mengalami nyeri ringan dikarenakan memiliki permasalahan pribadi atau masalah keluarga hingga memicu kecemasan dan stress.

Faktor stress adalah respon dari tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menyebabkan nyeri ketika menstruasi.¹⁵

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Srimintarsih dan Sugihartiningsih pada Tahun 2015 yang berjudul “Kompres jahe berkhasiat untuk menurunkan nyeri haid primer” dengan Metode penelitian menggunakan desain penelitian *pre eksperimental one group pre-post test design*, dengan teknik sampel *purposive sampling* dengan jumlah 15 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri *bourbanis*. Analisa data yang digunakan berupa *wilcoxon test*, didapatkan Hasil penelitian setelah (*posttest*) diberikan kompres jahe ada pengaruh pemberian kompres jahe dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea* primer dengan p-value : 0,000 ($p < 0,050$).¹⁶

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suparmi, Niken dan Musriyati pada Tahun 2017 dengan judul “Pengaruh ekstrak jahe merah terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja di panti asuhan di surakarta”, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* bersama *non-equivalent pretestposttest* bersama *control group*. Sampel yang digunakan sebanyak 60 responden dengan tehnik pengambilan sampel *quota Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu *uji Wilcoxon sign rank Test* dan *T-Test*, Terjadi penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* primer setelah diberikan ekstrak jahe merah pada kelompok perlakuan pada hari ke-1 sampai ke-3 ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).¹⁷

Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Remaja di MTS Pondok Pesantren Hubulo

Berdasarkan uji *wilcoxon* dapat diketahui nilai median pada tingkat *dysmenorrhea* responden sebelum pemberian kompres jahe hangat sebesar 3.40 kemudian sesudah perlakuan mengalami penurunan menjadi 0.13. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa $Z = -4.509$ ini terlihat dari nilai *Asymp.sig* yang dihasilkan yaitu 0.000 yang artinya 0.000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe hangat. Dengan demikian,

menunjukkan bahwa kompres jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri siswi remaja di MTS pondok pesantren hubulo Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar *p-value* dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05), yaitu jika *p-value* > 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika *p-value* < 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 yang artinya hipotesis diterima. Dengan demikian kompres jahe hangat terbukti efektif terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di MTS Pondok Pesantren Hubulo.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harmawati, Ayu Gustia Ningsih dan Debi Yulia Tahun 2018, dengan judul ‘‘Pengaruh kompres hangat jahe merah *zingiber officinale rosc Var rubrm* terhadap derajat nyeri menstruasi (*Dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP negeri 12 sungai penuh tahun 2018’’. Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimen, menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Pengambilan sample *purposive sampling* diperoleh sebanyak 10 orang, pengambilan data menggunakan quesioner, alat ukur NRS, menggunakan uji *t-test dependen*, Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah adalah 5.30 dan menurun sesudah diberikan kompres hangat jahe merah adalah 3.80. ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap derajat nyeri pada menstruasi putri (*p value* = 0,000).

Karakteristik hangat dari jahe berkhasiat menghangatkan tubuh dan membantu menstimulasi sirkulasi darah. Resin yang merupakan minyak esensial yang ada dalam jahe berkhasiat *antiseptik, antifungal, antiinflamasi* dan anti *alergi*. Rasa dan aroma pedas pada jahe dapat menghangatkan tubuh, rasa hangat dari jahe direspon oleh ujung syaraf yang berada didalam kulit dan sensitif terhadap suhu serta minyak atsirinya bermanfaat untuk mehilangkan nyeri, *anti inflamasi* dan *anti bakteri*.¹⁸

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MTS pondok pesantren hubulo, dapat disimpulkan *Dysmenorrhea* pada remaja putri sebelum diberi kompres jahe hangat adalah 14 orang yang mengalami nyeri haid ringan atau (53.85%) dan 12 orang yang mengalami nyeri haid sedang atau (46,15%). Nyeri haid pada remaja putri sesudah mendapatkan kompres jahe hangat adalah nyeri ringan sebanyak 3 orang (11,54%) dan tidak ada nyeri Sebanyak 23 Orang (88.46%), Terdapat perbedaan yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe hangat, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres jahe hangat terhadap penurunan *dysmenorrheal* pada remaja putri di MTS pondok pesantren Hubulo dengan nilai *p-value* 0.000 < α 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muhamad Z, Yunus P. Deep Breath Relaxation Training to Reduce Dysmenorrhoea Pain in Nursing Students, University of Muhammadiyah Gorontalo. *Journal of Universal Community Empowerment Provision*. 2021;1(1):31-5.
2. Muhamad Z, Zakaria F, Indarwaty A, Anastasia H. Behind the Knowledge and Attitude: Female Adolescent in Looking at Physical Appearance Change during Puberty at SMPN 1 Telaga Biru Gorontalo. *Journal of Community Health Provision*. 2021;1(1):1-8.
3. Muhammad Z, Sumarmi S. The influence of knowledge and attitude of female adolescents on Fe tablet consumption at Public Senior High School 1 of Gorontalo City, Indonesia. *Journal of Public Health in Africa*. 2019;10(s1).
4. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
5. Baradero & Mary. 2012. *Klien Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta : EGC.
6. Pieter & Jniwarty. 2013. *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Bandung : Pustaka Nasional.
7. Nurwana, S. Yusuf & F. Andi, 2016. *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di SMA negeri 8 kendari*. Vol.2, no.6, pp.1-14.
8. Srimintarsih & Sugihartiningsih 2015. *Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer*.142-147
9. Suparmi, Niken & Musriyati, tahun 2017. *Pengaruh ekstrak jahe merah terhadap Penurunan Dymenorrhea pada remaja di panti asuhan di surakarta*.*Journal* 65-72.
10. Harmawati, Ayu Gustia Ningsih & Debi Yulia. 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*