Pengaruh Pemberian Kompres Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Haid *Dismenore* Di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai

Fatmah Zakaria[1] , Levana sondak[2], Nurul Apriani[3]

[12] Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[3] Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

aprianinurul488@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri haid yang dirasakan tanpa kelainan alat reproduksi dan berdampak signifikan pada aktivitas remaja putri. Penanganan non-farmakologi seperti kompres rebusan jahe dinilai potensial karena kandungan antiinflamasi dan analgesiknya.
Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa pemgaruh kompres rebusan jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.
Metode: Dalam penelitian menggunakan Penelitian quasi-eksperimental dengan desain non-equivalent pre-post test control group. Sampel terdiri dari 32 siswi SMP Negeri 2 Batudaa Pantai 16 kelompok intervensi, 16 kontrol yang dipilih. Intervensi berupa kompres rebusan jahe merah selama 15-20 menit pada perut bawah saat nyeri haid. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.
Hasil penelitian: Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (68,8%) dan berat (18,8%). Setelah intervensi, mayoritas (75%) melaporkan nyeri ringan. Terdapat perbedaan signifikan skor nyeri pre-post pada kelompok intervensi (p=0,000), tetapi tidak pada kontrol (p-value=1,000). Perbedaan skor nyeri antar kelompok juga signifikan (p-value=0,001)
Simpulan: Kompres rebusan jahe efektif menurunkan nyeri haid. Terapi ini direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologi yang mudah dan aman.
Kata kunci: Dismenore, Jahe Merah, Kompres Hangat, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain occurring without reproductive organ abnormalities and significantly impacts the daily activities of adolescent girls. Non-pharmacological treatments like ginger decoction compress are considered promising due to their anti-inflammatory and analgesic properties. Objective: To analyze the effect of ginger decoction on reducing menstrual pain in adolescent girls.
Purpose: To analyze the effect of ginger decoction on reducing menstrual pain in adolescent girls..
Method: A quasi-experimental study with a non-equivalent pre-post test control group design. The sample consisted of 32 female students at SMP Negeri 2 Batudaa Pantai (16 intervention group, 16 control group), selected based on inclusion criteria. The intervention involved applying a red ginger decoction compress to the lower abdomen for 15–20 minutes during menstrual pain. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.
Result: About 44% of all respondents had moderate level of knowledge about sexually transmitted diseases and more than half of them (61%) reported that their parent had role to communicate about STDs. There was no significant relation between parents who had role and the level of knowledge in good and moderate category (p>0,05).
Conclusion: Ginger decoction compress effectively reduces menstrual pain. This therapy is recommended as an easy and safe non pharmacological
Keywords: : Dysmenorrhea, red ginger, warm compress, menstrual pain, adolescent girls

PENDAHULUAN

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenorea akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar. Remaja yang mengalami nyeri haid lebih nyaman untuk istirahat dirumah yang mengakibatkan mereka absen sekolah. Selain itu juga dampak dari dismenorea lainnya adalah kualitas hidup menurun, seorang remaja yang mengalami nyeri haid akan sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar serta motivasi belajar akan menurun. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga akan berdampak pada perekomonomian karena dengan adanya dismenorea bisa membuat wanita absen bekerja jika itu dilakukan berulang-ulang maka akan berdampak pada kondisi perekonomian

Dismenore adalah permasalahan ginekologi yang menemui sakit yang mengakibatkan rasa sakit yang memberentang saat menstruasi, semacam kram yang dirasai di perut bagian bawah. Rasa kram ini berulang kali disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala, serta diare. Sebutan dismenore akan tetapi dipakai saat nyeri begitu parah itulah sebabnya mengharuskan penderitanya untuk beristirahat serta meninggalkan aktivitasnya selama beberapa jam maupun bahkan beberapa hari (Muchlishatun Ummiyati, 2023).

Penyebab utama dari dysmenorrhea meliputi faktor psikologis, anemia, tuberkulosis, kelelahan, obstruksi pada sistem reproduksi, dan faktor hormon endoktrin (Khamidah Achyar & Isnaeni Rofiqoch, 2020). Kondisi ini tidak disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi. Keadaan ini umumnya disebabkan peningkatan dari hormon prostaglandin, yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri. Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat menekan pembuluh darah sekitar dan menyebabkan kurangnya aliran darah ke jaringan otot dari rahim. Jika jaringan otot ini mengalami kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri dapat timbul (Medicine, 2022).

Menurut World Health Organization didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%),10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan ,dimana kejadian Dismenore disetiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenore, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut Klien dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di Swedia sekitar 72% (Munir et al., 2024).

Di Indonesia, terdapat 107.673 orang (64,25%) perempuan, terdiri dari 59.671 (54,89%) Dismenore dan 9.496 orang (9,36%) dismenore sekunder (Zshasa et al.,2019) angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Dari

angka tersebut, Dismenore mencapai 54,89%, sementara dismenore sekunder mencapai 9,36% (Devita et al.,2022) Menurut data badan pusat statistik Provinsi Gorontalo Jumlah Penduduk menurut kelompok umur yang berjenis kelamin perempuan pada tahun 2020 kelompok umur 10-14 berjumlah 51.281, kelompok umur 15-19 berjumlah 51.985 dan kelompok umur 20-24 berjumlah 52.236. sedangkan pada tahun 2021 kelompok umur 10-14 berjumlah 50.142, kelompok umur 15-19 berjumlah 51.910 dan kelompok umur 20-24 berjumlah 52.020 (Bps Provinsi Gorontalo, 2022) Menurut data badan pusat statistik Kabupaten Gorontalo Jumlah Penduduk menurut kelompok umur yang berjenis kelamin perempuan pada tahun 2023 kelompok umur 10-14 berjumlah 17.050, kelompok umur 15-19 berjumlah 17.097 dan kelompok umur 20-24 berjumlah 20.117. (Bps Kabupaten Gorontalo, 2024)

Nyeri yang terjadi saat menstruasi bisa saja merupakan gejala endometriosis, PID, kista, mioma uteri atau penyakit dismenorea sekunder lainnya (Hidayati, 2020). Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri haid dengan tingkatan yang berbeda mulai dari sekedar pegal di pinggul dari sisi dalam rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terjadi terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Proverawati et al.,2019)

Penanganan nyeri haid dapat diatasi secara farmakologi maupun non farmakologi, penanganan secara farmakologi yaitu obat-obat antiperadangan termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Penanganan secara non farmakologi yaitu dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi dan menggunakan tanaman herbal (Munthe et al.,2021). Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (zingiber officinale) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe juga merupakan tanaman yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Di Indonesia ada tiga jenis jahe, yaitu jahe gajah atau jahe putih (Zingiber officinale var. Roscoe), jahe putih kecil atau jahe emprit (Zingiber officinale var. Amarum), dan jahe merah atau jahe sunti (Zingiber officinale var. Rubrum) (Redi Aryanta, 2019).

Penelitian (Murni et al.,2024) mendapatkan hasil Terdapat Pengaruh Kompres Hangat Jahe (Zingiber Officinale) terhadap penurunan skala nyeri pada pasien low back pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. Penelitian ini didukung oleh (Kasi et al.,2023) Hasil penelitian adalah mengetahuinya pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi Institut Citra Internasional S1 Keperawatan. Hasil uji statistik didapatkan nilai p (0,000) < α (0,05) sehingga dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri haid (dismenorhea).

Pengambilan data awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai didapatkan jumlah keseluruhan siswa yaitu 136 orang dimana 68

siswi yang tercatat aktif. Survey awal yang dilakukan dengan cara wawancara secara langsung kepada 10 orang siswi yang pernah mengalami dismenore, 2 orang siswi mengatakan mengatasi nyeri dengan cara minum obat anti nyeri yang disediakan di UKS, 4 orang siswi mengatasi nyeri haid dengan cara beristirahat di UKS, dan 4 orang siswi mengatasi nyeri haid dengan cara mengolesi perut bagian bawah dengan minyak kayu putih.

Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa siswi yang mengalami nyeri adalah siswi yang kurang pengetahuan dalam mengatasi nyeri dengan Teknik non-farmakologi, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Pengaruh pemberian kompres rebusan jahe terhadap nyeri haid (Dismenore) di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai".

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Exsperimental Non equivalent dengan rancangan Pre-Post test with Control Group Design. dimana sampel akan melakukan test awal (pretest) terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan (treatment) oleh peneliti dan setelah sampel diberi perlakuan maka sampel akan menjalani test akhir (posttest) yang akan diteliti untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak setelah diberi perlakuan tersebut.

Pada penelitian ini populasi 68 siswi, dikarenakan tidak semuanya memiliki kriteria sesuai fenomena yang diteliti maka partisipan dalam penelitian ini berjumlah 15 responden Penentuan jumlah dan penentuan sampel penelitian ini mengikuti rumus (Supranto J, 2020) yaitu : (t-1) (r-1)>15, dimana t adalah banyaknya kelompok perlakuan dan r adalah jumlah replikasi. Banyaknya kelompok perlakuan pada penelitian ini adalah satu kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol. didapatkan jumlah responden sejumlah 16 orang. Dimana perbandingan 1:1 maka kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden. Sehingga keseluruhan responden menjadi 32 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, Adapun lembar observasi yang digunakan oleh peneliti diadopsi dari penelitian (Reza Ayuni, 2023) dan untuk varubel pemberian kompres rebusan jahe menggukan SOP. sehingga penerapannya sesuai dengan standar yang berlaku. Kelompok Responden ada yang akan diberikan intervensi dan ada kelompok control.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
13 Tahun	7	43.8	6	37.6
14 Tahun	4	25.0	5	31.2
15 Tahun	5	31.2	5	31.2
Total	**16**	**100**	**16**	**100**
IMT				
Normal (18.5-22.9)	13	81.2	11	68.8
Kurus (<18.5)	3	18.8	5	31.2
Kelebihan BB resiko (23-24.9)	0	0	0	0
Obesitas (>24.9-≥30)	0	0	0	0
Total	**16**	**100**	**16**	**100**
Siklus Menstruasi				

Normal (21-25 hari)	16	100	16	100
Tidak normal (<21 hari dan >35 hari)	0	0	0	0
Total	**16**	**100**	**16**	**100**

Sumber: Data primer 2025

Pembagian responden dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari kuisioner. Karakteristik responden meliputi umur, IMT dan Siklus Menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian. menunjukan bahwa karakteristik umur responden yang diteliti di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai pada kelompok intervensi yang tertinggi yaitu siswi umur 13 tahun sebanyak 7 orang (43,8%), siswi umur 15 tahun sebanyak 5 orang (31,2%) dan yang terendah siswi umur 14 tahun sebanyak 4 orang (25,0%). IMT siswi pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada kategori normal (18,5-22,9) sebanyak 13 orang (81,2%) dan siswi yang berada pada kategori kurus (<18,5) sebanyak 3 orang (18,8%). Siklus menstruasi siswi pada kelompok intervensi rata-rata normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 16 orang (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol umur siswi sebagian besar 13 tahun sebanyak 6 orang (37,6%), jumlah siswi umur 14 tahun dan 15 tahun sama yaitu masing-masing sebanyak 5 orang (31,2%). IMT siswi pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori normal (18,5-22,9) sebanyak 11 orang (68,8%) dan siswi yang berada pada kategori kurus (<18,5) sebanyak 5 orang (31,2%). Siklus menstruasi siswi pada kelompok kontrol rata-rata normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 16 orang (100%).

2. Nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai sebelum dan sesudah diberikan kompres rebusan jahe pada kelompok intervensi dan kelompok control

Tabel 2. Pengaruh pemberian kompres rebusan jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai

Nyeri haid	**n**	***Mean***	**SD**	**Minimum**	**Maximum**	***P value***
Nyeri haid *pretest*	16	2.00	0.516	1	3	1.000
Nyeri haid *posttest*	16	2.00	0.516	1	3	

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik n merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 16 remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai dengan nilai mean atau nilai rata-rata sebelum 2,00 sesudah 2,00 dengan nilai SD (Standar Deviation) sebelum 0,516 dan sesudah 0,516 sedangkan nilai minimum 1 dan maximum 3 pada variabel sebelum serta nilai minimum 1 dan maximum 3 pada variabel sesudah menunjukan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan nilai signifikan atau Pvalue diperoleh 1,000>0,05 yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara sebelum dan

sesudah terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai.

3. Perbedaan nyeri haid kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 3. Perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	n	*Mean rank*	*P value*
Intervensi	16	10.47	0.001
Kontrol	16	21.19	

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik n merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 16 remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai baik pada kelompok intervensi dan kontrol, nilai Mean Rank pada kelompok intervensi sebesar 10,47 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 21,19 menunjukan ada perbedaan antara kedua kelompok penelitian dengan nilai signifikan 0,001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Keterbatasan Penelitian

Karakteristik Responden

1. Usia remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai

Pada tabel 3, didapatkan usia remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai yang menjadi responden dalam penelitian ini pada kelompok intervensi yaitu siswi umur 13 tahun sebanyak 7 orang, siswi umur 15 tahun sebanyak 5 orang dan yang terendah siswi umur 14 tahun sebanyak 4 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol umur siswi sebagian besar umur 13 tahun sebanyak 6 orang, jumlah siswi umur 14 tahun dan 15 tahun sama yaitu masing-masing sebanyak 5 orang. Berbicara tentang usia remaja dan menstruasi biasanya berhubungan dengan menarche atau usia pertama kali mendapatkan menstruasi.

Saat ini usia menarche cenderung maju atau bertambah muda yaitu 10-16 tahun, jika dibandingkan dengan kondisi 20 tahun yang lalu yang rata-rata terjadi pada usia antara 15-19 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh ras, keturunan, status gizi, dan kondisi kesehatan secara umum, rata-rata menarche terjadi pada usia 12 tahun dengan variasi antara 10-16 tahun. Jika kurang dari 10 tahun sudah mengalami menstruasi maka keadaan ini disebut pubertas precox dan sebalikanya jika menstruasi pertama kali terjadi pada usia lebih dari 16 tahun maka disebut sebagai pubertas tarda (Karomah, 2022).

Usia menarche sangat erat dengan memerlukan waktu untuk memperoleh siklus ovulasi yang terurut. Pada siklus menstruasi bisa terjadi secara teratur atau tidak teratur setiap bulannya, bisa siklus haidnya lama dan ada yang siklus haidnya cepat. Menarche yang terjadi terlalu cepat pada remaja putri meningkatkan risiko terjadinya kanker payudara, kanker ovarium dan juga menopause yang lebih lambat. Hal ini dikarenakan paparan hormon esterogen semakin tinggi dan berkelanjutan pada saluran kelenjar payudara dan uterus yang mengakibatkan pertumbuhan

sel-sel tersebut menjadi tidak normal (Sabila, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah (2024) dengan judul penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Winong. Hasil penelitian didapatkan rentang usia remaja yaitu 10-13 tahun. Distribusi responden terbanyak terjadi pada usia menarche 11 tahun yaitu 35 responden (43,75%), dengan hasil rata-rata usia menarche dari 80 responden yaitu 11,13 tahun. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui responden yang mengalmi kejadian menarche dini sebanyak 55 responden (68,8%), angka tersebut cukup besar dibandingkan responden yang tidak mengalami menarche dini (normal) sebanyak 25 responden (31,3%).

2. IMT remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai

Berdasarkan tabel 2, didapatkan IMT remaja putri sebagian besar berada pada kategori normal (18,5-22,9) sebanyak 13 orang dan siswi yang berada pada kategori kurus (<18,5) sebanyak 3 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol IMT siswi sebagian besar berada pada kategori normal (18,5-22,9) sebanyak 11 orang dan siswi yang berada pada kategori kurus (<18,5) sebanyak 5 orang.

IMT digunakan untuk memprediksi presentase kadar lemak dalam tubuh manusia. Proses pembentukan hormon esterogen di pengaruhi oleh lemak, lemak menrupakan salah satu senyawa dalam tubuh dan salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi adalah hormon estrogen. Status gizi dapat menggambarkan banyaknya lemak tubuh seseorang. Lemak tubuh tersebut berpengaruh terhadap produksi hormon esterogen. Hormon esterogen tersebut dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang (Mandasari, 2021).

Kandungan lemak tubuh yang rendah akan menyebabkan turunya kadar oestrogen, yang dapat berhubungan dengan infertilitas. Perpanjangan siklus menstruasi disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen yang mana hal ini teradi karena kadar lemak dalam tubuh berlebih. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja yang berat badannya dibawah normal dapat disebabkan oleh lemak tubuh yang sedikit karena kurangnya sintesis hormon dan cadangan lemak tubuh. Yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, ialah sedikitnya lemak tubuh yang mana dapat mengakibatkan kurangnya kadar androgen yang akan di aromatisasi menjadi estrogen (Pratiwi et al, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2023) dengan judul penelitian yaitu hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran fK UISU. Hasil penelitian didapatkan bahwa IMT mayoritas responden memiliki IMT normal yaitu berjumlah 46 orang (44.7%), sedangkan IMT kurus sebanyak 21 orang (20,4%) sedangkan siswa dengan IMT obesitas sebanyak 12 orang (11,7%). Masa reproduksi wanita ditandai dengan menstruasi mulai dari menarche hingga menopause.

3. Siklus Menstruasi remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai

Pada table 3, diperoleh bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol rata-rata memiliki siklus haid normal yaitu antara 21

hari sampai 35 hari. Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi wanita dan fungsi endokrinnya, rata-rata lama siklus menstruasi yaitu, normalnya 21-35 hari, dengan durasi normal pendarahan yaitu, dengan kisaran 2-7 hari. Gangguan menstruasi sering terjadi pada remaja putri karena berkaitan erat dengan proses yang terlibat dalam perkembangan pubertas remaja putri.

Siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarche, remaja putri yang haidnya datang lebih cepat disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi. Siklus menstruasi masuk kategori normal apabila terjadi pada rentang waktu 21 sampai 35 hari. Siklus menstruasi merupakan pertanda klinis fungsi reproduksi wanita. Menstruasi merupakan proses kompleks yang melibatkan beberapa hormon, organ seksual dan system saraf. Hormon memiliki pengaruh penting dalam menstruasi, jika hormon tidak seimbang maka siklus akan terganggu, tidak sedikit pada remaja putri mengeluhkan mengenai siklus menstruasi. Pada remaja putri memiliki setidaknya satu masalah yang berkaitan dengan menstruasi. Berbagai jenis gangguan yang lazim, yaitu ketidakteraturan menstruasi, perdarahan menstruasi yang berlebih (menoragia), siklus yang lebih pedek yang berlangsung <21 hari (polimenorea), siklus yang lebih panjanga yang berlangsung >35 hari (oligomenore), tidak terjadinya menstruasi selama tiga bulan (amenore). Abnormalitas siklus menstruasi merupakan salah satu faktor terjadinya infertilitas. Dari kasus infertilitas wanita terdapat disfungsi ovulasi sebanyak 10-25% (Pahlawan RG, 2024).

Siklus menstruasi pada wanita dengan lemak tubuh lebih dari normal disebabkan oleh peningkatan produksi androstenedion, yaitu androgen yang berperan sebagai prekusor hormon reproduksi. Androgen adalah hormon yang akan diubah menjadi oestrogen melalui proses aromatisasi sel granulosa dan jaringan lemak dengan bantuan enzim aromatase. Peningkatan kadar oestrogen yang tinggi menyebabkan umpan balik negatif pada sekresi GnRh di hipotalamus. Kadar FSH tidak mencapai puncak karena kadar oestrogen yang tinggi dan perkembangan folikel akan terhenti sehingga ovulasi tidak terjadi. Keadaan ini mengakibatkan terjadinya oligomenorrhea atau amenore (Pratiwi, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Pahlawan RG (2024) dengan judul hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di Sman 1 Cikalong Wetan. Hasil penelitian menunjukan mayoritas siswi masuk pada kategori siklus menstruasi dengan siklus pendek berjumlah 29 orang (38,65) dan kategori siklus menstruasi normal sebanyak 23 orang (30,7%) dan siklus menstruasi panjang sebanyak 23 orang (30,7%)

Nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai sebelum dan sesudah diberikan kompres rebusan jahe pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi skor nyeri haid terbanyak pada skor 5 sebanyak 5 siswi (31,25%), skor nyeri 4

sebanyak 3 siswi (18,75), skor nyeri 6 sebanyak 3 siswi (18,75), skor nyeri 7 sebanyak 3 siswi (18,75) dan yang terendah yaitu skor nyeri 2 sebanyak 1 siswi (6,25%). Sesudah pemberian intervensi skor nyeri haid terbanyak pada skor 3 sebanyak 7 siswi (43,75%), skor nyeri 2 sebanyak 4 siswi (25,0%), skor nyeri 4 sebanyak 2 siswi (12,5%), skor nyeri 5 sebanyak 2 siswi (12,5%) dan yang terendah yaitu skor nyeri 1 sebanyak 1 siswa (6,25%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah skor nyeri terbanyak pada skor 5 sebanyak 6 siswi (37,5%), skor nyeri 4 sebanyak 4 siswi (25,0%), skor nyeri 6 sebanyak 3 siswi (18,75%) dan yang terendah pada skor nyeri 7, 3 dan 2 masing-masing sebanyak 1 siswi (6,25%).

Hasil ini selaras dengan hasil penelitian yang diperoleh pada tabel 5, yaitu nilai mean atau nilai rata-rata sebelum 2,06 sesudah 1,25 dengan nilai SD (Standar Deviation) sebelum 0,574 dan sesudah 0,447 sedangkan nilai minimum 1 dan maximum 3 pada variabel sebelum serta nilai minimum 1 dan maximum 2 pada variabel sesudah menunjukan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan kompres rebusan jahe dengan nilai signifikan atau Pvalue diperoleh 0,000<0,05 yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian kompres rebusan jahe terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai.

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum diberikan kompres rebusan jahe sebanyak 11 orang mengalami nyeri sedang dengan menggunakan skala nyeri rata-rata nyeri yang dialami berada di angka 4, 5 dan 6, pada angka 4 dimana responden seperti mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah, angka 5 nyeri yang dialami sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir sedangkan pada angka 6 nyeri yang dialami sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi. Sedangkan 3 orang remaja putri mengalami nyeri berat, nyeri yang dialami berada diangka 7 dimana saat mengalami nyeri remaja putri tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon. Sedangkan 2 orang remaja putri mengalami nyeri ringan, nyeri yang dialami berada pada angka 2 dan 3 dimana nyeri yang dialami cubitan ringan dikulit serta nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi.

Setelah penilaian awal intervensi kompres rebusan jahe ini diberikan, adapun pemberian kompres rebusan jahe sesuai dengan SOP yang ada dimana langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu menjelaskan pengertian kompres rebusan jahe serta tujuannya, kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan responden seperti memberishkan area yang akan dilakukan kompres menggunakan air bersih, kemudian keringkan dengan handuk, mencuci tangan, memposisikan responden dalam keadaan duduk dengan posisi kaki lurus (sesuaikan dengan keadaan responden), memastikan responden dalam keadaan yang nyaman dan aman.

Peneliti mempersiapkan responden kemudian mempersiapkan alat dan bahan seperti kain atau waslap yang dapat menyerap air, air hangat, jahe merah sebanyak ±100 g, baskom, polpen dan lembar observasi, sebelum responden diberikan intervensi terlebih dahulu peneliti melakukan observasi terkait dengan nyeri haid yang dialami oleh responden, kemudian memberikan intervensi dengan langkah awal yaitu menjalaskan kepada pasien prosedur yang akan dilakukan serta waktu perlakuan atau kompres rebusan jahe hanya 1 hari dan sebanyak 2 kali pemberian kompres jahe, mencuci jahe merah terlebih dahulu.

Jahe yang telah dicuci bersih kemudian di geprek lalu direbus dengan air sebanyak 500 ml dan gerekan jahe merah disatukan. Jahe merah setelah direbus kemudian tuangkan ke dalam baskom, masukkan kain atau waslap pada air rebusan jahe merah, lalu peras, menempelkan kain atau waslap yang sudah diperas pada daerah yang nyeri teratasi selama 15-20 menit, kaji perubahan nyeri yang terjadi selama kompres dilakukan.

Setelah pemberian intervensi kompres rebusan jahe rata-rata semua siswi mengalami perubahan nyeri akan tetapi tidak dengan 1 orang siswi dimana nyeri yang dialami sebelum pemberian intervensi berada pada angka 6 dengan kategori nyeri sedang dan setelah pemberian intervensi nyeri yang dialami berada pada angka 4 dengan kategori yang sama yaitu nyeri sedang, setelah dikaji kembali oleh peneilti berdasarkan keterangan siswi diketahui bahwa siswi jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau berjalan santai dimana siswa tersebut lebih banyak duduk dan berbaring, selain itu didapatkan bahwa siswa lebih sering komsumsi makanan cepat saji seperti mie yang dikomsumsi lebih dari 3x dalam seminggu dan sosis, bahkan sosis sering dikomsumsi seperti cemilan dikomsumsi hampir setiap hari disekolah.

Seseorang siswi ataupun remaja gadis butuh kegiatan raga yang tidak berat supaya sanggup bebas dari peristiwa dismenore. Aktivitas fisik ialah sesuatu aksi badan yang diperoleh otot rangka serta membutuhkan energi, tercantum aktivitas ringan yang dilakukan dikala bertugas, main, melaksanakan pekerjaan rumah tangga, berjalan dan aktivitas rekreasi. Sedangkan menurut Qoriyah (2023) makanan cepat saji (fast food) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore. Makanan cepat saji (fast food) dapat diartikan sebagai makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat.

Sedangkan pada tabel 6, pada kelompok control didapatkan bahwa nilai mean atau nilai rata-rata sebelum 2,00 sesudah 2,00 dengan nilai SD (Standar Deviation) sebelum 0,516 dan sesudah 0,516 sedangkan nilai minimum 1 dan maximum 3 pada variabel sebelum serta nilai minimum 1 dan maximum 3 pada variabel sesudah menunjukan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan nilai signifikan atau Pvalue diperoleh 1,000>0,05 yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 2 Batudaa Pantai.

Penanganan nyeri haid dapat diatasi secara farmakologi maupun non farmakologi, penanganan secara farmakologi yaitu obat-obat antiperadangan termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Penanganan secara non farmakologi yaitu dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi dan menggunakan tanaman herbal. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan menggunakan tanaman tradisional atau tanaman herbal salah satunya jahe (zingiber officinale) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe juga merupakan tanaman yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Di Indonesia ada tiga jenis jahe, yaitu jahe gajah atau jahe putih (Zingiber officinale var. Roscoe), jahe putih kecil atau jahe emprit (Zingiber officinale var. Amarum) dan jahe merah atau jahe sunti (Zingiber officinale var. Rubrum) (Destaryan et al, 2018).

Mekanisme kerja jahe saat digunakan sebagai kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid yaitu bekerja melalui mekanisme sinergis antara efek termoterapi dan kandungan senyawa bioaktif dalam jahe (zingiber officinale var. rubrum). Panas dari kompres berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah lokal, merelaksasi otot polos uterus, serta menurunkan sensitivitas saraf terhadap nyeri. Efek ini membantu meredakan kontraksi uterus yang menjadi salah satu penyebab nyeri haid. Selain itu jahe mengandung berbagai senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, zingeron dan paradol yang memiliki sifat antiinflamasi, analgesik dan antispasmodik. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin zat yang berperan dalam menimbulkan nyeri dan kontraksi otot rahim berlebihan saat menstruasi. Kandungan fitokimia dalam jahe juga bersifat antioksidan yang membantu meredakan stres oksidatif dan peradangan jaringan. Ketika digunakan dalam bentuk kompres hangat, panas membantu mempercepat penetrasi senyawa aktif jahe ke dalam jaringan melalui pori-pori kulit yang terbuka, sehingga memperkuat efek farmakologis secara lokal. Kombinasi antara efek fisiologis dari suhu hangat dan efek farmakologis dari kandungan bioaktif jahe ini secara efektif dapat menurunkan intesitas nyeri haid secara alami dan minim efek samping (Kasi, 2024).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ramdania dan Legiati (2022) dengan judul penelitian pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan nyeri dismenore. Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian air jahe mempengaruhi penurunan nyeri dysmenorrhoea dan dapat diterapkan pada wanita usia subur dengan dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ishak f, et al (2022) dengan judul penelitian pengaruh kompres jahe hangat terhadap nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai p value = 0.000 < α 0.05. Maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dimana kompres jahe hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri haid

(dysmenorrhea) pada remaja putri di MTS pondok pesantren Hubulo Gorontalo.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasi (2024) dengan judul penelitian pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorhea) pada mahasiswi keperawatan. Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah diberikan kompres hangat jahe merah pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional, tingkat nyeri menstruasi pada skala 2 atau nyeri ringan dengan jumlah 9 orang (39,1%) responden paling banyak dibandingkan skala lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kompres rebusan jahe dapat menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri, jahe dapat dijadikan obat sudah dilakukan oleh orang-orang terdahulu hal ini karena kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang cukup tinggi pada rimpang jahe menyebabkan jahe memiliki peranan penting dalam dunia pengobatan, kandungan air dan minyak pada jahe dapat meningkatkan permeabilitas sehingga dapat menembus kulit tanpa menyebabkan

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Keterbatasan geografis, penelitian ini hanya dilakukan diwilayah SMP Negeri 2 Batudaa Pantai sehingga hasil dalam penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke wilayah Sekolah lain yang memiliki keadaan demografi dan sosial ekonomi yang berbeda.
2. Faktor lain yang tidak diteliti, penelitian ini lebih fokus pada pengaruh pemberian kompres rebusan jahe terhadap nyeri haid (dismenore) dan tidak mempertimbangkan faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi nyeri haid (dismenore) seperti stress, anemia dan aktivitas fisik.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Exsperimental Non equivalent dengan rancangan Pre-Post test with Control Group Design, menyebabkan responden pada kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi hal ini dapat merugikan kelompok kontrol yang telah menjadi responden akan tetapi tidak mendapatkan intervensi dalam hal menurunkan nyeri haid yang dialami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kompres rebusan jahe efektif menurunkan nyeri haid. Terapi ini direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologi yang mudah dan aman.

Saran untuk Kompres rebusan jahe diharapkan dapat menjadi metode dan edukasi mengenai terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri haid.

REFERENSI

1. Ainun, Suhri, A. (2022). Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Skripsi. Makassar: Universitas Islam Negri Alauddin Makassar.
2. Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. Aspiration of Health Journal, 1(3), 554–562.
3. Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri

Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. Aspiration of Health Journal, 1(3), 554–562.

4. Andini, R., Febriani, R. and Qubra, H. (2019). Jurnal Redoks : Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia. Volume 2. No. 1. ISSN : 2614-7300.
5. Ani Murti (2022) Dalam Buku Manajemen Kesehatan Mestruasi,Sumatra Barat,PT Global Eksekutif Teknologi Anggota IKAPI No.033/SBA/2022.
6. Argehani N.B (2022) Dalam Buku Asuhan Kebidanan Komplementer. Yayasan Kita Menulis.
7. Atherina, F., Arifandi, F., Kunci Hubungan, K., & Tidur, P. (2023). Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020-2021 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. In Junior Medical Journal (Vol. 1, Issue 6).
8. Ayu. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
9. Budhi, A. Aticeh, Follon, Elisya. (2022). Effect of Spice Drinks (Red Ginger and Cinnamon) on Dysmenorrhea Pain. International Journal of Science and Society, Volume 4, Issue 4, 2022.
10. Cahyaning, F. (2019). Gambaran Lama Haid. Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
11. Carmelia, N. P. C. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore [Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar].
12. Dahlan, A. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. Jurnal Endurance, https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278.
13. Destariyani, E. Sumiati, S. Andriani, L. and Widiyanti. Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea in SMKN 07 Kota Bengkulu. *Advances in Health Sciences Research* (AHSR), volume 14.
14. Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 17(2), 255-259.
15. Dosmaria Sihotang, S., Yunita, D., Kartika, D., Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, P., Baiturrahim JlProf Yamin SH No, Stik. M., & Bandung, L. (2024). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Gout pada Lanjut Usia. Jabj), 2024(1), 115–120.
16. Fatmayanti, A. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
17. Fifi Ishak, Zulaika F. Asikin, & Fidyawati Aprianti A. Hiola. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 5(6), 710–715.
18. Fitriani, R. Setiana, E dan Presilia M. (2024). The Effectiveness of Warm Compresses And Jasmine Aromatherapy in Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls. *International Health Conference STIKes Panca Bhakti* (IHCPB).
19. Harada, T.,Ota, I., Kitawaki, J., Momoeda, M., Maeda, N., Akira, S., Umeyama, M., Sunaya, T., & Hirano, K. (2022). Real-world outcomes of levonorgestrel releasing intrauterine system for heavy menstrual bleeding or dysmenorrhea in Japanese patients: A prospective observational study (JMIRAI).Contraception.ttps://doi.org/10.1016/j.contraception.2022.
20. Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 8(1).
21. Handajani, Sari and Ambarsari. (2023). Ginger Stew Vs Warm Compress Toward Dysmenorrhea Intensity In Adolescent; Experimental Study. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional Volume. 8,

Number. 1, March 2023. https://doi.org/10.37341/jkkt.v8i1.450.
22. Herawati, I. E., dan Saptarini, N. M. 2019. Studi fitokimia pada jahe merah (Zingiber officinale Roscoe var. Sunti Val). Majalah Farmasetika, 4, 22-27.
23. Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. Ojs.Stikesamanahpadang.Ac.Id, 2(1), 19–27.
24. Jumala, Nirwani. (2021). Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
25. Jumita and Kristiawan. 2020). The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Series Volume Number 532.
26. K. D. Kurniawati, A. Kusumawati, and P. N. Prabamurti, (2020). Hubungan Pengetahuan, Persepsi Keseriusan, Persepsi Hambatan dan Efikasi Diri dengan Partisipasi Remaja dalam Mengikuti Posyandu Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(3) [diakes 03 Januari 2025].
27. Kariem, V. El, & Maesaroh, I. (2022). Standarisasi Mutu Simplisia Jahe (Zingiber officinale Roscoe) Dengan Pengeringan Sinar Matahari dan Oven. Herbapharma : Journal of Herb Farmacological, 4(1), 1–10.
28. Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keprawatan. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(1), 377–382.
29. Khamidah Achyar, & Isnaeni Rofiqoch. (2020). Stress, Lama Tidur, Lama Penggunaan Hp Dan Hubungannya Dengan Dismenorhoe. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 10(1), 1–4.
30. Kozier, (2019). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta: EGC
31. Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2019). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 6(2), 156–164.
32. Mariza, A., & Sunarsih. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam mengurangi. Jurnal Kebidanan , 40-41.
33. Maulia, D., 2021, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Mestruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Warnasari Kota Cilegon Banten.
34. Meirista, I., Hadriyati, A., Aptiarmi, H., & Jannah, M. (2022). Pemanfaatan Rimpang Jahe Merah dalam Usaha Pengobatan dan Pemeliharaan Kesehatan. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(3), 912–917.
35. Muchlishatun Ummiyati. (2023). Terapi Komplementer Dysmenorrhea (A. Nurdiana (ed.); Cetakan 1). Rena Cipta Mandir.
36. Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(1), 62–70.
37. Murni, H., Muchtar, R. S. U., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Jahe (Zingiber Offcinale) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 2(2), 01–12.
38. Ningsih,Eka Sarofah,. E.Al.(2021). *Kesehatan Repsroduksi Remaja.*
39. Nurqalbi. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanudin. Jurnal.
40. Qoriyah. (2023). The Effect Of Dark Chocolate On Dysmenorrhea In Young Women At Stikes Raflesia Depok. Indonesian Journal of Global Health Research Volume 5 Number 4, November 2023 e-ISSN 2715-1972; e-ISSN 2715-1972; p-ISSN 2714-9749.
41. Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer Pada Siswi

Kelas VIII Di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2019. Jurnal Kebidnan "Midwife Journal" , 29-31.
42. Ramdania, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2(3), 896–905.
43. Rani, P., Chakraborty, M. K., Sah, R. P. R. P. R. P., Subhashi, A., Disna, R., Uip, P., Chaudhary, D. P., Kumar, A. A. A. A. A., Kumar, R. R., Singode, A., Mukri, G., Sah, R. P. R. P. R. P., Tiwana, U. S., Kumar, B., Madhav, P., Manigopa, C., Z, A. H., Anita, P., Rameshwar, P. S., … Kumar, A. A. A. A. A. (2020). Range Management And Agroforestry, 4(1), 1–15.
44. Reza Ayuni (2023). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan Nyeri dismenore pada remaja di man 3 banda aceh tahun 2023.
45. Rusniasa Ni Made, Nyoman Dantes, & Ni Ketut Suarni. (2021). Pengaruh Gerakan Literasi Sekolah Terhadap Minat Baca Dan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri I Penatih. PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, 5(1), 53–63.
46. Salsabila, N. P. (2021). Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.
47. Sampara N, Nurhidayat Triananinsi, Rosita Passe (2020), Jumrah Sudirman. Reducing visual descriptor scale (VDS) in dysminorrhea on adolescence by giving wood secang boiled water (Caesalpinia sappan L) in Megarezky University. Int J Sci Technol Manag.;1(4):448–52.
48. Setyosari, Punaji. (2019). Metode Penelitian dan Pengembangan. Jakarta: Prenadamedia Group Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe).
49. Sitepu, R. D., Diantini, A., & Levita, J. 2018. Red Ginger (Zingiber officinale ar. Rubrum): Its Chemical Constituents, Pharmacological Activities and Safety. Fitofarmaka, 8(1). 23-29.
50. Siti. (2019). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi . [Karya Tulis Ilmiah]. Jombang (ID) : STIKes Insan Sendekia Medika.
51. Srikandi, Humairoh, M., & Sutamihardja, R. (2020). Kandungan Gingerol Dan Metode Maserasi Bertingkat. Jurnal Al-Kimiya, 7(2), 75–81.
52. Sumiaty, Sakti PM, Hasnawati. Nasrul, Hidayat M, Miskadi, (2022). *Dalam Buku Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementar*. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian.
53. Supranto, J. 2000. Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
54. Suryani, Made, and Edy Soesanto (2021). "Penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur tertutup dengan pemberian terapi kompres dingin." Ners Muda 1.3: 172-177. Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2019). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1).
55. Susanti, Wijayanti and Hutari. (2024). The Effect of Giving Warm Compresses on the Level of Menstrual Pain in Adolescent Girls at the Hidayatus Sholikin Islamic Boarding School in Pembuang Hulu, Central Kalimantan. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences.* Vol. 5, No. 1, Februari 2024, pp. 11~19 ISSN: 2774-5821.
56. Swandari, A. (2022). Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore. mulyorejo surabaya: um publishing.
57. Syapitri, Henny. (2019). Kompres Jahe Berkhasiat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Rheumatoid Artritis . Jurnal Mutiara Ners, 57-64.
58. Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi The Relationship Between Lifestyle With The Incident Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura

University. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik), 2(3), 130–140.
59. Unnisa, H., Annam, P., Gubba, N. C., Begum, A., & Thatikonda, K. (2022). Assessment of quality of life and effect of non-pharmacological management in dysmenorrhea. Annals of Medicine and Surgery, 81, 104407. https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104407.
60. Yolandiani, et al. 2021. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review.
61. Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2024). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(2), 299.
62. Yuliana. (2020). Wellness and Healthy Magazine. Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan, 2(February), 124–137.
63. Zahra Aprianti, R., Eni Lestari, N., Rokhmiati Wahyu, E. P., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan, 2, 92–100. https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1153.
64. Zuriati. (2019). Efektifitas Kompres Air Hangat dan Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Asam Urat di Puskesmas Lubuk Begalung. ejournal.annurpurwodadi.ac.id. Diakses pada 25 Desember 2025.

.