

# PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

*by Aulia Tri Dewi*

---

**Submission date:** 30-Jan-2025 05:08PM (UTC+1000)

**Submission ID:** 2575129411

**File name:** turnit\_Aulia\_Tri\_Dewi\_-\_aulia\_Dewi.docx (555.68K)

**Word count:** 11059

**Character count:** 83275

**SKRIPSI**

**30**  
**PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP  
DISMENORE PADA REMAJA**

**(Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)**



**AULIA TRI DEWI  
213210016**

**8**  
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2024**

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Remaja putri pada masa pubertas cenderung mengalami berbagai permasalahan diantaranya adalah masalah dismenore. Sekitar 85% remaja putri yang sudah menstruasi mengalami dismenore, sering kali mengkonsumsi obat pereda nyeri tanpa memikirkan efek samping jangka panjang dan masih banyak siswi yang masih bingung cara untuk mengatasinya. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk mengurangi dismenore adalah kompres hangat jahe merah. Jahe merah dapat ditemukan dimana-mana, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, merupakan strategi paling tepat untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit akibat dismenore. Jahe merah mengandung senyawa alami yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik, sehingga efektif untuk mengurangi dismenore. Penggunaan jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore (Aprianti, 2024).

Dismenore terjadi pada remaja, menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi dismenore pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 45-95%, dengan sekitar 10-20% mengalami gejala yang parah. Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Napu *et al.*, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021, ditemukan sekitar 4.653 remaja menderita kram menstruasi. Angka kejadian dismenore primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan 365 kasus lainnya mengalami

dismenore sekunder (Zhulfa Kasi & Fitri, 2024). Studi terbaru yang dilakukan di Kota Jombang pada tahun 2024 menunjukkan prevalensi dismenore pada remaja sebesar 68%, dengan 25% melaporkan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari (Nurhayati & Santoso, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 September 2024 di SMPN 1 Diwek, diperoleh jumlah murid yang terdapat di SMPN 1 Diwek adalah 151 siswi yang mana 16 dari 151 siswi tersebut di jadikan responden untuk studi pendahuluan pada 16 siswi di dapatkan hasil 10 siswi mengalami dismenore dan 6 siswi tidak mengalami dismenore.

Dismenore pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat memperburuk gejala. Kondisi medis tertentu, seperti endometriosis dan fibroid, juga dapat menyebabkan dismenore sekunder yang lebih parah. Pola hidup tidak sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan diet yang buruk, turut berkontribusi pada peningkatan gejala dismenore. Dismenore dapat berdampak signifikan pada kehidupan remaja. Dismenore dapat mempengaruhi remaja secara fisik dan mental serta dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Dismenore dapat menyebabkan kram parah, kemacetan menstruasi di rongga panggul, dan penyumbatan di rongga panggul. Mental dismenore dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, depresi, dan konflik emosional. Aktivitas dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti pergi ke sekolah, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, belajar dan hubungan sosial. Dismenore pada remaja dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Kualitas tidur dan kesehatan emosional dapat terpengaruh, dengan banyak remaja mengalami kecemasan atau depresi akibat

ketidaknyamanan yang berkepanjangan, serta mengakibatkan penurunan konsentrasi dan prestasi akademik (Kasi dkk., 2023).

Intervensi yang dapat dilakukan remaja sekolah untuk mengurangi dismenore dengan metode non-farmakologis yakni kompres hangat jahe merah. Salah satu alternatif ini dapat meredakan kram, dismenore dan ketidaknyamanan selama dismenore (Smelter dan Bare (2016) dalam Zhulfa dan Fitri, 2024). Kompres ini harus digunakan selama 20 menit untuk memberikan efek analgesik dan anti-inflamasi tanpa menyebabkan iritasi kulit. Penggunaan yang sering dan tepat waktu dapat secara signifikan mengurangi derajat dismenore. Jahe mengandung *oleoresin* (campuran resin dan minyak atsiri) alami seperti *shogaol*, *gingerol*, dan *zingerone*, yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Selain itu, rasa pedas dan hangat jahe membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan relaksasi otot, dan mengurangi dismenore (Zahra Aprianti dkk., 2024).

## **1.2 Rumusan masalah**

Apakah ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja kelas di VIII SMPN 1 Diwek?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisis pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi dismenore remaja sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek
2. Mengidentifikasi dismenore remaja sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek
3. Menganalisis pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek

#### 1.4 Manfaat penelitian

##### 1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini memberikan informasi sebagai pengetahuan dalam ilmu departemen keperawatan maternitas tentang faktor-faktor resiko kesehatan yang berkaitan dengan kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja.

##### 1.4.2 Manfaat praktis

###### 1. Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan alternatif untuk di gunakan sekolah apabila ada yang mengalami dismenore pada remaja.

###### 2. Bagi uks

Sebagai bahan tambahan melakukan intervensi secara nonfarmakolosi yang bisa digunakan untuk remaja putri yang mengalami dismenore di sekolah.

###### 3. Bagi siswa

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan untuk pembelajaran yang berkaitan dengan pentingnya kompres hangat jahe merah bagi pasien dismenore pada remaja.

###### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kompres hangat jahe merah terhadap <sup>2</sup>dismenore pada remaja.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep remaja**

##### **2.1.1 Pengertian remaja**

Kata remaja sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescence* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa (Hamdanah, 2022). Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Jadi berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian jati diri seseorang dalam rentang masa kanak-kanak sampai masa dewasa (Rasmaniar dkk., 2023).

##### **2.1.2 Klasifikasi remaja**

Menurut klasifikasi masa remaja, ada tiga tahapan dalam proses perkembangan yang dilalui remaja dalam perjalanan menuju kedewasaan, yang ditandai dengan:

1. Remaja awal (Usia 12-14 tahun)

Pada tahap ini remaja masih merasa kebingungan namun mulai bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya dan dorongan-dorongan yang menyertainya. Mereka mulai mengembangkan ide-ide baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara seksual. Hipersensitivitas ini



diiringi dengan menurunnya kendali emosi sehingga membuat remaja sulit memahami dan dipahami oleh orang dewasa.

## 2. Remaja madya (Usia 15-17 tahun)

Remaja pada tahap ini sangat membutuhkan teman. Mereka cenderung narsisis yang mencintai diri sendiri dengan lebih memilih teman yang memiliki kualitas yang sama dengan mereka. Pada tahap ini, remaja masih dalam keadaan kebingungan, tidak yakin harus memilih apa ketidak pekaan atau kasih sayang, kesibukan atau kesepian, optimisme atau pesimisme.

## 3. Remaja akhir (Usia 18-21 tahun)

Merupakan masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan minat yang semakin stabil terhadap fungsi intelektual. Egonya mencari peluang untuk bersatu dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru. Pembentukan identitas seksual yang tidak lagi mengubah apapun. *Egosentrisme* (fokus berlebihan pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain (Suryana *et al.*, 2022).

### 2.1.3 Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri

Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja putri melibatkan perubahan fisik, emosi, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Berikut adalah beberapa karakteristik utamanya:

#### 1. Pertumbuhan dan perkembangan fisik

Pada remaja perempuan terjadi perubahan bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar. Rambut mulai tumbuh di sekitar alat kelamin dan ketiak, perubahan suara yang semakin merdu, perubahan kulit yang semakin halus. Puncak kematangan pada remaja perempuan adalah ketika

mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi pertama menunjukkan remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina.

## 2. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi ini berkaitan dengan perkembangan hormon, yang ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakan sepenuhnya.

## 3. Perkembangan kognitif

Remaja dalam menyelesaikan masalahnya menggunakan tindakan yang logis. Dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak saat terlibat dalam masalah.

## 4. Perkembangan psikososial

Pada perkembangan psikososial ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Bertambahnya minat sosial dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya (Subekti dkk., 2020).

## 2.2 Konsep dismenore

### 2.2.1 Pengertian dismenore

**Dismenore** saat haid dikenal dengan istilah *dismenorea*. Kata dismenore berasal dari kata Yunani (*dysmenorrhea*), dimana "dys" berarti kesulitan, "meno" berarti bulan, dan "rrhea" berarti mengalir. Dismenore biasanya disertai nyeri, kram, terutama di perut bagian bawah. Keluhan dismenore dapat berkisar dari dismenore ringan hingga dismenore berat. Tingkat keparahan dismenore tergantung pada lamanya dan jumlah aliran darah menstruasi (Ajar dkk., 2022).

Kata dismenore dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai nyeri pada saat haid. Dismenore adalah nyeri menstruasi pertama sebelum atau selama menstruasi. Merupakan masalah ginekologi serius yang sering dikeluhkan wanita. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa dismenore merupakan suatu penyakit fisik pada wanita yang sedang menstruasi, ditandai dengan rasa dismenore pada saat menstruasi, dan dismenore ini dapat timbul dalam jangka waktu yang singkat sebelum atau pada saat menstruasi (Wildayani dkk., 2023).

### 2.2.2 Klasifikasi dismenore

Menurut (Paradise, 2021). Berdasarkan ada tidaknya dismenore dibagi menjadi 2 yaitu :

#### 1. Dismenore primer

adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. <sup>1</sup> dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi.

#### 2. Dismenore sekunder

adalah umumnya <sup>1</sup> disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik.

### 2.2.3 Etiologi

Penyebab dismenore dapat dibedakan menjadi dua kategori utama (Saputra dkk., 2021):

#### 1. Dismenore primer

Biasanya tidak terkait dengan kelainan anatomis pada organ reproduksi. Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin (zat kimia yang memicu kontraksi otot rahim) selama menstruasi, sehingga menyebabkan kontraksi rahim yang kuat dan aliran darah ke rahim berkurang. Ini menyebabkan dismenore yang dirasakan di perut bagian bawah.

Faktor risiko: wanita muda, riwayat keluarga dengan dismenore, menarche (menstruasi pertama) dini, dan stres emosional.

#### 2. Dismenore sekunder

Berhubungan dengan kondisi medis atau kelainan pada organ reproduksi, seperti endometriosis, fibroid rahim, adenomiosis, radang panggul, atau stenosis serviks.

Faktor risiko: wanita dengan penyakit ginekologis, riwayat operasi panggul, atau kondisi medis lain yang memengaruhi organ reproduksi.

### 2.2.4 Faktor yang mempengaruhi dismenore

Menurut Proverawati & Misaroh, (2019) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi dismenore ada 3 diantaranya:

#### 1. Faktor hormonal

Dismenore dikaitkan dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat (*corpus luteum*). Bila hormon progesteron sudah cukup tinggi dihasilkan, maka timbullah keluhan dismenore.

Estrogen, hormon yang diproduksi ovarium, merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim. Prostaglandin adalah zat kimia yang sangat mirip dengan hormon yang berperan dalam mengatur berbagai proses dalam tubuh, termasuk aktifitas usus, perubahan diameter pembuluh darah dan kontraksi uterus. Zat tersebut dikeluarkan dalam jumlah yang sangat kecil oleh berbagai organ-organ lokal. Tingginya pelepasan prostaglandin menyebabkan tingginya kontraksi uterus yang pada gilirannya mengakibatkan dismenore (Duman, 2022).

## 2. Faktor psikis

Penyebab pasti dismenore primer hingga kini belum diketahui secara pasti (idiopatik), namun beberapa faktor yang mendukung sebagai pemicu terjadinya dismenore menstruasi adalah psikologi yang terjadi pada remaja dan ibu-ibu yang emosinya tidak stabil lebih mudah mengalami dismenore.

## 3. Faktor kejiwaan

Remaja yang secara emosional tidak stabil, apabila jika tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore.

### 2.2.5 Faktor resiko dismenore

Dismenore menurut (Duman *et al.*, 2022), faktor-faktor resiko berikut ini berhubungan dengan episode dismenore yang berat :

#### 1. Menstruasi pertama pada usia amat dini <11 tahun

Pada usia <11 tahun jumlah folikel-folikel *ovary* primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit juga.

## 2. Kesiapan dalam menghadapi menstruasi

Kesiapan sendiri lebih banyak dihubungkan dengan faktor psikologis, semua dismenore tergantung pada hubungan susunan saraf pusat, khususnya thalamus dan korteks. Derajat penderitaan yang dialami akibat rangsang dismenore sendiri dapat tergantung pada latar belakang pendidikan penderita.

## 3. Periode menstruasi yang lama

Siklus haid yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu 28 hari. Jika meleset pun, perubahan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 21 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama, haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar dalam sampai bersih, antara 2-10 hari. Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid, namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan.

## 4. Aliran menstruasi yang hebat

Jumlah darah haid biasanya 50 ml hingga 100 ml atau tidak lebih dari 5x ganti pembalut perharinya. Darah menstruasi yang dikeluarkan seharusnya tidak mengandung bekuan darah, jika darah yang dikeluarkan sangat cepat dan banyak, enzim yang dilepaskan di endometriosis mungkin tidak cukup atau terlalu lambat kerjanya.

## 5. Merokok

Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi tersebut dapat bermacam-macam bentuknya, mulai dari gangguan haid, *early menopause* (lebih cepat berhenti haid) hingga sulit untuk hamil. Pada wanita perokok terjadi

pula peningkatan resiko munculnya kasus kehamilan di luar kandungan dan keguguran.

#### 6. Riwayat keluarga

Endometriosis di pengaruhi oleh faktor genetik. Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang menderita endometrisis memiliki resiko lebih besar terkena penyakit ini juga. Hal ini disebabkan adanya gen abnormal yang diturunkan dalam tubuh tersebut.

#### 7. Konsumsi alkohol

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin (zat-zat yang membuat obat-obat rahim berkontraksi).

#### 8. Kegemukan

Perempuan obesitas biasanya mengalami haid tidak teratur secara kronis. Hal ini mempengaruhi kesuburan, di samping juga faktor hormonal yang ikut berpengaruh

#### 2.2.6 Patofisiologi

Dahulu banyak faktor yang dihubungkan dengan kejadian dismenore, misalnya saja seperti keadaan emosional/psikis, obstruksi kanalis servikalis, ketidak seimbangan endokrin, dan alergi. Namun sekarang, peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenore. Adanya terjadinya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Dismenore ini dihasilkan ketika pada otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek *vasokonstriksi* (penyempitan pembuluh darah) yang dihasilkan oleh prostaglandin (Wildayani dkk., 2023).

Cunningham (2020) menyatakan bahwa 2 hari pada saat awal seorang perempuan mengalami haid merupakan konsentrasi tertinggi dari kadar prostaglandin yang mengakibatkan seorang perempuan ini dapat mengalami kejadian dengan dismenore berat.

#### 2.2.7 Tanda dan gejala klinis

##### 1. Manifestasi klinis dismenore primer

Dismenore primer biasanya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi uterus yang berlebihan. Gejalanya meliputi:

- a. dismenore kram di perut bagian bawah yang muncul 1-2 hari sebelum atau pada hari pertama menstruasi.
- b. dismenore sering menjalar ke punggung bawah.
- c. Mual, muntah, diare, atau sakit kepala (kadang-kadang).
- d. Durasi dismenore biasanya 1-3 hari dan mereda seiring menstruasi berjalan.

##### 2. Manifestasi klinis dismenore sekunder

Dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi patologis. Gejala-gejalanya bisa lebih parah dan muncul lebih awal dibandingkan dismenore primer. Manifestasi klinisnya antara lain:

- a. dismenore yang cenderung semakin parah seiring waktu.
- b. dismenore bisa berlangsung lebih lama dari menstruasi itu sendiri.
- c. dismenore dapat terjadi tidak hanya selama menstruasi tetapi juga pada fase siklus menstruasi lainnya.
- d. Gejala terkait seperti perdarahan haid yang berat, siklus menstruasi yang tidak teratur, atau dismenore selama hubungan seksual.



### 2.2.8 Penatalaksanaan

Upaya mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan farmakologis contohnya obat anti inflamasi non steroid adalah aspirin, ibuprofen dan terapi non-farmakologi. Penangan dismenore adalah sebagai berikut :

#### 1. Penjelasan dan nasihat

Perlu dijelaskan kepada penderita bahwa dismenore adalah ganggun yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Penjelasan dapat dilakukan dengan diskusi mengenai pola hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga dapat membantu. Kadang-kadang diperlukan psikoterapi.

#### 2. Pemberian obat farmokologi

Minum obat pereda nyeri dapat membantu mengurangi gejala dismenore akibat menstruasi. Obat-obatan yang tergolong anti peradangan non-steroid (NSAID) seperti aspirin atau ibuprofen dapat bekerja sebagai antiprostaglandin yang dapat meredakan dismenore.

#### 3. Pemberian obat non-farmakologi

a. Salah satu terapi untuk mengatasi dismenore adalah dengan kompres jahe merah (*Zingiber officinale Rosc*). Jahe merah sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi dismenore (Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E, 2019).

b. Teknik relaksasi

Relaksasi adalah teknik untuk mengurangi ketegangan otot skeletal dan menurunkan kecemasan (Ramali, 2019). Terapi relaksasi ini merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami dismenore kronis.

Contoh: teknik nafas dalam, meditasi, pijatan, musik dan aromatherapi.

c. Stimulasi dan masase kutaneus

Teori kontrol gerbang bertujuan menstimulasi serabut, serabut menstamisikan sensasi tidak dismenore, memblok atau menurunkan transmisi implus dismenore seperti menggosok kulit dan menggunakan panas dingin (Smeltzer dan Bare, 2020).

d. Terapi es dan panas

Terapi es dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas reseptor dismenore dan subkutan lain pada area cidera dengan menghambat proses inflamasi

e. Pengukuran skala dismenore

1) Pengertian

Dismenore adalah pengalaman sensor dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokasi pada suatu bagian tubuh, sering kali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, ringan seperti ditusuk-tusuk dan rasa ketidaknyaman (Judha, dkk 2019).

2) Karakteristik dismenore

Karakteristik dismenore dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi, durasi (menit, jam, hari, atau bulan), irama periodenya (terus/menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurang atau berkurangnya intensitas) dan kualitas (dismenore seperti ditusuk, terbakar, sakit dismenore dalam waktu dangkal, atau bahkan seperti di gencet (Judha dkk., 2019).

Karakteristik dismenore juga dapat dilihat berdasarkan metode PQRST, P *Provocate*, Q *Quality*, R *Region*, T *Time*. Berikut keterangan lengkapnya:

- a) P: *Provocate*, harus <sup>1</sup> mengkaji tentang penyebab terjadinya dismenore pada penderita, dalam hal ini perlu dipertimbangkan bagian-bagian tubuh mana yang mengalami cedera termasuk menghubungkan antara dismenore yang diderita dengan faktor psikologinya, karena biasanya terjadi dismenore hebat karena dari faktor psikologinya bukan dari lukanya.
- b) Q: *Quality*, kualitas dismenore merupakan sesuatu yang subjektif yang diungkapkan oleh klien, seringkali klien mendiskripsikan dismenore dengan kalimat dismenore seperti ditusuk, terbakar, sakit dismenore dalam atau dangkal, atau bahkan seperti gencet.
- c) R: *Region*, untuk <sup>1</sup> mengkaji lokasi, tenaga kesehatan meminta <sup>1</sup> penderita untuk menunjukkan semua bagian atau daerah yang dirasakan tidak nyaman. Untuk melokalisasi lebih spesifik maka sebaiknya tenaga kesehatan meminta penderita untuk menunjukkan daerah yang dismenorenya minimal sampai kearah dismenore yang

sangat sakit. Namun hal ini akan sulit dilakukan apabila dismenore yang dirasakan bersifat menyebar.

- d) S: *Severe*, tingkat keparahan merupakan hal yang paling subjektif yang dirasakan oleh penderita, karena akan diminta bagaimana kualitas dismenore, kualitas dismenore harus bisa digambarkan menggunakan skala yang sifatnya kualitas.



Gambar 2. 1 Skala dismenore

- e) T: Time, tenaga kesehatan mengkaji tentang awitan, durasi dan rangkaian dismenore. Perlu ditanyakan kapan mulai muncul adanya dismenore, beberapa lama penderita, seberapa sering untuk kambuh dan lain-lain (Judha, dkk., 2019).

#### 2.2.9 Skala pengukuran dismenore

Metode yang umumnya digunakan untuk memeriksa intensitas dismenore salah satunya yaitu *Visual Analog Scala (VAS)*

##### 1. Skala analog visual (*Visual analog scale, VAS*)

VAS adalah suatu garis lurus, yang mewakili intensitas dismenore yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Skala ini memberi klien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan dismenore yang lebih sensitif karena klien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian dari pada dipaksa memilih satu kata atau satu angka (Nugroho dan Susanti, 2020).



Gambar 2. 4 Skala intensitas analog visual

1

Keterangan:

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan, secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6 : Nyeri sedang, secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi dismenore, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-9 : Nyeri berat terkontrol, secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi dismenore, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang, dan distraksi.

10 : Nyeri berat tidak terkontrol, pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul

#### 2.2.10 Pencegahan dismenore

Menurut (Paradise, 2021), dismenore dapat dicegah dengan menghindari stres, mengonsumsi makanan yang benar dan menjaga pola makan yang teratur, serta menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas menjelang menstruasi menjaga dirimu sendiri. Tetap bugar tidak merasa lelah terus-menerus, tidak mengeluarkan tenaga berlebih, tidur cukup sesuai standar kebutuhan 6-8 jam per-hari, dan rutin berolahraga ringan.

#### 2.2.11 Komplikasi dismenore

##### 1. Komplikasi dismenore primer

- a. Kualitas hidup yang menurun: dismenore yang parah dan berulang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, atau sekolah, yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup.
  - b. Gangguan emosional: dismenore kronis setiap bulan dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau depresi pada beberapa wanita.
2. Komplikasi dismenore sekunder

Dismenore sekunder biasanya disebabkan oleh kondisi medis lain, yang masing-masing dapat memiliki komplikasi tersendiri, seperti:

a. *Endometriosis*:

- 1) Infertilitas: endometriosis sering dikaitkan dengan kesulitan untuk hamil.
- 2) Nyeri panggul kronis: endometriosis dapat menyebabkan dismenore panggul yang terus-menerus, bahkan di luar periode menstruasi.

b. *Fibroid uterus* (mioma):

- 1) Anemia: fibroid yang menyebabkan perdarahan menstruasi berat dapat menyebabkan anemia.
- 2) Masalah kehamilan: fibroid besar dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan atau meningkat.

## 2.3 Konsep jahe merah

### 2.3.1 Definisi jahe merah

Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Nama ilmiah jahe dilakukan oleh William Roxburgh dari bahasa Yunani yaitu *Zingiberi* dan dalam bahasa Sanskerta adalah *singaberi*. Rimpangan

jahe yang berbentuk jari-jemari yang mengembung di ruas-ruas tengah. Dengan rasa yang dominan pedas dan panas.

Jahe merah (*Zingiber officinale Rose*) merupakan salah satu tanaman atau rempah yang sudah lama di kenal ampuh menyembuhkan berbagai penyakit. Jahe merah merupakan salah satu obat alternatif untuk menurunkan dismenore karena jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen (Arisandy dkk., 2023)

### 2.3.2 Klasifikasi jahe

Jenis jahe ada 3 jenis jahe yang sering dijumpai, diantaranya adalah:

#### 1. Jahe merah

Jahe jenis ini memiliki kandungan minyak asitri yang tinggi dan rasa yang paling pedas sehingga cocok digunakan untuk bahan dasar farmasi dan jamu. Ukuran rimpangnya paling kecil dengan kulit berwarna merah, serat lebih besar dibanding jahe biasa.

#### 2. Jahe kuning (empit atau suntul)

Merupakan jenis jahe yang paling banyak digunakan sebagai bumbu masakan, terutama untuk konsumsi lokal. Rasa panas dan aromanya cukup tajam ukuran rimpangnya sedang dengan kulit berwarna kuning.

#### 3. Jahe putih (jahe gajah atau jahe badak)

Merupakan jenis jahe yang paling banyak disukai di pasaran internasional. Bentuknya besar dan rasanya tidak terlalu pedas. Daging rimpang berwarna kuning hingga putih (Harnis dkk., 2024).

### 2.3.3 Khasiat dan manfaat jahe merah

Kandungan minyak atsiri dan *oleoresin* yang cukup tinggi pada rimpang jahe merah menyebabkan jahe merah memiliki peranan penting dalam dunia pengobatan, baik pengobatan tradisional maupun untuk skala industri dengan memanfaatkan kemajuan teknologi. Jahe merah tidak hanya dimanfaatkan daging rimpangnya, tetapi juga kulit rimpangnya bisa dijadikan obat (Mariza dkk.,2019).

Beberapa komponen kimia yang terdapat dalam jahe merah adalah *gingerol*, *shagaol* dan *zingerone*. Komponen-komponen ini memberikan efek efek farmakologi inflamasi, analgetik, dan atau fisiologi, antikarsinogenik seperti antioksidan, anti meskipun pada konsentrasi tinggi, ini artinya jahe merah mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi (Bingan, 2021).

#### 2.3.4 Kandungan di dalam jahe merah

Jahe merah adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena itu biasanya jahe merah bisa digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak dilakukan adalah dalam bentuk minuman jahe. Jahe merah atau yang bernama latin (*Zingiber officinale Roscoe*) memiliki rimpang berwarna merah dan lebih kecil, jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi (Sari & Nasuha, 2021).

Diketahui bahwa kandungan *oleoresin* pada rimpang jahe merah memiliki seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. *Gingerol* pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama



dismenore (Mariza, dkk 2019). Aleoresin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (Sari & Nasuha, 2021).

## **2.4 Konsep kompres hangat**

### **2.4.1 Pengertian**

Kompres hangat merupakan metode pemberian rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat efektif untuk menurunkan dismenore yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun hari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala dismenore akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi dismenore yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis dismenore lain (Ulfa, Aris, 2019).

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan dismenore, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan dismenore atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan artritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan dismenore dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan

prostaglandin yang akan menimbulkan dismenore lokal (Rika saputri, Rifka Zalila, 2023).

#### 2.4.2 Manfaat kompres hangat

##### 1. Efek fisik

Panas dapat menyebabkan zat cair, padat dan gas mengalami pemuaian ke segala arah.

##### 2. Efek kimia

Rata-rata kecepatan reaksi kimia didalam tubuh tergantung pada temperature. Menurut reaksi kimia tubuh sering dengan menurunkannya temperature tubuh. meningkat sesuai dengan peningkatan suhu. Pada jaringan akan terjadi peningkatan metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh.

##### 3. Efek biologis

Panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pembuluh darah menurun kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, menurunkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh. Panas menyebabkan vasodilatasi maksimum dalam waktu <sup>5</sup> 15-20 menit, melakukan kompres hangat lebih dari 20 menit akan mengakibatkan kongesti jaringan dan klien akan beresiko tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah (Kasi *et al.*, 2023).

#### 2.4.3 Mekanisme kerja

Energy panas yang hilang atau masuk kedalam tubuh melalui kulit dengan empat cara yaitu: secara konduksi, konveksi, radiasi, dan evaporasi. Prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus dengan kain yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan dismenore pada wanita dismenore primer, karena pada wanita yang dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Andini & Rahmadiyah, 2022)

#### 2.4.4 Pengaruh kompres hangat terhadap dismenore

Dismenore dengan pemberian kompres hangat, maka terjadi pelebaran pembuluh darah. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari za-zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa dismenore. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal kehipotalamus melalui *spinal cord*. Ketika respon yang peka terhadap panas dihipotalamus dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mecegah, terjadinya spasme otot, memberikan

rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan dismenore (Restiyana Sarah Wati, 2020).

#### 2.4.5 Mekanisme kompres jahe

Hernani dan Winarti (2010) dalam jurnal Syapitri (2019), jahe merupakan tanaman yang mempunyai manfaat yang beragam antara lain sebagai rempah, pemberi aroma dan sebagai obat. Secara tradisional kegunaannya antara lain untuk mengobati berbagai penyakit yang menimbulkan dismenore. Beberapa komponen jahe seperti gingerol, shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgetik, antihelminitik, antikarsinogenik dan antikoagulan. Kandungan air dan minyak pada jahe dapat meningkatkan permeabilitas oleh oleoresin sehingga dapat menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer. Rasa panas pada jahe dapat memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman nutrisi dan pembuangan zat-zat yang tidak dibutuhkan seperti produk-produk antiradang. Selain itu jahe juga berfungsi mengurangi dismenore dengan memanfaatkan efek panas dari jahe sehingga dapat menghambat reseptor dismenore pada serabut saraf. Jika dikaitkan dengan teori spesifik dismenore maka dapat disimpulkan bahwa rasa panas dari jahe dapat menghambat stimulus dismenore pada ujung-ujung saraf bebas pada perifer yang bertindak sebagai reseptor nyeri sehingga penghantaran implus nyeri ke susunan saraf pusat terhambat.

#### 2.4.6 Keaslian penelitian

- 1 Penelitian oleh Kesy Zhulfa Kasi dkk. (2024) meneliti pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan dismenore menstruasi (dismenore) pada mahasiswi keperawatan Institut Citra Internasional. Menggunakan desain pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest pada 23 responden yang dipilih melalui purposive sampling dari populasi 123 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata intensitas dismenore dari 4,78 (pretest) menjadi 2,61 (posttest), dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), membuktikan adanya pengaruh signifikan dari kompres hangat jahe merah terhadap penurunan dismenore pada responden.
- 2 Penelitian ini dilakukan oleh Rania Zahra Aprianti, Nur Eni Lestari, dan Eka Rokhmiati Wahyu P dari Program Studi Keperawatan Indonesia, Universitas Indonesia Maju. Penelitian dilakukan di MTs Tanwiriyyah Cianjur dengan metode kuantitatif quasi-experimental menggunakan 15 responden remaja putri. Studi pendahuluan menunjukkan 12 siswi (80%) mengalami dismenore ringan dan 3 siswi (20%) mengalami dismenore sedang. Setelah dilakukan intervensi kompres jahe merah selama 30 menit, terjadi penurunan tingkat dismenore dimana 4 siswi (27%) tidak lagi merasakan dismenore dan 11 siswi (73%) mengalami dismenore ringan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari kompres jahe merah terhadap penurunan tingkat dismenore haid pada remaja.
- 3 Berdasarkan pemaparan artikel, beberapa penelitian terdahulu yang relevan menunjukkan efektivitas kompres hangat jahe untuk mengurangi nyeri sendi. Penelitian Nofitasari, Purnomo, & Nugroho (2019) membuktikan bahwa kompres hangat jahe lebih efektif dibandingkan kompres hangat biasa dalam

menurunkan skala nyeri pada pasien osteoarthritis. Hal ini didukung penelitian Therklason (2014) yang menemukan bahwa kompres hangat jahe berpotensi mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan status kesehatan lansia dengan osteoarthritis. Ali dkk. (2008) dan Terry dkk. (2011) mengungkapkan bahwa jahe mengandung agen antiarthritik, antitrombotik, dan antiinflamasi yang berperan melokalisasi dismenore. Chen dkk. (2010) juga membuktikan efektivitas kompres hangat jahe dalam mengurangi gejala dismenore dan memberikan kenyamanan pada klien.

- 4 Penelitian ini dilakukan oleh Ana Mariza dan Sunarsih dari Universitas Malahayati pada tahun 2019 untuk mengetahui manfaat jahe merah dalam mengurangi dismenore primer pada siswi SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Menggunakan metode pre-experimental design dengan pendekatan one group pre-test post-test, penelitian ini melibatkan 34 siswi yang dipilih melalui purposive sampling dari total populasi 224 siswi. Pengukuran dismenore menggunakan skala NRS dan analisis data menggunakan uji T-Test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skala dismenore dari 5,82 menjadi 3,68 setelah intervensi, dengan  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ , membuktikan bahwa minuman jahe merah efektif dalam mengurangi dismenore primer pada remaja.
- 5 Penelitian berjudul "Derajat dismenore pada Mahasiswi DIII Keperawatan yang Mengalami Obesitas di Politeknik Negeri Madura" (2023) menggunakan desain deskriptif dengan total sampling terhadap 18 mahasiswi obesitas ( $IMT > 27$ ) selama periode November 2022 - Januari 2023. Pengukuran derajat dismenore menggunakan Numerik Rating Scale (NRS), dengan hasil menunjukkan

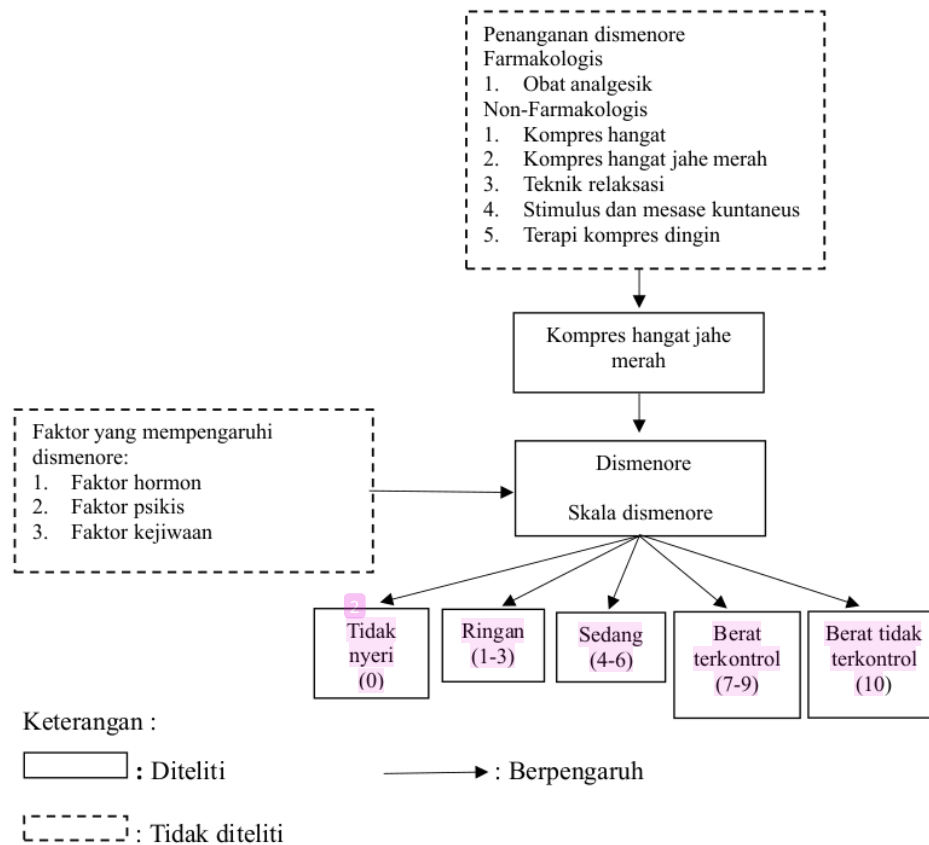
mayoritas responden berusia 19 tahun (56%), memiliki durasi menstruasi normal 2-7 hari (94%), namun dengan siklus menstruasi tidak teratur <21 atau >35 hari (72%). Dalam hal derajat dismenore, 67% responden mengalami dismenore sedang dan 33% dismenore berat, tanpa ada yang mengalami dismenore ringan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswi obesitas cenderung mengalami dismenore sedang yang memerlukan obat pereda nyeri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama dalam mengikuti pembelajaran.

## 2 BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis faktor yang dianggap penting untuk dijadikan masalah (Mahmudah & Putra, 2021).



Gambar 3. 1 Kerangka konseptual penelitian pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore

#### 3.2 Hipotesis



Hipotesis adalah suatu dugaan sementara yang merupakan konstruk penelitian terhadap masalah (Yam & Taufik, 2021). Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka penelitian mengemukakan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>1</sub>: Ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore di Kelas VIII SMPN 1 Diwek.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Jenis penelitian**

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan riset kuantitatif analitik merupakan strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan mendefinisikan struktur penelitian yang dilaksanakan (Nursalam, 2020).

#### **4.2 Rancangan penelitian**

Rancangan penelitian adalah strategi yang digunakan untuk mengidentifikasi masalah sebelum melaksanakan pengumpulan data. Ini membantu dalam merumuskan struktur penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, dalam penelitian ini, digunakan metode *pra-eksperimental* dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua variable. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pra-post test design*, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian diobservasi kembali setelah diberi perlakuan (Nursalam, 2020).

#### **4.3 Waktu dan tempat penelitian**

##### **4.3.1 Waktu penelitian**

Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal sampai laporan akhir, dimulai dari bulan Agustus sampai bulan Januari 2025.

##### **4.3.2 Tempat penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Diwek Kec. Diwek Kab. Jombang.

#### 4.4 Populasi/sample/sampling

##### 4.4.1 Populasi

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel, yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Amin, 2023). Adapun penelitian ini adalah seluruh siswi di kelas VIII SMPN 1 Diwek sebanyak 135 siswi.

##### 4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, yang merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Amin, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari penderita dismenore di kelas VIII SMPN 1 Diwek. Penelitian ini dihitung dengan rumus besar sampel menggunakan rumus arikunto (Arikunto (2017) dalam (Fadilah, 2021).

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$S = \frac{25}{100} \times TP$$

$$S = \frac{25}{100} \times 135$$

$$S = 33,75 \text{ (di bulatkan menjadi 34)}$$

Keterangan:

S : Sampel

TP : Total populasi

##### 4.4.3 Sampling

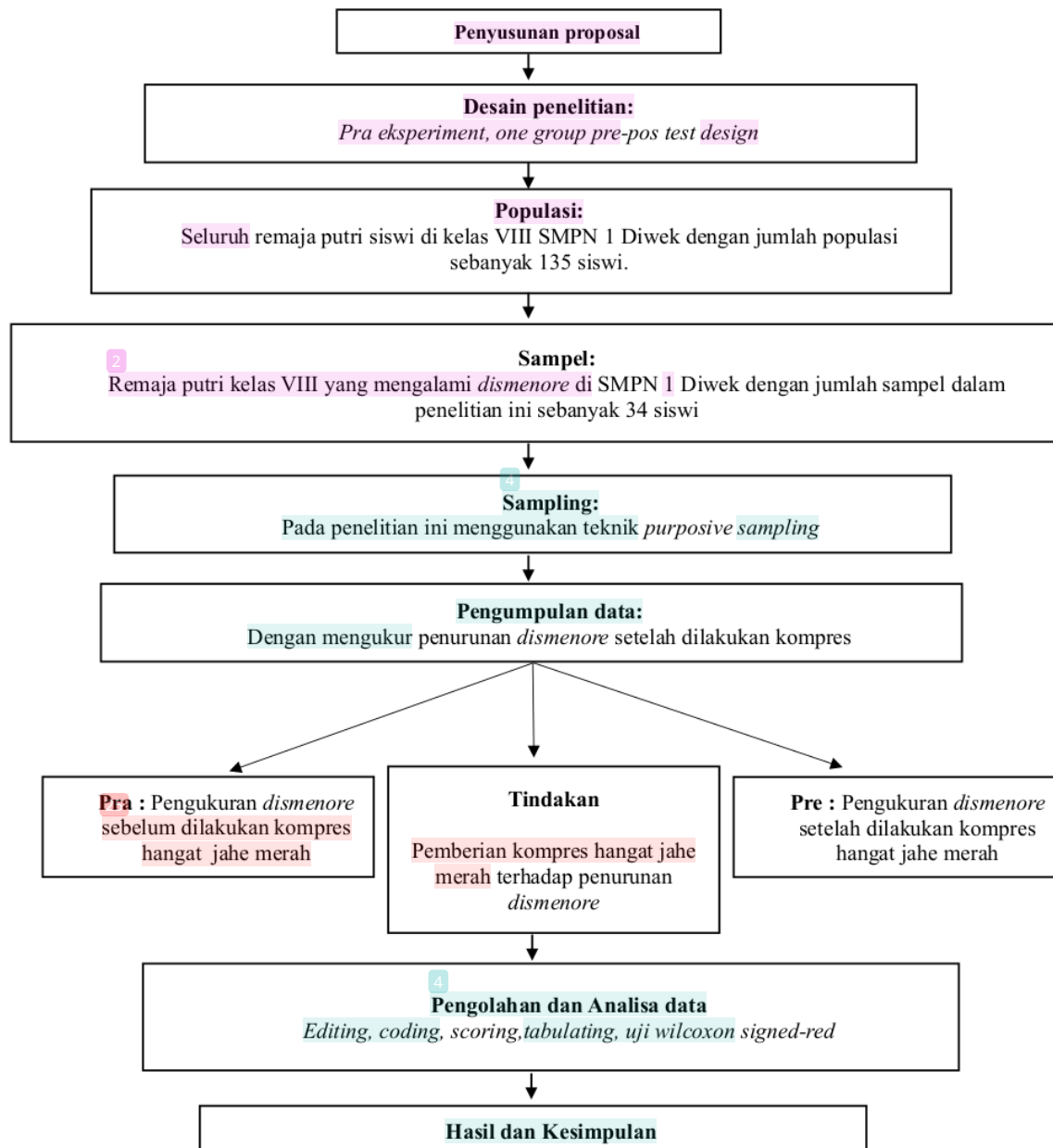
Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan diteliti. Teknik sampling dilakukan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasinya, sehingga peneliti mendapatkan informasi yang cukup untuk menggambarkan

populasinya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel menggunakan teknik sampling *non probability* dengan metode *purposive sampling*. Dimana teknik *non probability sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Metode *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian atau karakteristik yang di ambil. Alasan mengambil *purposive sampling* karena ada batasan atau responden yang mengalami dismenore yang di jadikan sampel penelitian (Amin dkk., 2023).

Kriteria pada penelitian ini adalah:

1. Remaja berusia 12-14 tahun di SMPN 1 Diwek.
2. Remaja mengalami dismenore primer pada remaja sekolah kelas VIII.
3. Remaja yang mengalami dismenore 3x berturut-turut (hilang timbul) pada remaja sekolah di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

## 4.5 Kerangka kerja penelitian



Gambar 4. 1 Kerangka kerja pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

#### **4.6 Identifikasi variable**

Variabel adalah konsep yang mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi atas suatu karakteristik yang mempunyai perbedaan nilai terhadap sesuatu.

##### **1. Variabel independent (variabel bebas)**

Variabel independent (Variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Amin dkk., 2023). Variabel independent dalam penelitian ini adalah kompres hangat jahe merah dengan indikator meliputi suhu dan prosedur pemberian kompres hangat jahe merah.

##### **2. Variabel dependen (variabel terikat)**

Variabel dependen (Variabel terikat) adalah suatu variable yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lainnya (Amin dkk., 2023). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dismenore dengan indikator meliputi skala dismenore dengan menggunakan sakala intensitas analog visual.

#### **4.7 Definisi operasional**

Definisi operasional adalah suatu yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diamati dari apa yang didefinisikan yang membentuk kunci operasional (Nursalam, 2020).

Tabel 4. 1 Definisi operasional pemberian pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kriteria
Variabel independen: Kompres hangat jahe merah	Metode pemberian rasa hangat jahe merah menggunakan handuk di rendam ke wadah yang berisi air hangat jahe merah yang diletakkan pada perut bagian bawah selama 20 menit dan dilakukan intervensi 1 kali selama kurang lebih 2-4 hari.	1. Prosedur pemberian kompres	SOP	-	-
Variabel dependen: Dismenore	Nyeri menstruasi pertama sebelum atau selama menstruasi, disertai nyeri, kram, terutama di perut bagian bawah	1. Skala dismenore	Skala intensitas analog visual	Ordinal	Skala intensitas nyeri 0-10  Kriteria : 14 Tidak nyeri (skor 0) Nyeri ringan (skor 1-3) Nyeri sedang (skor 4-6) Nyeri berat terkontrol (skor 7-9) Nyeri berat tidak terkontrol (skor 10)  (Nugroho dan Susanti, 2020).

#### 4.8 Pengumpulan dan analisa data

Pengumpulan data adalah suatu kegiatan mencari data yang akan digunakan untuk menentukan suatu permasalahan dalam penelitian. Prosedur pengumpulan data tergantung pada desain studi dan peralatan yang digunakan (Amin dkk., 2023).

##### 4.8.1 Alat dan bahan

Alat yang digunakan untuk pengukuran skala dismenore yaitu dengan skala intensitas analog visual.

##### 4.8.2 Instrumen penelitian

Penelitian ini akan mengumpulkan data dengan menggunakan :

##### 1. SOP kompres hangat jahe merah

Standar operasional prosedur (SOP) menggunakan waktu 20 menit, kurang lebih 1 kali sehari intervensi dan selama 3 hari sampai dismenore yang di rasakan berkurang untuk intervensi kompres hangat jahe merah dengan penderita dismenore (Nugroho dan Susanti, 2020).

##### 2. Skala dismenore

Pengukuran dengan skala intensitas analog visual dengan kriteria: tidak nyeri (skor 0), nyeri ringan (skor 1-3), nyeri sedang (skor 4-6), nyeri berat terkontrol (skor 7-9), nyeri berat tidak terkontrol (skor 10).

##### 4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Mengurus surat izin penelitian kepada ITS Kes Icm Jombang.



2. Mengajukan surat izin penelitian kepada pihak sekolah SMPN 1 Diwek.
3. Menjelaskan pada para calon responden penelitian tentang tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan dan penelitian.
4. Apabila responden bersedia diminta untuk menanda tangani *inform consent*.
5. Setelah responden menandatangani *inform consent*, peneliti menjelaskan tentang intervensi pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore
6. Kemudian peneliti memberikan lembar observasi, lembar kuesioner data demografi dan lembar skala intensitas analog visual untuk diisi oleh responden sebelum di lakukan intervensi. untuk melihat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore.
7. Setelah responden mengisi lembar observasi dan lembar skala intensitas analog visual maka langsung di berikan intervensi sesuai SOP pemberian kompres hangat jahe merah terhadap siswi yang mengalami dismenore.
8. Setelah itu responden di berikan kembali lembar observasi, lembar kuesioner data demografi dan lembar skala intensitas analog visual untuk diisi oleh responden sesudah dilakukan kompres hangat jahe kepada siswi SMPN 1 Diwek kelas VIII yang mengalami dismenore.
9. Kemudian responden di evaluasi kembali tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore.

#### 4.8.4 Analisa data

Setelah semua data penelitian sudah terkumpul, data perlu diproses dan dianalisa secara sistematis agar bisa terdeteksi dengan baik. Kemudian data ditabulasi dan dikelompokkan sesuai variabel yang diteliti. Berikut merupakan langkah-langkah pengolahan data:



## 1. Analisa univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik tunggal variabel dismenore. Analisa ini membantu memahami distribusi data sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat jahe merah, mengevaluasi perubahan dalam dismenore, dan menentukan apakah kompres hangat jahe merah memberikan efek yang signifikan terhadap dismenore pada remaja. Berikut merupakan analisis univariat menurut (Arikunto, 2021).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentasi

f : Frekuensi jawaban responden

N : Jumlah responden

Setiap kategori memiliki hasil presentase yang dideskripsikan menggunakan kategori sebagai berikut:

0% : Tidak ada sama sekali

1-25% : Sebagian kecil

26-49% : Hampir setengah

50% : Setengahnya

51-74% : Sebagian besar

75-99% : Hampir seluruhnya

100% : Keseluruhan

a. *Editing* (pemeriksaan data)

*Editing* adalah semua data yang telah terkumpul perlu dibaca dan dicermati kembali untuk memastikan apakah data tersebut bisa dijadikan bahan analisis atau tidak, baik data kualitatif maupun kuantitatif (Amin dkk., 2023).

b. *Coding* (pengkodean data)

*Coding* adalah suatu proses dalam perubahan data dalam bentuk kata-kata, frase atau kalimat menjadi kode tertentu. Pengkodean dilakukan setelah semua survey diproses atau diedit (Notoatmodjo, 2021).

1) Data umum

a) Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Responden 3 : R3

b) Umur

Remaja awal (13-14 tahun) : U1

Remaja tengah (15-17 tahun) : U2

Remaja akhir (18-21 tahun) : U3

c) Konsumsi obat pereda dismenore saat mesntruasi

Iya : A1

Tidak : A2

d) Siklus mesntruasi

Teratur : SM1

Tidak teratur : SM2

e) Lama mesntruasi

<7 Hari : LM1

>7 Hari : LM2

2) Data khusus

a) Skor dismenore

Tidak nyeri : N1

Ringan : N2

Sedang : N3

Berat terkontrol : N4

Berat tidak terkontrol : N5

c. *Scoring* (penilaian data)

*Scoring* adalah suatu pemberian penilaian terhadap angka pada jawaban pertanyaan untuk memperoleh data. Berikut merupakan pemberian skor dalam penelitian:

a) Skor dismenore

Tidak Nyeri skornya : 0

Nyeri mesntruasi ringan skornya : 1-3

Nyeri mesntruasi sedang skornya : 4-6

Nyeri mesntruasi berat terkontrol skornya : 7-9

Nyeri mesntruasi berat tidak terkontrol skornya : 10

d. *Tabulating* (pengolahan data)

*Tabulating* Merupakan penyusunan data secara lengkap sesuai dengan variable yang dibutuhkan lalu dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi. Setelah semua hasil di proses kemudian nilai dimasukkan ke dalam kategori yang telah di buat.

## 2. Analisa bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (variabel independent) terhadap penurunan dismenore (variabel dependent). Penelitian ini menggunakan teknik analisa data *Uji wilcoxon signed-rank* pada desain *Pra-eksperimen one group pre-test post-test design* berfungsi untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test dalam satu kelompok setelah diberi perlakuan tertentu dan mengetahui pengaruh antara variabel independent dan variabel dependent dengan tingkat derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

1. Bila p-value  $\leq 0.05$ , maka hipotesis penelitian diterima atau ada pengaruh.
2. Bila p-value  $> 0.05$ , maka hipotesis penelitian ditolak atau tidak ada pengaruh (Fira, 2021).

## 4.9 Etika penelitian

Etika penelitian merupakan suatu perangkat aturan dan prinsip-prinsip etik yang disepakati bersama menyangkut hubungan antara peneliti dan semua yang terlibat dalam penelitian (Notoatmodjo, 2021). Prinsip etik dalam penelitian dibedakan menjadi 4, yaitu:

### 1. *Ethical Clearance*

Merupakan standar bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai-nilai integritas, kejujuran dan keadilan dalam melakukan penelitian. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik oleh komisi etik tim KEPK ITS Kes ICMe Jombang dengan No. 246/KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024

2. *Inform consent* (lembar persetujuan responden)

Adalah suatu persetujuan antara responden terhadap peneliti setelah responden menetapkan penjelasan terhadap tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti. Jika responden setuju maka harus mengisi menandatangani lembar persetujuan, dan apabila responden tidak bersedia maka peneliti harus menghargai hak responden.

3. *Anonymity* (tanpa nama)

Merupakan suatu jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar data hasil penelitian yang akan disajikan (Hidayat, 2021).

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Merupakan suatu data, pesan atau sistem perangkat hanya boleh diakses oleh orang yang berhak saja. Informasi yang ada bersifat rahasia dan tidak bisa dilihat oleh orang lain serta informasi yang telah dikumpulkan dapat terjamin kerahasiaannya.

#### **4.10 Keterbatasan penelitian**

Selama penelitian berlangsung tidak ada keterbatasan yang sangat berpengaruh dalam penelitian, hanya sikap siswi sebagian kecil sedikit susah diatur dan diberi saran namun dengan bantuan pengurus wali kelas dan teman dekatnya siswi penelitian dapat berjalan dengan lancar.

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil penelitian

##### 5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

SMPN 1 Diwek adalah sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Jl. Raya Bandung No.56, Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Jawa Timur, dengan kode pos 61471. Di sebelah kanan dan kiri sekolah SMPN 1 Diwek terdapat area lahan pertanian, sementara di depan sekolah terdapat pemukiman warga. Lokasi SMPN 1 Diwek di sebelah kanan berbatasan dengan wilayah Desa Kwaron, sedangkan di sebelah kiri berbatasan dengan Desa Bandung.

Fasilitas yang tersedia di SMPN 1 Diwek mencakup ruang kelas yang luas dan dilengkapi papan tulis, serta meja kursi yang nyaman untuk menunjang pembelajaran. Selain itu SMPN 1 Diwek memiliki 1 ruang uks, *meeting room*, ruang perpustakaan dengan koleksi buku yang bervariasi, serta laboratorium komputer yang mendukung pembelajaran berbasis teknologi. Tersedia juga area olahraga yang dapat digunakan oleh siswa untuk beraktivitas fisik. SMPN 1 Diwek terdiri dari 3 jenjang kelas VII A hingga VII H, kelas VIII A hingga VIII H, kelas IX A hingga IX H, dengan jumlah siswa yang hampir merata.



### 5.1.2 Data Umum

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek, Desember 2024

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13-14 Tahun	34	100
2.	15-17 Tahun	0	0
3.	18-21 Tahun	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek, keseluruhan responden berumur 13-14 tahun sejumlah 34 responden (100 %).

#### 2. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek

No	Konsumsi obat pereda dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Iya	25	73,5
2.	Tidak	9	26,5
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek, sebagian besar responden mengkonsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi sejumlah 25 responden (73,5%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Teratur	30	88,2
2.	Tidak teratur	4	11,8
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden mengalami siklus menstruasi yang teratur sejumlah 30 responden (88,2 %).

### 4. Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek

No	Lama menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	<7 Hari	30	88,2
2.	>7 Hari	4	11,8
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden mengalami lama menstruasi <7 hari sejumlah 30 responden (88,2 %).

### 5.1.3 Data Khusus

5.2.1 Karakteristik responden berdasarkan dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

1. Table 5.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan skala nyeri di dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada responden di kelas VIII SMPN 1 Diwek

No	Sebelum dilakukan intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak nyeri	0	0
2.	Nyeri ringan	24	70,6
3.	Nyeri sedang	7	20,6
4.	Nyeri berat terkontrol	3	8,8
5.	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa karakteristik responden sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah di kelas VIII SMPN 1 Diwek, sebagian besar responden adalah nyeri ringan sejumlah 24 responden (70,6 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek

Tabel 5.6 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada responden di kelas VIII SMPN 1 Diwek

No	Sesudah dilakukan intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak nyeri	26	76,5
2.	Nyeri ringan	8	23,5
3.	Nyeri sedang	0	0
4.	Nyeri berat terkontrol	0	0
5.	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa karakteristik responden sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden adalah skala tidak nyeri sejumlah 26 responden (76,5 %).

3. Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi karakteristik pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek

Skala nyeri	Sesudah dilakukan intervensi											
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat terkontrol		Nyeri berat tidak terkontrol		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nyeri ringan	24	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	24	70,5
Nyeri sedang	2	5,8	5	14,7	0	0	0	0	0	0	7	20,5
Nyeri berat terkontrol	0	0	3	8,8	0	0	0	0	0	0	3	8,8
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>76,5</b>	<b>8</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Uji wilcoxon nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$

Sumber : data primer, 2024

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa karakteristik pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore di kelas VIII SMPN 1 Diwek sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden adalah nyeri ringan sejumlah 24 responden (70,5%), dan sesudah dilakukan intervensi berubah menjadi hampir seluruhnya adalah tidak nyeri sejumlah 26 responden (76,5%). Berdasarkan hasil analisa uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  atau  $< \alpha 0,05$ . Maka  $H_1$  diterima, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

## **5.2 Pembahasan**

5.2.2 Dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

Hasil penelitian dari Tabel 5.5 menunjukkan bahwa karakteristik responden sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah di kelas VIII SMPN 1 Diwek, sebagian besar responden adalah nyeri ringan sejumlah 24 responden (70,6 %).

Menurut peneliti dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres jahe merah dengan kategori skala nyeri ringan umumnya terjadi pada fase awal menstruasi pada remaja awal yang kurang mengerti tentang cara mengelola atau meringankan gejala dismenore. Nyeri ringan biasanya ditandai dengan rasa tidak nyaman atau kram ringan di area perut bagian bawah, meskipun tidak terlalu parah tetap dapat mempengaruhi aktivitas dan konsentrasi belajar di sekolah. Kategori nyeri ringan yang dirasakan secara obyektif siswi masih bisa berkomunikasi dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa nyeri ringan ialah suatu kondisi berada pada tingkat awal skala nyeri pada remaja awal yang mengalami dismenore, di mana individu merasakan nyeri yang sedikit mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar. Nyeri ringan ditandai dengan rasa tidak nyaman atau kram ringan di area perut bagian bawah, meskipun tidak terlalu parah, tetap dapat mempengaruhi aktivitas dan konsentrasi belajar di sekolah. Secara teori, nyeri ringan ini diakibatkan oleh aktivasi reseptor nyeri pada jaringan tertentu yang memicu impuls saraf ke otak, namun dengan intensitas yang masih rendah. Pada dismenore, nyeri

ringan terjadi akibat pelepasan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim, tetapi tidak cukup kuat untuk sepenuhnya mengganggu fungsi fisik dan sosial individu

Faktor yang mempengaruhi dismenore salah satunya yaitu faktor umur. Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek, keseluruhan responden berumur 13-14 tahun sejumlah 34 responden (100 %).

Menurut peneliti dismenore dengan nyeri ringan berkaitan dengan umur, karna pada remaja umur 13-14 tahun, dismenore dengan nyeri ringan berkaitan erat dengan proses adaptasi tubuh remaja terhadap perubahan hormon dan fisik yang terjadi selama menstruasi pertama. Pada usia ini, tubuh remaja sedang dalam tahap perkembangan, baik secara hormonal maupun fisiologis. Setelah menstruasi tubuh mulai menghasilkan prostaglandin yang berfungsi untuk memicu kontraksi otot rahim guna mengeluarkan darah. Namun, pada siklus menstruasi pertama, sistem reproduksi remaja belum sepenuhnya stabil, sehingga peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan nyeri ringan. Selain itu, pengalaman pertama menstruasi membuat remaja belum terbiasa dengan sensasi nyeri yang muncul, sehingga mereka mungkin merasakannya lebih ringan atau kurang mengganggu. Kurangnya pengalaman dalam mengelola gejala dismenore juga berperan, karena remaja mungkin belum mengetahui cara yang efektif untuk mengurangi rasa sakit, seperti menggunakan obat pereda nyeri atau teknik relaksasi. Dengan demikian, nyeri ringan pada usia 13-14 tahun seringkali merupakan bagian dari proses adaptasi tubuh yang belum sepenuhnya menyesuaikan diri dengan perubahan siklus menstruasi yang terjadi. Seiring berjalannya waktu dan semakin banyaknya pengalaman menstruasi, intensitas nyeri biasanya akan berkurang.

Antika (2024) menyatakan bahwa usia 13-14 tahun dapat mempengaruhi dismenore menjadi nyeri ringan karena pada usia ini, remaja baru mengalami menarche atau menstruasi pertama, yang merupakan pengalaman baru bagi tubuh mereka. Pada awal-awal menstruasi, tubuh remaja sedang beradaptasi dengan perubahan hormonal dan fisiologis yang terjadi, terutama peningkatan kadar prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa kimia yang memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi. Pada remaja yang baru mengalami menstruasi pertama, tubuh mereka belum sepenuhnya terlatih untuk mengatur dan mengelola kadar prostaglandin ini, sehingga nyeri yang muncul cenderung lebih ringan dan bersifat sementara. Selain itu, pada usia 13-14 tahun, remaja belum terbiasa dengan gejala dismenore dan cara mengelola rasa sakit tersebut. Mereka mungkin belum tahu cara yang efektif untuk meredakan nyeri, seperti menggunakan obat pereda nyeri, atau melakukan perubahan gaya hidup dan teknik relaksasi. Hal ini juga berperan dalam persepsi mereka terhadap nyeri, yang mungkin terasa lebih ringan meskipun kontraksi otot rahim terjadi. Dengan bertambahnya usia dan pengalaman menstruasi, tubuh akan lebih terbiasa dengan siklus menstruasi, dan nyeri yang dirasakan cenderung semakin berkurang seiring waktu. Secara keseluruhan, pada usia 13-14 tahun, dismenore cenderung dirasakan sebagai nyeri ringan karena tubuh masih dalam tahap penyesuaian dengan siklus menstruasi, sementara faktor psikologis dan emosional juga dapat mempengaruhi persepsi nyeri remaja.

Faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi. Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi di kelas VIII SMPN 1

Diweek, sebagian besar responden mengkonsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi sejumlah 25 responden (73,5%).

Menurut peneliti dismenore dengan nyeri ringan sering kali berkaitan dengan konsumsi obat pereda dismenore. Meskipun nyeri yang dirasakan tidak terlalu parah, sebagian remaja tetap memilih menggunakan obat pereda nyeri karena dianggap sebagai solusi yang cepat dan mudah untuk menghilangkan rasa tidak nyaman. Kebiasaan ini juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang manajemen dismenore. Selain itu, remaja mungkin merasa khawatir bahwa nyeri ringan akan meningkat jika tidak segera ditangani, sehingga mereka memilih cara instan untuk mencegah gangguan aktivitas harian

Ayu (2021) menyatakan bahwa mengonsumsi obat pereda dismenore merupakan salah satu cara yang paling banyak dipilih oleh remaja untuk mengatasi dismenore. Kebiasaan ini juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan siswi, kemampuan cara mengelola meringankan gejala dismenore dan adaptasi tentang mengatasinya. Hal ini disebabkan oleh efektivitas obat dalam meredakan nyeri dengan cepat, sehingga memungkinkan remaja untuk tetap beraktivitas seperti biasa. Namun, penggunaan obat tersebut secara tidak tepat atau berlebihan dapat mengakibatkan nyeri ringan yang berulang saat efek obat mulai hilang. Kondisi ini dapat terjadi karena tubuh menjadi terbiasa dengan obat, sehingga nyeri tidak sepenuhnya teratasi dan hanya sementara. penggunaan obat pereda nyeri secara terus-menerus tanpa pengawasan dapat menimbulkan efek samping, seperti gangguan pencernaan atau ketergantungan.



5.2.3 Dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres jahe merah pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

Hasil penelitian dari Tabel 5.6 menunjukkan bahwa karakteristik responden sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden adalah skala tidak nyeri sejumlah 26 responden (76,5 %).

Menurut peneliti dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres jahe merah dengan kategori skala tidak nyeri umumnya terjadi pada remaja yang awalnya mengalami nyeri ringan hingga sedang. Skala tidak nyeri adalah kondisi di mana responden merasa tidak ada rasa sakit atau ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas, konsentrasi belajar di sekolah, menunjukkan efektivitas dari kompres jahe merah dalam meredakan dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2021) menyatakan bahwa skala tidak nyeri adalah kondisi di mana intensitas rasa sakit berada pada level terendah, yaitu tidak ada rasa sakit sama sekali. Pada siswi yang mengalami dismenore, skala ini tercapai ketika mereka merasa nyaman dan tidak mengalami gangguan signifikan terhadap rutinitas sehari-hari. Siswi yang berada pada skala ini dapat melanjutkan aktivitas mereka, seperti bersekolah, belajar, maupun berinteraksi dengan teman-teman, tanpa adanya keluhan atau keterbatasan fisik akibat nyeri.

Faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu siklus menstruasi. Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden mengalami siklus menstruasi yang teratur sejumlah 30 responden (88,2 %).

Menurut peneliti dismenore dengan skala tidak nyeri berkaitan dengan siklus menstruasi, karena siklus menstruasi merupakan serangkaian perubahan fisiologis yang terjadi secara periodik pada tubuh wanita sebagai persiapan untuk kehamilan, yang melibatkan perubahan hormon, ovulasi, dan peluruhan lapisan dinding rahim apabila tidak terjadi pembuahan. Siklus menstruasi yang teratur biasanya menunjukkan keseimbangan hormon yang baik dan proses ovulasi yang lancar, yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan dismenore. Pada remaja dengan siklus menstruasi yang teratur, rasa nyeri yang dialami cenderung lebih ringan dan lebih mudah dikelola,

Handayani (2021) menyatakan bahwa siklus menstruasi yaitu perubahan periodik dalam tubuh wanita yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormon, dimulai dari menstruasi hingga ovulasi. Siklus yang teratur berhubungan dengan keseimbangan hormon yang membantu mengurangi intensitas nyeri saat mengalami dismenore, sehingga memungkinkan tercapainya skala tidak nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Selain itu, siklus menstruasi yang teratur juga menunjukkan proses reproduksi yang sehat, di mana tubuh dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan hormon, mengurangi stres fisik dan emosional yang dapat memperburuk nyeri menstruasi.

Faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu lama menstruasi selama < 7 hari. Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek, hampir seluruhnya responden mengalami lama menstruasi <7 hari sejumlah 30 responden (88,2 %).

Menurut peneliti dismenore dengan skala tidak nyeri berkaitan dengan siklus menstruasi lama menstruasi selama < 7 hari di mana durasi yang lebih singkat dapat

mengurangi intensitas kontraksi rahim yang menyebabkan dismenore. Selain itu, pola menstruasi yang teratur dan durasi yang optimal ini memungkinkan gejala dismenore lebih ringan atau bahkan tidak nyeri, terutama jika didukung dengan gaya hidup sehat dan manajemen stres yang baik.

Handayani (2021) menyatakan bahwa lama menstruasi selama  $< 7$  hari merupakan durasi yang tergolong normal bagi sebagian besar wanita. Namun, menurut Handayani, lama menstruasi selama  $< 7$  hari juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab dismenore menurun, karena durasi menstruasi memengaruhi jumlah prostaglandin yang dilepaskan. Prostaglandin yang dilepaskan dalam jumlah tertentu dapat menyebabkan kontraksi pada otot rahim, yang berkontribusi pada munculnya skala tidak nyeri.

### 5.2.3 Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas

#### VIII SMPN 1 Diwek

Hasil penelitian dari Tabel 5.7 menunjukkan bahwa karakteristik pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore di kelas VIII SMPN 1 Diwek sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden adalah nyeri ringan sejumlah 24 responden (70,5%), dan sesudah dilakukan intervensi berubah menjadi hampir seluruhnya adalah tidak nyeri sejumlah 26 responden (76,5%). Berdasarkan hasil analisa uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  atau  $< \alpha 0,05$ . Maka **H1 diterima**, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

Menurut peneliti kompres hangat jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan dismenore pada remaja. Kompres hangat jahe merah yaitu metode terapi non-farmakologis yang memanfaatkan kain atau handuk yang telah

direndam dalam air hangat yang mengandung ekstrak jahe merah. Kandungan aktif dalam jahe merah yang berperan sebagai antiinflamasi dan relaksan otot, sementara suhu hangat dari kompres membantu meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan nyeri pada area yang terkena. Kombinasi manfaat ini menjadikan kompres hangat jahe merah sebagai solusi alami dan efektif untuk mengatasi dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasi (2024) menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat jahe merah adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk meredakan dismenore, khususnya pada remaja. Jahe merah memiliki kandungan aktif seperti *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeron* yang dikenal memiliki efek antiinflamasi, antispasmodik, dan analgesik. Efek antiinflamasi membantu mengurangi peradangan pada rahim, sedangkan sifat antispasmodik bekerja untuk melemaskan otot-otot rahim yang tegang selama menstruasi, sehingga dismenore berkurang. Selain itu, suhu hangat dari kompres membantu meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, mempercepat proses relaksasi otot, dan memberikan rasa nyaman pada tubuh. Kombinasi antara efek herbal dari jahe merah dan efek termal dari kompres hangat menjadikan metode ini tidak hanya efektif, tetapi juga aman untuk digunakan secara rutin tanpa efek samping jangka panjang. Metode ini juga relatif mudah dilakukan, hanya memerlukan jahe merah, air hangat, dan kain atau handuk sebagai media kompres. Dengan manfaatnya yang beragam, kompres hangat jahe merah menjadi alternatif alami yang tidak hanya membantu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja yang sering mengalami gangguan dismenore. Penelitian ini semakin memperkuat pemahaman bahwa pendekatan alami seperti ini dapat digunakan secara luas di kalangan masyarakat.

Menurut peneliti kompres hangat jahe merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan dismenore, terutama jika dilakukan pada waktu yang tepat. Waktu intervensi yang disarankan adalah saat awal munculnya dismenore dan dilanjutkan secara rutin hingga terjadi perubahan atau penurunan intensitas dismenore.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) mengungkapkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah selama 20 hingga 30 menit dapat mengurangi dismenore pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten. Dengan demikian, kompres hangat jahe merah menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi dismenore pada remaja.

Menurut peneliti sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah sebagian besar responden mengalami dismenore nyeri ringan sejumlah 24 sebesar (70,6 %), sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah hampir seluruhnya responden mengalami skala tidak nyeri sejumlah 26 sebesar (76,5 %) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah terbukti dapat menurunkan dismenore. Hal ini karena dengan melakukan kompres hangat jahe merah dapat melancarkan sirkulasi darah, menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot serta menghilangkan sensasi rasa nyeri sehingga peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2024), mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo didapatkan nilai signifikansi ( $p$ ) 0,000

yang berarti bahwa nilai  $p$  ( $0,000$ ) kurang dari  $0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan disminore. Hal ini mempertegas bahwa terapi kompres hangat jahe merah, lebih efektif dan mampu memberikan dampak positif dalam mengurangi dismenore.

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja. Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek", maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dismenore sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah pada remaja di Kelas VIII SMPN 1 Diwek sebagian besar nyeri ringan.
2. Dismenore sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah pada remaja di Kelas VIII SMPN 1 Diwek hampir seluruhnya tidak nyeri.
3. Ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di Kelas VIII SMPN 1 Diwek.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi kepala sekolah  
Sekolah sebaiknya mempertimbangkan untuk menyediakan fasilitas dapur, memungkinkan siswa yang mengalami dismenore untuk menggunakan kompres hangat jahe merah sebagai alternatif non-farmakologis. Ini dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan memberikan solusi yang lebih alami untuk mengatasi nyeri menstruasi.
2. Bagi pembina UKS  
UKS dapat memberikan informasi dan pelatihan tentang penggunaan kompres hangat jahe merah untuk siswa yang mengalami dismenore. Selain itu, UKS dapat

menyediakan fasilitas dapur untuk penerapan metode ini, sehingga siswa mendapatkan dukungan yang sesuai saat mengalami nyeri menstruasi.

3. Bagi guru BK

Guru BK menyarankan untuk mengingatkan agar siswa dapat memahami dan mencoba alternatif alami seperti kompres hangat jahe merah untuk meredakan dismenore pada siswinya, dan bisa menjadi solusi yang aman dan efektif. Meningkatkan pengetahuan untuk kesehatan dismenore.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti berikutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan fokus pada teknik alternatif lainnya (contoh kompres air hangat, masage) untuk mengatasi penurunan dismenore.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ajar, B., Fisioterapi, I., & Kasus, P. (2022). *Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenoree*. 1–59.
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Andini, N., & Rahmadiyah, D. C. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Pada Sendi: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i1.855>
- Antika, W. B. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen Gunung Kidul. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3).
- Aprianti, R. Z. (2024). *Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyah Cianjur*. 2.
- Arisandy, W., Suherwin, & Nopianti. (2023). Penerapan Kompres Hangat dengan Jahe Merah pada Rheumatoid Arthritis terhadap Nyeri Kronis. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(1), 230–239.
- Aulia, F., & Lestari, Y. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Jahe Merah dalam Menurunkan dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(4), 216-223.
- Ayu, M. R., Alioes, Y., & Rahmatini, R. (2021). Hubungan Derajat Nyeri Dismenorea terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2).
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Duman, N. B., Yildirim, F., & Vural, G. (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey. *International Journal of Health Sciences*, 16(3), 35–43. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35599944> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9092532>
- Fadilah, N. (2021). Konsep Umum Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 400-7.
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 24-37.
- Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K.\* (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal*

- Ilmiah Mandala Education, 8(3), 1917–1928. DOI: 10.58258/jime.v8i3.3494
- Indah, S. R., & Putri, A. M. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1), 15-21. DOI: 10.5678/jikb.v12i1.456
- Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.
- Harnis, Z. E., Purba, J. S., Elia, S., Bangun, S., Facrunisa, D., & Sundari, V. (2024). *Socialization and Education on the Production of Instant Red Ginger Powder Drink for Health at SMK Negeri 1 Patumbak*. 4(3), 34–40.
- Lydia, N. P., Suryaningsih, N. P. A., & Kartika Dewi, N. Made U. (2021). Rasionalitas Penggunaan Analgesik Dalam Swamedikasi Nyeri Di Kota Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.37294/Jrkn.V5i1.315>
- Mahmudah, F. N., & Putra, E. C. S. (2021). Tinjauan pustaka sistematis manajemen pendidikan: Kerangka konseptual dalam meningkatkan kualitas pendidikan era 4.0. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 9(1), 43–53. <https://doi.org/10.21831/jamp.v9i1.33713>
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan dismenore Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>
- Nursalam, Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang, 2020.
- Nugroho, A., & Susanti, F. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri dismenore Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 45-52. DOI: 10.1234/jki.v14i2.789
- Pratiwi, R., & Yuni, D. (2021). Efektivitas Jahe Merah sebagai Kompres Hangat dalam Mengurangi Dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 102-110. DOI: 10.3456/jkm.v18i3.678
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuh Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 17-21
- Rika sapatri, Rifka Zalila, G. A. (2023). Penatalaksanaan terapi kompres air hangat untuk mengatasi nyeri pada asuhan keperawatan dyspepsia di ruang rawat inap rumah sakit. *Indonesian Journal Of Health and Medical*, 3(1), 10–18. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/189%0Ahttp://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/download/189/139>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Pujiana D, Haryani D, Rini P. Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disminorea Primer Pada Mahasiswi. *Maskermedika*, 7feb.2020:7(2):296-00.Available
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical*

- Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18.  
<https://doi.org/10.32678/tropicalbiosci.v1i2.5246>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.  
<https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.  
<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Wahyuni, D. R. Y. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah 30 Menit Dan 20 Menit Pada Disminore Remaja Putri Di Klinik Bkm Tangerang 2022. *Journal Of Midwifery Tiara Bunda*, 1(2).
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Disminore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2).

# PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

## ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
2	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
4	<a href="http://repository.itskesicme.ac.id">repository.itskesicme.ac.id</a> Internet Source	<1%
5	<a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	<1%
6	Elisa Christiana, Nindawi Nindawi, Yulia Riskina Mufida. "DERAJAT DISMENORE PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLITEKNIK NEGERI MADURA", SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 2023 Publication	<1%

7	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
8	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
9	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
10	<a href="http://repo.poltekkesbandung.ac.id">repo.poltekkesbandung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III Student Paper	<1 %
12	<a href="http://ejournal.itekes-bali.ac.id">ejournal.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	Ni Putu Dianika Sri Cahyani, Komang Ayu Purnama Dewi, Putu Ayu Ratna Darmayanti. "PENGARUH SELF-HEALING PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI TPMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS DENPASAR BARAT", Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 2024 Publication	<1 %
15	Submitted to unars Student Paper	<1 %

16	<a href="http://journal.uii.ac.id">journal.uii.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://sinta.unud.ac.id">sinta.unud.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://eprints.univpgri-palembang.ac.id">eprints.univpgri-palembang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	Lusia Wulandari, Rani Safitri, Anik Purwati. "Pengaruh teknik akupresure titik hegu (Li 4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen", Journal of Public Health Innovation, 2024 Publication	<1 %
20	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
21	<a href="http://akper-sandikarsa.e-journal.id">akper-sandikarsa.e-journal.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com">jurnal.globalhealthsciencegroup.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://jurnal.stikeskesosi.ac.id">jurnal.stikeskesosi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %

25	<a href="http://akper-pelni.ecampuz.com">akper-pelni.ecampuz.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://ojs.unik-kediri.ac.id">ojs.unik-kediri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://seminar.uad.ac.id">seminar.uad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
30	Shinta Kristianti, Triatmi Andri Yanuarini, Lailatul Khusna. <i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i> , 2018 Publication	<1 %
31	<a href="http://jurnal.syedzasaintika.ac.id">jurnal.syedzasaintika.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://ojs3.unpatti.ac.id">ojs3.unpatti.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	Diah Jerita Eka Sari, Masruroh Masruroh. "Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia", <i>Indonesian Journal of Professional Nursing</i> , 2021 Publication	<1 %
34	<a href="http://jogoroto.org">jogoroto.org</a> Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off



# PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

---

PAGE 22

---

PAGE 23

---

PAGE 24

---

PAGE 25

---

PAGE 26

---

PAGE 27

---

PAGE 28

---

PAGE 29

---

PAGE 30

---

PAGE 31

---

PAGE 32

---

PAGE 33

---

PAGE 34

---

PAGE 35

---

PAGE 36

---

PAGE 37

---

PAGE 38

---

PAGE 39

---

PAGE 40

---

PAGE 41

---

PAGE 42

---

PAGE 43

---

PAGE 44

---

PAGE 45

---

PAGE 46

---

PAGE 47

---

PAGE 48

---

PAGE 49

---

PAGE 50

---

PAGE 51

---

PAGE 52

---

PAGE 53

---

PAGE 54

---

PAGE 55

---

PAGE 56

---

PAGE 57

---

PAGE 58

---

PAGE 59

---

PAGE 60

---

PAGE 61

---

PAGE 62

---

PAGE 63

---

PAGE 64

---

PAGE 65

---

PAGE 66

---