

SKRIPSI

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

(Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)



**AULIA TRI DEWI
213210016**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

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

(Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Institute Teknologi Sains dan Kesehatan
Insan Cendekia Medika Jombang

**AULIA TRI DEWI
213210016**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Tri Dewi
NIM : 213210016
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)”

Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian durat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 07 Januari 2025

Yang menyatakan



Aulia Tri Dewi
213210016

SURAT PERYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Tri Dewi
NIM : 213210016
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu penelitian menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek”.

Merupakan murni karya ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 07 Januari 2025

Yang menyatakan




Aulia Tri Dewi
213210123

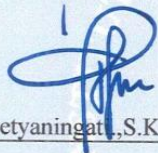
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap
Dismenore Pada Remaja (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)
Nama Mahasiswa : Aulia Tri Dewi
NIM : 213210016

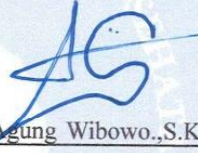
TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 09 Januari 2025

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota



Dwi Prasetyaningrat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0708098201



Suhendra Agung Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0726119003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan



Ineyatur Rosyidah, S. Kep. Ns. M. Kep.
NIDN: 0723048301



Endang Yuswatiningsih S. Kep. Ns. M. Kes.
NIDN: 0726058101

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Aulia Tri Dewi
NIM : 213210016
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap
Dismenore Pada Remaja (Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji.

Ketua Dewan Penguji : Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kcp
NIDN. 023048301



Penguji I : Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0708098201



Penguji II : Suhendra Agung Wibowo.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0726119003



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Inayatur Rosyidah, S. Kep. Ns. M. Kep.
NIDN: 0723048301


Endang Yuswatiningsih, S. Kep. Ns. M. Kes.
NIDN: 0726058101

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Jombang pada tanggal 24 Agustus 2003 berjenis kelamin perempuan. Peneliti merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Aman dan Ibu Khumaidah.

Pada tahun 2015 peneliti lulus dari SDN Sukosari, pada tahun 2018 peneliti lulus dari SMPN 1 Jogoroto, kemudian pada tahun 2021 peneliti lulus dari SMK NU 01 Jogoroto, dan selanjutnya pada tahun 2021 peneliti melanjutkan pendidikan Prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang.



Jombang, 07 Januari 2025

Penulis



(Aulia Tri Dewi)

213210016

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek” sesuai dengan waktu yang direncanakan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si.,Med.,Sci.,Ph.D. Selaku Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan motivasi, kesempatan serta fasilitas kepada peneliti untuk menimba ilmu, mengikuti dan menyelesaikan pendidikan
2. Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns, M.Kep, Dekan Fakultas Kesehatan dan selaku penguji utama yang selalu memberikan semangat dan senyuman tulus yang menginspirasi peneliti hingga dapat menyelesaikan masa studi.
3. Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns,M.Kes, Ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan yang selalu memberikan semangat dan senyuman tulus yang menginspirasi peneliti hingga dapat menyelesaikan masa studi.
4. Dwi Prasetyaningati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep, dosen pembimbing dan penguji pertama, yang dengan sabar memberikan petunjuk, dukungan, dan arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Suhendra Agung Wibowo.,S.Kep.,Ns.,M.Kep dosen pembimbing dan penguji kedua, yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, serta saran untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala ilmu, pengalaman, dan nasihat yang telah diberikan. Semoga ilmu yang diajarkan menjadi amal jariyah yang bermanfaat dunia akhirat.
7. Cinta pertama dan pintu surgaku panutanku, Ayahanda Aman dan Ibunda Khumaidah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau berusaha bekerja lebih keras tak kenal lelah dari pagi hingga malam agar mampu bisa membiayai anaknya kuliah, mampu mendidik penulis dengan kuat, mengajarkan susah payah mencari uang, dan

selalu memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

8. Kepada adek saya Muhammad Risqi Maulana, terimakasih, motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Kepada seseorang yang tidak bisa di sebut disini, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya. Dukungan, waktu, dan pengorbananmu sangat berarti dalam penulisan karya ini. Terima kasih telah menjadi pendamping yang setia, mendukung, dan menguatkan saya. Semoga Allah senantiasa memberkahi segala langkah kita.
10. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada tiga sahabat terbaik saya: arum julia ningrum, lailatul fitri'ah, sinta nuroniah. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan indah yang kalian berikan. Bersama kalian, segala tantangan terasa lebih ringan. Semoga Allah senantiasa melindungi kita dan mengantarkan kita meraih mimpi.
11. Ucapan terakhir saya persembahkan kepada diri saya sendiri, Aulia Tri Dewi. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, sakit, capek dan terkadang meskipun beberapa kali hampir menyerah. Terima kasih sudah terus berusaha, menikmati setiap proses yang penuh tantangan, dan tidak menyerah di tengah jalan. Saya memberikan apresiasi yang sebesar-besarnya atas keberanian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena mampu berdiri teguh menghadapi tekanan, tetap kuat dalam menghadapi rintangan, dan terus melangkah hingga akhirnya berhasil sampai di titik ini.

MOTTO

“Teruslah berjuang, jangan pernah menunggu apapun itu. Sebab, kamu tidak akan pernah menemui waktu yang tepat dalam usaha”

-Gilang Rahmanto



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

(Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek)

Oleh

Aulia Tri Dewi, Dwi Prasetyaningati, Suhendra Agung Wibowo
Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Jombang
auliade24@gmail.com

Pendahuluan: Remaja putri kerap mengalami dismenore yang memengaruhi aktivitas dan prestasi akademik. Kompres hangat jahe merah merupakan salah satu alternatif non-farmakologis. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan dismenore siswi di kelas VIII SMPN 1 Diwek. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, desain *praksperimental*, pendekatan *one-group pra-pos test design*. Populasi terdiri 135 siswi kelas VIII, dengan 34 siswi sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah kompres hangat jahe merah, dan variabel dependen adalah dismenore. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner data demografi, skala intensitas analog visual (VAS). Intervensi dilakukan prosedur SOP selama 20 menit setiap 3 hari hingga ada penurunan. Lalu pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan dianalisa uji statistik *Wilcoxon signed-rank*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan sebagian besar sebelum dilakukan nyeri ringan 24 (70,6%), nyeri sedang 7 (20,6%), nyeri berat terkontrol 3 (8,8%) dan sesudah hampir seluruhnya tidak nyeri 26 (76,5%), nyeri ringan 8 (23,5%). Uji statistik *Wilcoxon signed-rank* menghasilkan p-value 0,000 atau $< \alpha$ 0,05, menunjukkan pengaruh signifikan intervensi kompres hangat jahe merah terhadap penurunan dismenore. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kompres jahe merah terhadap dismenore. Intervensi dapat diterapkan di lingkungan sekolah untuk membantu siswa yang mengalami dismenore tanpa perlu bergantung pada obat analgesik.

Kata kunci: Dismenore, Kompres jahe merah, Remaja

ABSTRACT
THE EFFECT OF RED GINGER WARM COMPRESS ON
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS
(In Class VIII SMPN 1 Diwek)

By

Aulia Tri Dewi, Dwi Prasetyaningati, Suhendra Agung Wibowo

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, ITS Kes ICMe Jombang

auliade24@gmail.com

Introduction: Adolescent girls have experience dysmenorrhea, which affects their activities and academic performance. A warm ginger compress is one of the non-pharmacological alternatives. This study aims to analyze the effect of a warm ginger compress on reducing dysmenorrhea among 8th-grade students at SMPN 1 Diwek. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pre-post-test design. The population consisted of 135 8th-grade students, with 34 selected as samples using purposive sampling. The independent variable was the warm ginger compress, while the dependent variable was dysmenorrhea. Data were collected using demographic questionnaires and a visual analog scale (VAS) for pain intensity. The intervention was conducted following standard operating procedures (SOP) for 20 minutes every three days until a reduction in pain was observed. Data processing included editing, coding, scoring, tabulating, and analyzing using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The study revealed that before the intervention, most participants experienced mild pain (24 students or 70.6%), moderate pain (7 students or 20.6%), and severe pain (3 students or 8.8%). After the intervention, nearly all participants reported no pain (26 students or 76.5%), and the rest experienced mild pain (8 students or 23.5%). The Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of 0.000, which is less than α 0.05, indicating a significant effect of the warm ginger compress on reducing dysmenorrhea. **Conclusion:** There is a significant effect of the warm ginger compress on reducing dysmenorrhea. This intervention can be implemented in schools to help students manage dysmenorrhea without relying on analgesic drugs.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Warm red ginger compress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di Kelas VIII SMPN 1 Diwek”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 07 Januari 2025

Penulis



(Aulia Tri Dewi)

213210016

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI PENELITI	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTO	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep remaja	6
2.2 Konsep dismenore.....	7
2.3 Komsep jahe merah.....	20
2.4 Konsep kompres hangat	21
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	28
3.1 Kerangka konseptual.....	28
3.2 Hipotesis	29
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	30
4.1 Jenis penelitian.....	30
4.2 Rancangan penelitian	30
4.3 Waktu dan tempat penelitian.....	30
4.4 Populasi/sample/sampling	31
4.5 Kerangka kerja penelitian	33
4.6 Identifikasi variable	34
4.7 Definisi operasional	34
4.8 Pengumpulan dan analisis data	36
4.9 Etika penelitian	41
4.10 Keterbatasan penelitian.....	42
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	43
5.1 Hasil penelitian	43
5.2 Pembahasan	48
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
6.1 Kesimpulan	57
6.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional pemberian pengaruh kompres hangat jahe	35
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek, Desember 2024	44
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek	44
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek	45
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di kelas VIII SMPN 1 Diwek.....	45
Table 5.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada responden di kelas VIII SMPN 1 Diwek.....	46
Tabel 5.6 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan skala nyeri dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada responden di kelas VIII SMPN 1 Diwek.....	46
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi karakteristik pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala dismenore.....	17
Gambar 2. 4 Skala intensitas dismenore analog visual	17
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual penelitian pengaruh kompres hangat	28
Gambar 4. 1 Kerangka kerja pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di kelas VIII SMPN 1 Diwek.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal kegiatan.....	62
Lampiran 2 Lembar penjelasan penelitian.....	63
Lampiran 3 Lembar <i>informed consent</i>	64
Lampiran 4 Lembar kuesioner data demografi.....	65
Lampiran 5 Penilaian intensitas analog visual	66
Lampiran 6 Lembar observasi kompres hangat jahe merah terhadap dismenore...67	
Lampiran 7 Lembar SOP kompres hangat jahe merah	68
Lampiran 8 Surat balasan surat tempat penelitian.....	70
Lampiran 9 Surat pengecekan judul	72
Lampiran 10 Keterangan lolos kaji etik	73
Lampiran 11 Lembar bimbingan skripsi 1	74
Lampiran 12 Lembar bimbingan skripsi 2	75
Lampiran 13 Tabulasi data umum	76
Lampiran 14 Tabulasi data khusus	77
Lampiran 15 Hasil uji wilcoxon	78
Lampiran 16 Lembar Crosstabulation	79
Lampiran 17 Kode data umum	80
Lampiran 18 Observasi sebelum dilakukan intervensi.....	81
Lampiran 19 Observasi sesudah dilakukan intervensi	82
Lampiran 20 Lembar tabulasi data umum.....	83
Lampiran 21 Dokumentasi penelitian	84
Lampiran 22 Surat keterangan bebas plagiasi	85
Lampiran 23 Surat pernyataan kesediaan unggah.....	89

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar lambang

H_0	: Hipotesis statistik
H_1	: Hipotesis alternatif
%	: Persentase
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
/	: Garis miring
p	: P-value
x	: Kali
N	: Jumlah populasi
n	: Besar sampel yang di butuhkan
d^2	: Besar signifikasi
S	: Total sampel

Daftar singkatan

WHO	: <i>World Health Organization</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scala</i>
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
SKRR	: Survei Kesehatan Reproduksi Remaja
ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
ICMe	: Insan Cendekia Medika
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri

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 digunakan sekolah apabila ada yang mengalami dismenore pada remaja.

2. Bagi uks

Sebagai bahan tambahan melakukan intervensi secara nonfarmakologi 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 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 ketidakpekaan 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 beberapapendapat dapat disimpulkan bahwadismenore 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 adatidaknya 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. 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 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: wanitamuda, 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 saudaraperempuan 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 otot-otot 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

Dahulubanyak 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 timbulnyadismenore. Adanya terjadinya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Dismenore ini dihasilkan ketikapadaotot 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 gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Penjelasan dapat dilakukan dengan diskusi mengenai polahidup, 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 samaefektifnya 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

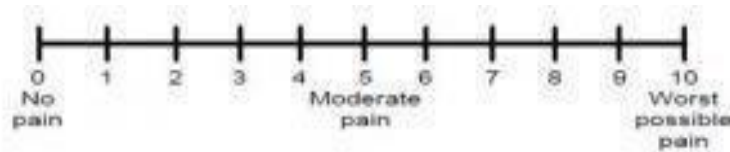
Karakteristik dismenore dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi, durasi (menit, jam, hari, ataubulan), iramaperiodenya(terus/menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurang atau berkurangnya intensitas) dan kualitas (dismenore seperti ditusuk, terbakar, sakit

dismenore dalam waktudangkal, 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 mengkaji tentang penyebab terjadinya dismenore pada penderita, dalam hal ini perlu dipertimbangkan bagian-bagian tubuh manayang 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 mengkaji lokasi, tenaga kesehatan meminta pendrita untuk menunjukkan semua bagian atau daerah yang dirasakan tidak nyaman. Untuk melokalisasi lebih spesifik maka sebaiknya tenaga kesehatan meminta penderita untuk menunjukkan daerah yang dismenorenyaminimal 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

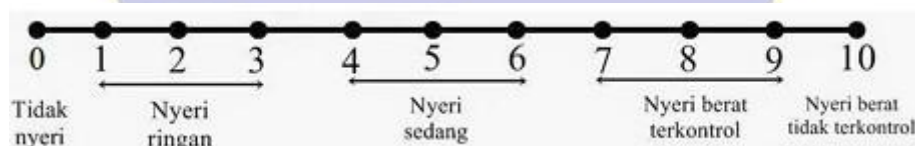
- e) T: Time, tenaga kesehatan mengkaji tentang awitan, durasi dan rangkaian dismenore. Perlu ditanyakan kapan mulai muncul adanya dismenore, beberapa lama penderita, seberapa sering untuk kambuh dan lain-lain (Judha, dkk., 2019).

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

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 (empurit 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*, *shogaol* dan *zingeron*. 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, karenaitubiasanyajahe merah bisadigunakan 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 *aleoresin* 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) sehinggamenghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (Sari & Nasuha, 2021).

2.4 Konsep kompres hangat

2.4.1 Pengertian

Kompres hangat merupakan metode memberikan 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 padatubuh merupakan suatuupaya untuk mengurangi gejala dismenore akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi dismenore yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat jugadipergunakan 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 arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karenaitu, 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 sapatni, 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 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

padawanitayang 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 aromadan sebagai obat. Secaratradisional kegunaannyaantaralain 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 padaserabut saraf. Jika dikaitkan dengan teori spesifik dismenore maka dapat disimpulkan bahwarasa 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 Kesya 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 IndonesiaMaju. 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 skalanyeri pada pasien osteoarthritis. Hal ini didukung penelitian Therkleson (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.

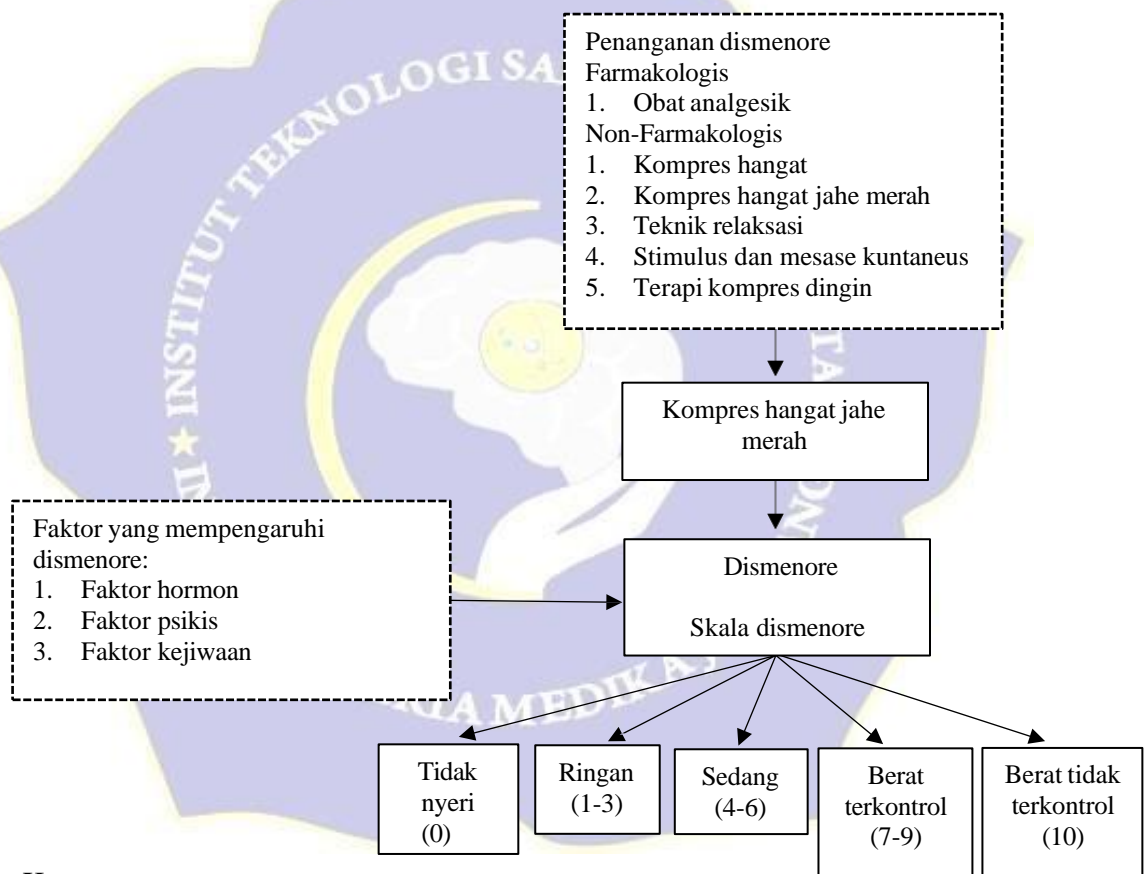
- 4 Penelitian ini dilakukan oleh Ana Mariza dan Sunarsih dari Universitas Malahayati pada tahun 2019 untuk mengetahui manfaat jahe merah dalam mengurangi dismenore primer pada siswi SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Menggunakan metode pre-experimental design dengan pendekatan one group pre-test post-test, 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-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.

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).



Keterangan :

□ : Diteliti

→ : Berpengaruh

□ : Tidak diteliti

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 :

H₁: 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

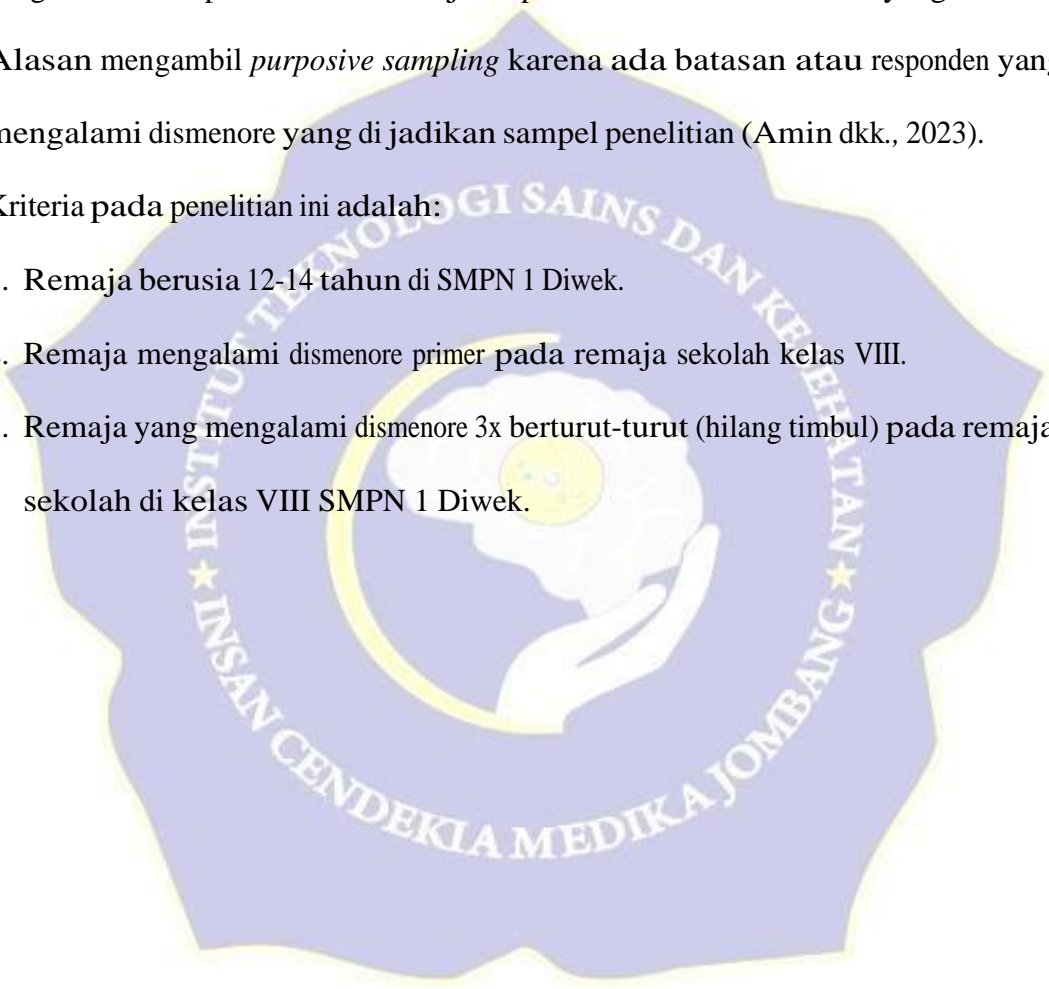
4.4.3 Sampling

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

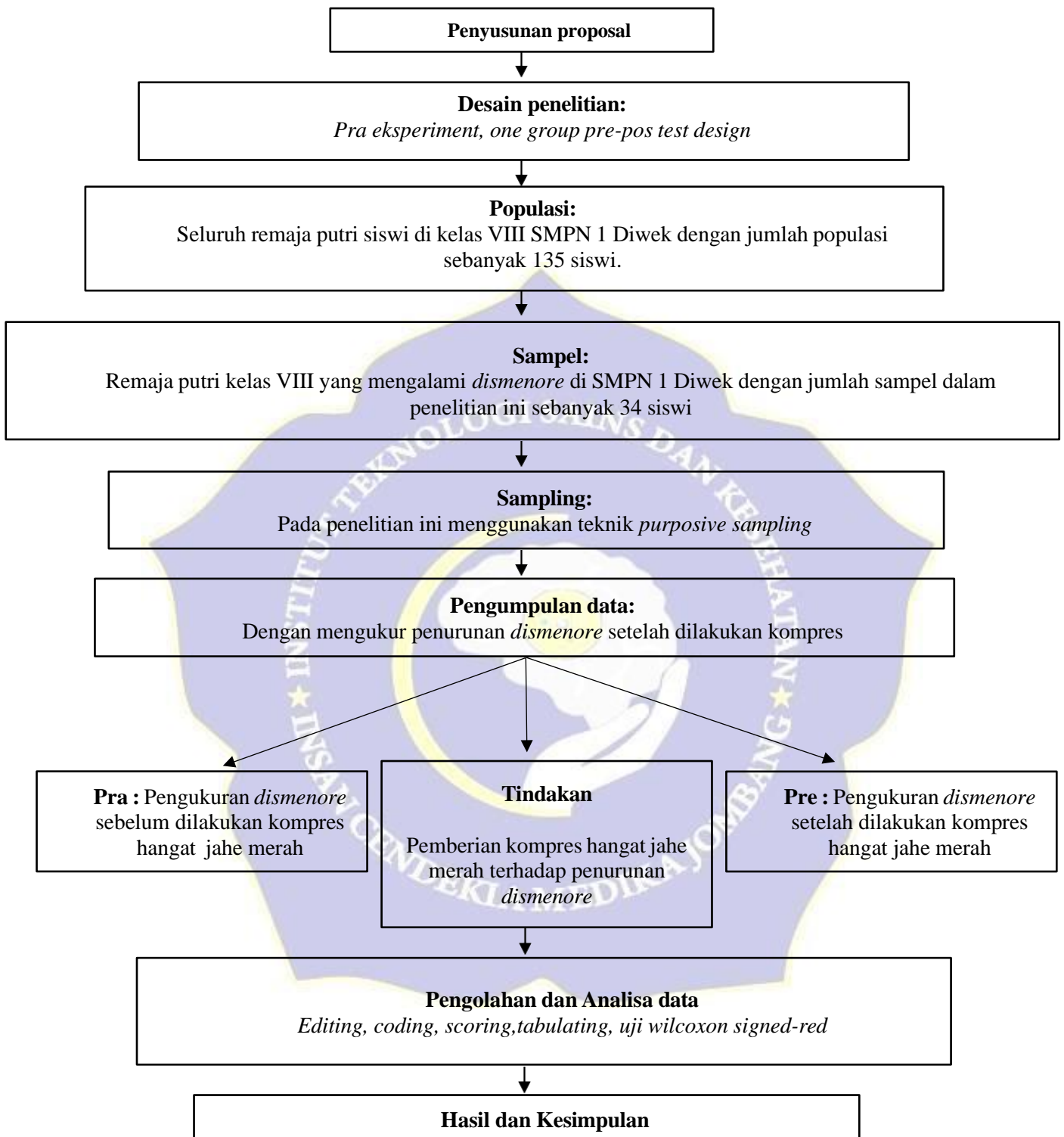
populasinya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel menggunakan teknik *sampling non probability* dengan metode *purposive sampling*. Dimana teknik *non probability sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk 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 independent: 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 : 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 ITSKes Icme 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 menstruasi

Iya : A1

Tidak : A2

d) Siklus menstruasi

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 ≤ 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 mendapatkan 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 areal 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
Jumlah		34	100

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
Jumlah		34	100

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
	Jumlah	34	100

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
	Jumlah	34	100

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
Jumlah		34	100

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
Jumlah		34	100

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

Sebelum dilakukan intervensi	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
Total	26	76,5	8	23,5	0	0	0	0	0	0	34	100
Uji wilcoxon nilai p-value = 0,000 < α=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 beradapada 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 bahwakarakteristik 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 mengelolanya. 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 Diwek, 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, sehinggamemungkinkan 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 skalatidak 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 H_1 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 membantumengurangi peradangan padarahim, 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 rasanyaman padatubuh. Kombinasi antaraefek 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 sertamenghilangkan 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 signifikasi (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 dismenore. 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 dismenore*. 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 Tanwiriyyah 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., Yıldırım, 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.
- Lydy, 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, & WaOde 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 Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 17–21
- Rika saputri, 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).



Lampiran 5 Lembar penjelasan penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Tri Dewi

NIM : 213210005

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Saya adalah mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes ICME Jombang yang saat ini akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore padaremajadi SMPN 1 Diwek”. Berikut ini adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan remaja sebagai responden dalam penelitian ini:

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di SMPN 1 Diwek.
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar informed consent dan lembar obaservasi.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Responden akan diberikan souvenir.
5. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh karenanya responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaan karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
6. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum dan tim ilmiah khususnya ITS Kes ICME jombang.
7. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum.

Apabila bapak/ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, 29 November 2024

Peneliti

(Aulia Tri Dewi)

Lampiran 3 Lembar *informed consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

No. Telfon :

Menyatakan (**bersedia / tidak bersedia**) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Aulia Tri Dewi, Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes ICME Jombang, yang berjudul “**Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja di SMPN 1 Diwek**”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jombang , 29 November 2024

Responden

(.....)

Lampiran 4 Lembar kuesioner data demografi

LEMBAR KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Isilah ruang yang kosong dengan memberi tanda centang dan jawablah pertanyaan dengan benar pada jawaban yang anda pilih.

No. Responden :

Umur :

15-17 tahun 18-21 tahun

15-17 tahun

Konsumsi obat pereda dismenore saat menstruasi :

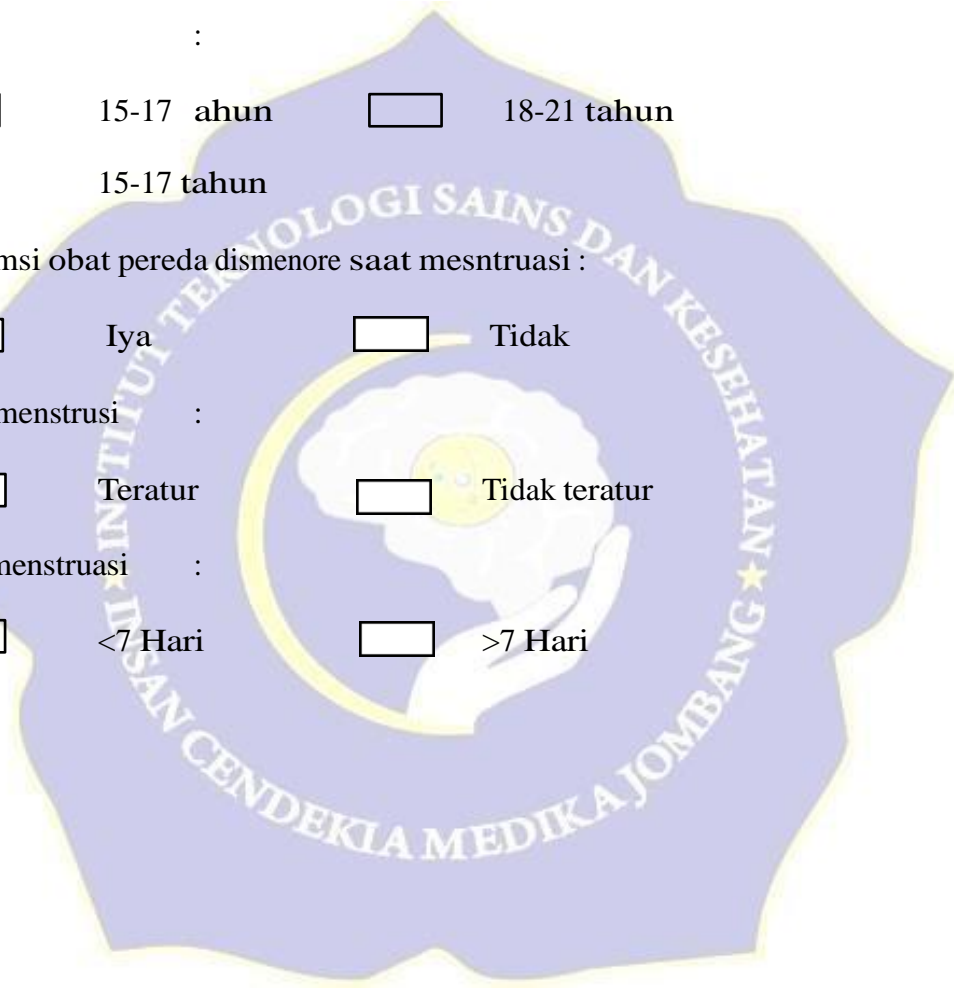
Iya Tidak

Siklus menstruasi :

Teratur Tidak teratur

Lama menstruasi :

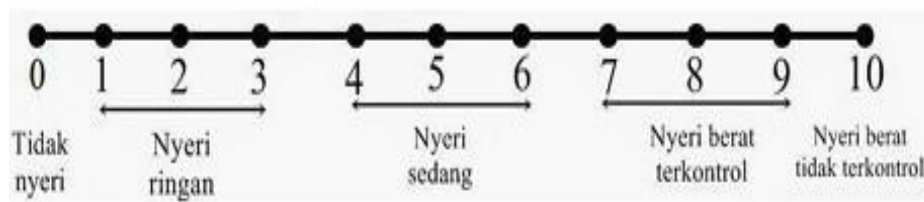
<7 Hari >7 Hari



Lampiran 5 Penilaian intensitas analog visual

PENILAIAN INTENSITAS DISMENOIRE

Petunjuk penilaian intensitas dismenore. Mohon Saudara/Saudari untuk melingkari angka dibawah ini sesuai dengan rasa dismenore yang dirasakan saat ini:

**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 nyeri, 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.

Lampiran 7 Lembar SOP kompres hangat jahe merah

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN
KOMPRES HANGAT JAHE MERAH**

	<p style="text-align: center;">STANDART OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH</p>
<p>Pengertian</p>	<p>Teknik relaksasi dengan menggunakan kompres hangat dan kandungan jahe sebagai indikator untuk mengurangi intensitas dismenore yang diterapkan selama maksimal 20 menit disetiap terapi</p>
<p>Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan intensitas dapat yang dirasakan 2. Sebagai terapi alternatif terapi nonfarmakologis
<p>Peralatan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Termometer 2. Timbangan 3. Baskom 4. Washlap 5. Air 250-300 ml (sekitar 1-2 gelas) 6. Jahe 20-50 gr (sekitar 2-5 ruas jari jahe, tergantung ukurannya)
<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat data dismenore yang lalu 2. Mencuci tangan <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan menanyakan nama klien 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menanyakan persetujuan klien <p>C. Cara Pembuatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan alat dan bahan.

	<ol style="list-style-type: none">2. Rebus air 250-300 ml (sekitar 1-2 gelas), hingga mendidih.3. Siapkan jahe 20-50 gr (sekitar 2-5 ruas jari jahe, tergantung ukurannya), bisa diukur memakai timbangan.4. Sangrai jahe hingga agak kering kulitnya.5. Kemudian kerok kulitnya dengan sendok hingga bersih.6. Tumbuk jahe hingga halus. Masukkan ke dalam washlap.7. Tuang air rebusan yang telah mendidih ke dalam baskom, tungguinggasuhu air menjadi hangat tanpa menambahkan campuran air dingin.8. Ukur suhu air menggunakan termometer, atur suhu dalam kisaran suhu hangat yaitu 37 - 40°C. <p>D. Cara Pemberia:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Atur posisi responden nyaman mungkin.10. Masukkan washlap yang berisi jahe tadi ke dalam baskom berisi air hangat.11. Peras washlap sampai lembab.12. Tempelkan padaareayang sakit hingga kehangatan washlap berkurang. Ulangi langkah diatas hingga \pm 15 – 20 menit.13. Observasi perubahan yang terjadi setelah kompres dilakukan. <p>E. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">14. Melakukan evaluasi tindakan15. Kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya16. Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien17. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan
--	---

Lampiran 8 Surat balasan tempat penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 DIWEK

Jl. Raya Bandung No. 56 Ceweng Diwek Jombang (61471)
Telp. (0321) 865539, Email: smpnegeri1diwek@gmail.com


Nomor : 421/117/415.16.25/2024
Lampiran : -
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Kesehatan
ITS Kesehatan ICMe Jombang
di-
Jombang

Menindaklanjuti surat saudara tanggal 4 September 2024,
Nomor: 150/FK/IX/2024 tentang Pre Surve data dan Studi
Pendahuluan, maka kami Kepala SMP Negeri 1 Diwek mengizinkan
kepada mahasiswa ITSKes Insan Cendikia Medika untuk
melaksanakan penelitian atas nama:

Nama : Aulia Tri Dewi
NIM : 2213210016
Semester : 7
Judul : Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Nyeri
Disminore pada remaja SMPN Diwek

Demikian surat ini dibuat, atas kerja sama yang baik kami
sampaikan terima kasih.

Diwek, 9 September 2024
Kepala Sekolah,

SISWOKO, S.Pd
Pembina Tk.I
NIP. 196612141989011002



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 DIWEK

Jl. Raya Bandung No. 56 Ceweng Diwek Jombang, Kode Pos: 61471
Telp. (0321) 865539, Email: smpnegeri1diwek@gmail.com

Nomor : 421/374/415.16.25/2024
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : **Surat Balasan**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Kesehatan
ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat dari ITSkes Insan Cendekia Medika Fakultas Kesehatan Jombang Nomor : 374/FK/X/2024 tanggal 20 November 2024 tentang Izin Penelitian, maka Kepala SMP Negeri 1 Diwek memberikan ijin kepada mahasiswa :

NO	NAMA	NIM	SEMESTER
1	Aulia Tri Dewi	213210016	7

Untuk melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Diwek dengan judul "Pengaruh kompres jahe merah terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMPN 1 Diwek"

Demikian surat balasan ini dibuat, atas kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Diwek, 28 November 2024

Kepala Sekolah



SISWONO, S.Pd

Pembina Tk.1

NIP. 196612141989011002

Lampiran 9 Surat pengecekan judul



PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Aulia Tri Dewi
NIM : 213210016
Prodi : S1 Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir: Jombang, 24 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dsn. Ngentak, Ds. Sukosari, Kec. Jogoroto, Kabupaten. Jombang
No.Tlp/HP : 081803513393
email : auliade24@gmail.com
Judul Penelitian : "Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek"


Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 19 November 2024

Mengetahui,
Kepala Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112

Lampiran 10 Keterangan lolos kaji etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 246/KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja di Kelas VIII SMPN 1 Diwek

Peneliti Utama : **Aulia Tri Dewi**
Principal Investigator



Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Jombang**
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.

25 November 2024

Jombang,
Ketua,

Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 11 Lembar bimbingan skripsi 1

77

Lampiran 11 Lembar bimbingan skripsi 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aulia Tri Dewi

NIM : 213210016

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore

Nama Pembimbing 1 : Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan
1.	20,08,2024	Mengajukan Judul (ACC)	
2.	22,08,2024	Bimbingan latar belakang	
3.	29,08,2024	Revisi latar belakang	
4.	04,09,2024	Bimbingan bab 1	
5.	05,09,2024	Revisi bab 1	
6.	25,09,2024	Bimbingan bab 2	
7.	04,10,2024	Bimbingan bab 3	
8.	07,10,2024	Bimbingan bab 4	
9.	22,10,2024	Revisi bab 4	
10.	24,11,2024	ACC proposal	
11.	26,11,2024	Bimbingan bab 5	
12.	20,12,2024	Revisi tabel	
13.	23,12,2024	Bimbingan bab 6	
14.	03,01,2025	Bimbingan lampiran	
15.	06,01,2025	Bimbingan abstrak	
16.	09,01,2025	ACC Skripsi	

Lampiran 12 Lembar bimbingan skripsi 2

78

Lampiran 12 Lembar bimbingan skripsi 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aulia Tri Dewi
 NIM : 213210016
 Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore
 Nama Pembimbing 2 : Suhendra Agung Wibowo.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan
1.	28,08,2024	Mengajukan Judul (ACC)	
2.	06,09,2024	Bimbingan latar belakang	
3.	09,09,2024	Revisi latar belakang	
4.	24,09,2024	Bimbingan bab 1	
5.	04,10,2024	Revisi bab 1	
6.	05,10,2024	Bimbingan bab 2	
7.	22,10,2024	Bimbingan bab 3	
8.	24,10,2024	Bimbingan bab 4	
9.	26,11,2024	Revisi bab 4	
10.	20,11,2024	ACC proposal	
11.	24,11,2024	Bimbingan bab 5	
12.	23,12,2025	Revisi tabel	
13.	03,01,2025	Bimbingan bab 6	
14.	07,01,2025	Bimbingan lampiran	
15.	08,01,2025	Bimbingan abstrak	
16.	09,01,2025	ACC Skripsi	

Lampiran 13 Tabulasi data umum

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13-14 Tahun	34	100.0	100.0	100.0

konsumsi_obat_obatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iya	25	73.5	73.5	73.5
	Tidak	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

siklus_menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	30	88.2	88.2	88.2
	Tidak teratur	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

lama_menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 7 Hari	30	88.2	88.2	88.2
	> 7 Hari	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Lampiran 14 Tabulasi data khusus

sebelum_dilakukan_intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	24	70.6	70.6	70.6
	Nyeri Sedang	7	20.6	20.6	91.2
	Nyeri Berat Terkontrol	3	8.8	8.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

sesudah_dilakukan_interevensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	26	76.5	76.5	76.5
	Nyeri Ringan	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	



Lampiran 15 Hasil uji *wilcoxone*

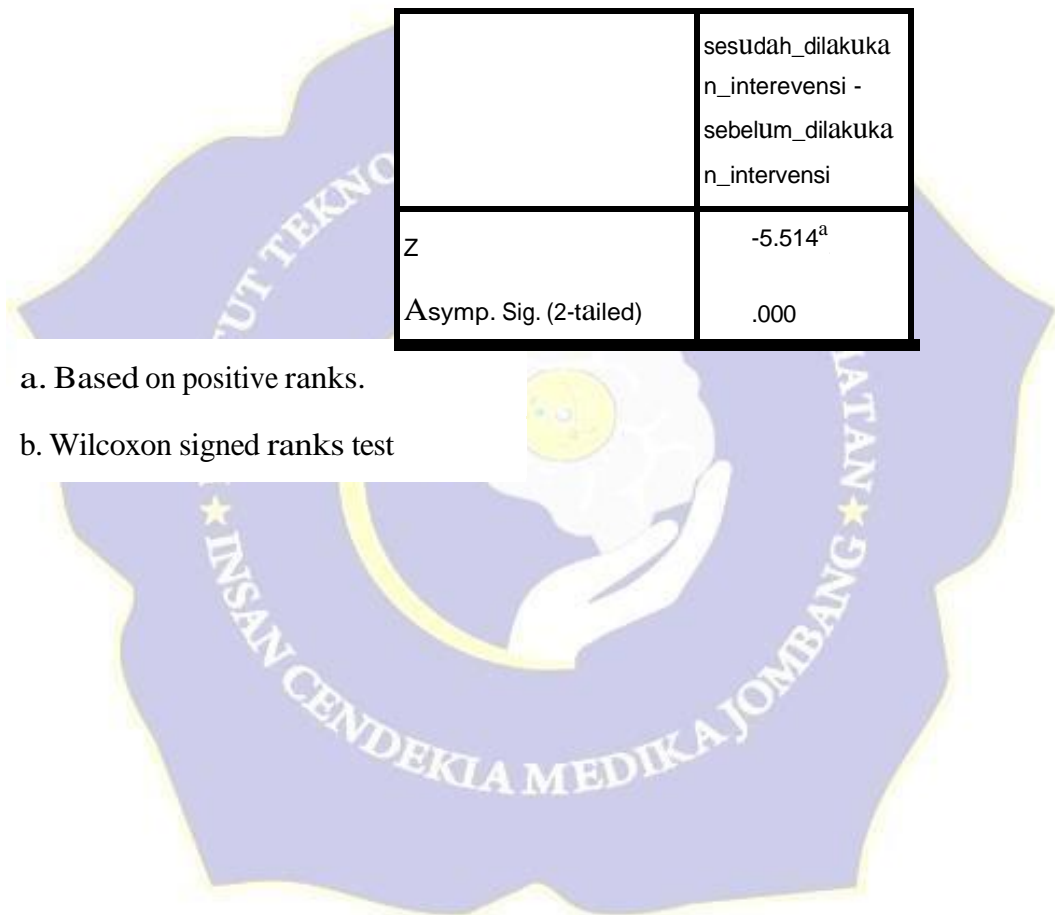
Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah_dilakukan_interevensi - sebelum_dilakukan_intervensi	Negative Ranks	34 ^a	17.50	595.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	34		

Test Statistics^b

	sesudah_dilakukan_interevensi - sebelum_dilakukan_intervensi
Z	-5.514 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on positive ranks.
b. Wilcoxon signed ranks test



Lampiran 16 Lembar Crosstabulation

sebelum_dilakukan_intervensi * sesudah_dilakukan_interevensi Crosstabulation

			sesudah_dilakukan_interevensi		Total
			Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	
sebelum_dilakukan_intervensi	Nyeri Ringan	Count %	24 100.0%	0 .0%	24 100.0%
		% within sebelum_dilakukan_intervensi			
	Nyeri Sedang	Count %	2 28.6%	5 71.4%	7 100.0%
		% within sebelum_dilakukan_intervensi			
	Nyeri Berat Terkontrol	Count %	0 .0%	3 100.0%	3 100.0%
		% within sebelum_dilakukan_intervensi			
Total		Count	26	8	34
		% within sebelum_dilakukan_intervensi	76.5%	23.5%	100.0%



Lampiran 17 Kode data umum

No.Responden	Umur	Konsumsi obat pereda dismenore	Siklus menstruasi	Lama menstruasi
R1	U1	A2	SM1	LM1
R2	U1	A2	SM1	LM1
R3	U1	A2	SM1	LM1
R4	U1	A2	SM1	LM1
R5	U1	A1	SM2	LM1
R6	U1	A1	SM2	LM1
R7	U1	A1	SM2	LM1
R8	U1	A1	SM1	LM1
R9	U1	A1	SM1	LM1
R10	U1	A1	SM1	LM1
R11	U1	A1	SM1	LM2
R12	U1	A1	SM1	LM2
R13	U1	A1	SM1	LM1
R14	U1	A1	SM1	LM1
R15	U1	A1	SM1	LM1
R16	U1	A1	SM1	LM1
R17	U1	A1	SM1	LM1
R18	U1	A1	SM1	LM1
R19	U1	A1	SM1	LM1
R20	U1	A1	SM1	LM1
R21	U1	A1	SM1	LM1
R22	U1	A1	SM1	LM1
R23	U1	A1	SM1	LM1
R24	U1	A1	SM1	LM1
R25	U1	A1	SM1	LM1
R26	U1	A1	SM2	LM1
R27	U1	A1	SM1	LM1
R28	U1	A1	SM1	LM1
R29	U1	A1	SM1	LM1
R30	U1	A2	SM1	LM1
R31	U1	A2	SM1	LM1
R32	U1	A2	SM1	LM1
R33	U1	A2	SM1	LM2
R34	U1	A2	SM1	LM2

Lampiran 18 Observasi sebelum dilakukan intervensi

No. Responden	Nyeri sebelum	Kategori	Kode
R1	2	ringan	2
R2	2	ringan	2
R3	2	ringan	2
R4	2	ringan	2
R5	2	ringan	2
R6	3	sedang	3
R7	3	sedang	3
R8	2	ringan	2
R9	3	sedang	3
R10	3	sedang	3
R11	4	berat terkontrol	4
R12	4	berat terkontrol	4
R13	2	ringan	2
R14	2	ringan	2
R15	2	ringan	2
R16	2	ringan	2
R17	2	ringan	2
R18	2	ringan	2
R19	2	ringan	2
R20	2	ringan	2
R21	2	ringan	2
R22	2	ringan	2
R23	2	ringan	2
R24	3	sedang	3
R25	3	sedang	3
R26	4	berat terkontrol	4
R27	2	ringan	2
R28	2	ringan	2
R29	3	sedang	3
R30	2	ringan	2
R31	2	ringan	2
R32	2	ringan	2
R33	2	ringan	2
R34	2	ringan	2

Lampiran 19 Observasi sesudah dilakukan intervensi

No. Responden	Nyeri sesudah	Kategori	Kode
R1	1	Tidak nyeri	1
R2	1	Tidak nyeri	1
R3	1	Tidak nyeri	1
R4	1	Tidak nyeri	1
R5	1	Tidak nyeri	1
R6	2	Ringan	2
R7	2	Ringan	2
R8	1	Tidak nyeri	1
R9	2	Ringan	2
R10	2	Ringan	2
R11	2	Ringan	2
R12	2	Ringan	2
R13	1	Tidak nyeri	1
R14	1	Tidak nyeri	1
R15	1	Tidak nyeri	1
R16	1	Tidak nyeri	1
R17	1	Tidak nyeri	1
R18	1	Tidak nyeri	1
R19	1	Tidak nyeri	1
R20	1	Tidak nyeri	1
R21	1	Tidak nyeri	1
R22	1	Tidak nyeri	1
R23	1	Tidak nyeri	1
R24	2	Ringan	2
R25	1	Tidak nyeri	1
R26	2	Ringan	2
R27	1	Tidak nyeri	1
R28	1	Tidak nyeri	1
R29	1	Tidak nyeri	1
R30	1	Tidak nyeri	1
R31	1	Tidak nyeri	1
R32	1	Tidak nyeri	1
R33	1	Tidak nyeri	1
R34	1	Tidak nyeri	1

Lampiran 20 Lembar tabulasi data umum

No.Responden	Umur	Konsumsi obat pereda dismenore	Siklus menstruasi	Lama menstruasi
R1	13 Tahun	Tidak	Teratur	<7 Hari
R2	14 tahun	Tidak	Teratur	<7 Hari
R3	14 tahun	Tidak	Teratur	<7 Hari
R4	14 tahun	Tidak	Teratur	<7 Hari
R5	13 Tahun	Iya	Tidak teratur	<7 Hari
R6	13 Tahun	Iya	Tidak teratur	<7 Hari
R7	13 Tahun	Iya	Tidak teratur	<7 Hari
R8	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R9	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R10	13 Tahun	Iya	Teratur	>7 Hari
R11	13 Tahun	Iya	Teratur	>7 Hari
R12	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R13	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R14	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R15	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R16	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R17	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R18	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R19	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R20	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R21	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R22	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R23	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R24	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R25	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R26	13 Tahun	Iya	Tidak teratur	<7 Hari
R27	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R28	14 tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R29	13 Tahun	Iya	Teratur	<7 Hari
R30	13 Tahun	tidak	Teratur	<7 Hari
R31	13 Tahun	tidak	Teratur	<7 Hari
R32	13 Tahun	tidak	Teratur	<7 Hari
R33	14 tahun	tidak	Teratur	>7 Hari
R34	14 tahun	tidak	Teratur	>7 Hari

Lampiran 21 Dokumentasi penelitian



Lampiran 22 Surat keterangan bebas plagiasi



ITSKes Insan Cendekia Medika
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa;

Nama : Aulia Tri Dewi
 NIM : 213210016
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Judul : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja
 (Di Kelas Viii Smpn 1 Diwek)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar **9%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Wakil Rektor I

Dr. Luslanah Meinawati, SST., M.Kes
NIDN. 0718058503

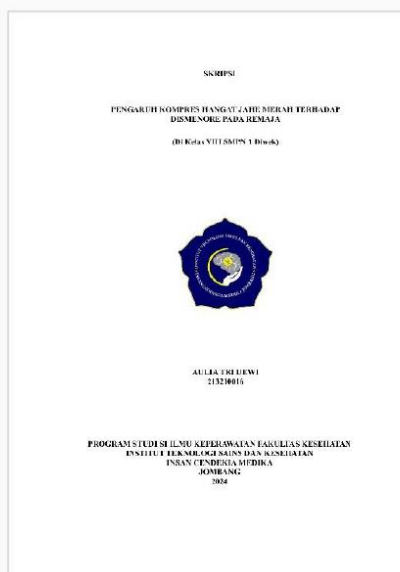


Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Aulia Tri Dewi
Assignment title: Quick Submit
Submission title: PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP DIS...
File name: turnit_Aulia_Tri_Dewi_-_aulia_Dewi.docx
File size: 555.68K
Page count: 62
Word count: 11,059
Character count: 83,275
Submission date: 30-Jan-2025 05:08PM (UTC+1000)
Submission ID: 2575129411



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



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

ORIGINALITY REPORT

9%	5%	3%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
4	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1%
5	repository.stikesdrsoebandi.ac.id 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%

Lampiran 23 Surat pernyataan kesediaan unggah

89

Lampiran 23 Surat pernyataan kesediaan unggah

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Tri Dewi

Nim : 213210016

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royaltas Non Eksklusif (Non Eksklusif Royalty Free Right) atas penelitian yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Kelas VIII SMPN 1 Diwek".

Hak Bebas Royaltas Non Eksklusif ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih SKRIPSI/media/format, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat SKRIPSI, dan mempublikasikan tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Aulia Tri Dewi

213210016