



## PENGARUH KONSUMSI MINUMAN JAHE DAN KOMPRES AIR DINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Siti Fatima<sup>1</sup>, Rita Ayu Yolandia<sup>2</sup>, Salfia Darmi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Program Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Program Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

E-mail: [sitier796@gmail.com](mailto:sitier796@gmail.com)<sup>1</sup>, [rita.kebidanan@gmail.com](mailto:rita.kebidanan@gmail.com)<sup>2</sup>, [salfiadarmi742@gmail.com](mailto:salfiadarmi742@gmail.com)<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 30-10-2023

Revised: 10-11-2023

Accepted: 17-11-2023

### Keywords:

Remaja Dismenoore

Jahe, Kompres Air

Hangat

**Abstract:** Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial. Perubahan perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi/haid, yang terjadi pada usia 10 – 16 tahun. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (dismenorea). (Fajar Pangestui et al., 2020). Tujuan Dalam Penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe dan kompres air dingin terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan yaitu study case dengan melakukan observasi dua kali yaitu sebelum eksperimen disebut pretest, dan sesudah eksperimen disebut dengan posttest. Hasil Penelitian ini adalah Pada kasus 1 dengan intervensi minuman jahe yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore satu tingkat dari hari kehari. Dan Pada kasus 2 dengan intervensi kompres air dingin yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensits nyeri dismenore 2 tingkat di hari pertama dan 1 tingkat dihari seterusnya. Kesimpulan dalam penelitian ini Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian minuman jahe dan kompres air dingin yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di desa Selat Remis.

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa pertumbuhan yang terjadi antara anak-anak sampai dewasa, termasuk perubahan fisik, sosial, dan psikis. Perubahan psikotik di masa remaja termasuk perubahan mental, yang menyebabkan menstruasi pertama. (Novia Fransiska et al., 2023) Perempuan yang mengalami menstruasi terkadang merasakan nyeri diarea perut bagian

bawah, hal ini dapat mengganggu kesehatan reproduksi dan dapat mengganggu produktivitas perempuan. Nyeri menstruasi atau dismenore adalah kondisi di mana perut bagian bawah terasa nyeri dan kram, diikuti gejala lain seperti sakit kepala, mual, diare, gemeter, berkeringat, dll. Ini terjadi sehari sebelum menstruasi dan dapat berlangsung selama satu hingga dua hari.(Paujiah et al., 2023)

Data dari World Health Organization (WHO) 2019 didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%.(WHO, 2019)

Menurut Jusni, dkk (2022), prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder dan terjadi peningkatan pada tahun 2019 dismenorea primer menjadi 64,8% dan dismenorea sekunder mencapai 19,36%.(Jusni et al., 2022) Karena kekurangan data statistik yang mendukung, jumlah kasus dismenorea pada remaja putri di Kalimantan Barat masih belum diketahui.(Fajar Pangestui et al., 2020)

Nyeri saat haid sangat tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat tidak hadir secara berulang kali di sekolah atau tempat kerja, yang dapat mengganggu produktivitas.(Wahyuningsih, 2021) Adanya kontraksi prostaglandin yang berlebihan, dapat menyebabkan penyempitan lumenarahnya, dapat menyebabkan dismenore. Penyebab terjadinya dismenore salah satunya karna jarang melakukan olahraga.(Novia Fransiska et al., 2023)

Terapi untuk pengurangan dismenorea primer salah satunya dengan cara minum air jahe. Dapat dilihat dari hasil penelitian Jehani, dkk (2020) yang mendapatkan perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman air jahe ( $p = 0,000$ ). Karena jahe yang memiliki sifat antikoagulan yang dapat menurunkan produksi prostaglandin yang merupakan salah satu penyebab dismenore.(Fajar Pangestui et al., 2020) Selain itu kompres air dingin juga dapat mengurangi dismenoreme, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian wahyuningsih (2021) dengan median skala dismenorea sebelum kompres dingin dan sesudah kompres dingin. Wilcoxon tes menunjukkan p value 0,001 yang artinya kompres air dingin efektif untuk menurunkan skala dismenorea remaja putri. Kompres air dingin dapat merangsang kulit akibatnya pelepasan endorfin meningkat yang dapat menghalangi pembebasan transmisi stimulasi nyeri serta dapat merangsang serabut saraf diameter besar A-Beta kemudian menurunkan transmisi impuls nyere melalui serabut kecil A-delta dan serabut sadar C.(Wahyuningsih, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti pada tanggal 19 Juni 2023 di Desa Selat Remis dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang remaja yang mengalami dismenore primer ada sebanyak 7 orang yang tidak mengerti apa itu dismenore, sebanyak 1 orang menggunakan fenimax, dan dibiarkan saja sebanyak 1 orang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berupa pendekatan studi kasus . Studi kasus dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Peneliti menggunakan proses asuhan kebidanan dari tahap pengkajian hingga evaluasi. Sampel yang digunakan adalah An. A. dan An. K, Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2023 di Desa Selat Remis

Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat selama 14 hari. Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengumpulan data dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi rekam medis hingga melakukan asuhan kebidanan pada kasus yang ada pada klien. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen disebut pretest, dan sesudah eksperimen disebut dengan posttest. proses pengumpulan data menggunakan instrument format pengkajian dan melakukan intervensi pemberian perlakuan dengan memberikan minuman Jahe kompres air dingin

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.1**  
**Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 dan Kasus 2**

Intervensi	Kunjungan 1		Kunjungan 2		Kunjungan 3	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Minuman Jahe	5	4	3	2	0	0
Tanggal	01/08/2023	01/08/2023	02/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	03/08/2023
Pukul	07.30	08.00	06.10	06.40	06.00	06.30
Kompres Air Dingin	5	3	3	2	1	0
Tanggal	05/08/2023	05/08/2023	06/08/2023	06/08/2023	07/08/2023	07/08/2023
Pukul	06.30	07.00	06.00	06.30	06.00	06.30

*Sumber : Hasil Asuhan Kebidanan*

Pada kasus Nn."N" keluhan yang timbul yaitu klien mengeluh nyeri perut bagian bawah, agak mual, dan terasa pusing. Klien mengatakan haid hari ke-2, dan pada pemeriksaan fisik didapatkan nyeri tekan pada perut bagian bawah. Maka dapat disimpulkan bahwa yang dialami klien adalah dismenore primer, karena pada pengkajian tidak ditemukan adanya tanda kelainan alat genital yang nyata. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan Dismenore Primer merupakan nyeri haid yang ditemukannya tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. (Amin & Purnamasari, 2020) Nyeri yang dirasakan saat dismenore adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya. (Horman et al., 2021).

Untuk mengurangi masalah tersebut Nn. "N" diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut yaitu dengan meminum rebusan jahe yang sudah disiapkan peneliti. Jahe berhasil menurunkan intensitas nyeri terhadap Nn.N. Hal ini sejalan dengan teori bahwa Salah satu obat herbal yang aman digunakan untuk mengurangi dismenoreia yaitu tanaman yang banyak dijumpai dan sebagai budi daya masyarakat pada umumnya yaitu jahe. (Mariyani & Salsa Dinurrosifa, 2022)

Menurut asumsi peneliti, bahwa dari hasil penelitian yaitu dengan pemberian minuman jahe terhadap klien selama 3 hari berturut-turut, didapatkan pada kunjungan pertama dan ke dua skala nyeri yang dirasakan klien menurun 1 tingkat sesudah intervensi dan pada kunjungan ke tiga klien sudah tidak merasakan nyeri, dimana artinya minuman jahe efektif untuk meredakan dan menyembuhkan dismenore primer.

Pada kasus Nn."A" keluhan yang timbul yaitu klien mengeluh nyeri perut bagian bawah dan pinggangnya. Klien mengatakan haid hari ke-1, dan pada pemeriksaan fisik didapatkan nyeri tekan pada perut bagian bawah. Maka dapat disimpulkan bahwa yang dialami klien adalah dismenore primer, karena pada pengkajian tidak ditemukan adanya tanda kelainan alat genital yang nyata. Dismenore Primer merupakan nyeri haid yang ditemukannya tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. (Amin & Purnamasari, 2020) Nyeri yang dirasakan saat dismenore adalah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya. (Horman et al., 2021)

Untuk mengurangi masalah tersebut Nn. "A" diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut yaitu dengan mengompres air dingin yang sudah disiapkan peneliti di kompres selama 15 menit. Peneliti berhasil mengurangi intensitas nyeri terhadap Nn. A. Hal ini sejalan dengan teori terapi kompres dingin merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Kompres dingin bisa diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi menggunakan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-15 menit

Menurut asumsi peneliti, bahwa dari hasil penelitian yaitu dengan pemberian kompres air dingin terhadap klien selama 3 hari berturut-turut, didapatkan pada kunjungan pertama menurun 2 tingkat skala nyeri setelah intervensi, pada kunjungan ke dua dan ke tiga skala nyeri yang dirasakan klien menurun 1 tingkat setelah intervensi, dimana artinya kompres air dingin efektif untuk meredakan dan menyembuhkan dismenore primer

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada kasus 1 dengan intervensi minuman jahe yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore satu tingkat dari hari ke-hari. Pada kasus 2 dengan intervensi kompres air dingin yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore 2 tingkat di hari pertama dan 1 tingkat dihari seterusnya. Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian minuman jahe dan kompres air dingin yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di desa Selat Remis. Berdasarkan hasil penelitian responden 2 memiliki waktu yang lebih lama sehingga pada hari ke-3 masih perlu di lakukan intervensi berbeda dengan responden 1 yang mana pada hari ke-3 sudah tidak merasakan nyeri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Drs. H. A. Jacob Chatib, selaku Ketua Yayasan Indonesia Maju
2. Prof. Dr. Dr. dr. H. M. Hafizurrachman, MPH, selaku Pembina Yayasan Indonesia Maju.
3. Dr. Astrid Novita SKM.,MKM., selaku Rektor Universitas Indonesia Maju.
4. Susaldi, S.ST.,M.Biomed, selaku Wakil Rektor I Universitas Indonesia Maju.

5. Dr. Rindu, SKM.,M.Kes, selaku Wakil Rektor II Universitas Indonesia Maju.
6. Hidayani, AM.Keb.,SKM.,MKM, selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju.
7. Hedy Hardiana, S.Kep., M.KM, selaku Wakil Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju.
8. Fanni Hanifa, S.ST.,M.Keb, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju.
9. Rita Ayu Yolandia, S.ST, MKM, selaku pembimbing SCLR yang telah berkenan membimbing, mengarahkan, dan membantu penulis dalam penyusunan SCLR ini.
10. Salfia Darmi, S.ST, M.Kes selaku penguji SCLR yang telah berkenan membimbing, mengarahkan, dan membantu penulis dalam penyusunan SCLR ini
11. Seluruh dosen dan staff UIMA Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Indonesia Maju yang telah berkenan membuka cakrawala ilmu pengetahuan kepada penulis.

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Afrina, R. & Agustin, Y. (2021). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. In *Jurnal Antara Keperawatan* (Vol. 5, Issue 1).
- [2] Amin, M. & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- [3] Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W. & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer* (Vol. 49, Issue 4).
- [4] Dhito Dwi Pramardika dan Fitriana. (2019). *Penanganan Dismenore* (1st ed.). CV Budi Utama.
- [5] Djimbula, N., Kristiarini, J. J. & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- [6] Ernita, C., Djamaudin, D. & Yulendasari, R. (2022). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3181–3188. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7299>
- [7] Fajar Pangestui, J., Kartina, D. & Fatonah, O. A. (2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Judud Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 48–55.
- [8] Hasan, M., Tuti Khairani Harahap, Mp., Syahrial Hasibuan, Ms., Iesyah Rodliyah, M., Sitti Zuharah Thalbah, Mp., Cecep Ucu Rakhman, Mp., Paskalina Widiastuti Ratnaningsih, M., Inanna, Mh., Andi Aris Mattunruang, Mp. S., Nursaeni, Mp., Yusriani, Mp., Nahriana, Mk., Dumaris Silalahi, Mp. E., Dra Sitti Hajerah Hasyim, Mp., Azwar Rahmat, Ms., Yetty Faridatul Ulfah, Mtp. & Nur Arisah, Mh. (n.d.). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- [9] Hidayat, A. A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel* (N. A. Aziz, Ed.; 1st ed.). Health Books .

- [10] Hiralal Konar. (2013). *DC Dutta's Textbook of Gynecology: Including Contacepton* (7th ed.). Jaypee Brother Medical.
- [11] Horman, N., Manoppo, J. & Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.
- [12] Inovasi Penelitian, J., Ni Made Widyanti, O., Komang Ayu Resiyanti, N., Prihatiningsih, D., Studi Keperawatan STIKes Wira Medika Bali Jalan Kecak No, P. & Gatot Subroto Timur Denpasar, A. (2021). *Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar*. 2(6).
- [13] Jusni, Akhfar, K., Arfiani & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1).
- [14] Mariyani & Salsa Dinurrosifa, R. (2022). Pemanfaatan Jahe dalam pembuatan es krim Jahe untuk meredakan Dismenorea primer. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)*, 4(1). <https://doi.org/10.53359/dimas.v4i1.36>
- [15] Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*.
- [16] Natalia Manafe, K., Adu, A. A. & N Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm>
- [17] Novia Fransiska, A., Laily Hilmi, I., Singaperbangsa Karawang, U., Barat, J. & Author, I. (2023). Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (*Zingibers officinale*) Saat Dismenore Pada Kalangan Remaja. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 6, 183–187.
- [18] Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2, 168–173.