

Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Klinik Etama Kota Batam Tahun 2025

Lydia Maria Magdalena Tambunan ¹, Nuari Andolina ², Eka Fitri Amir ³

^{1,2,3} Universitas Awal Bros

Email : univawalbros@gmail.com

Article History:

Received Oct 3th, 2025

Accepted Jan 5th, 2026

Published Jan 27th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Tingginya kejadian nyeri dismenore pada remaja putri, yang sering mengganggu aktivitas mereka. Banyak remaja kurang mengetahui penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif. Kompres hangat jahe merah diketahui memiliki efek meredakan nyeri karena sifat antiinflamasi dan antioksidan. Klinik Etama Kota Batam dipilih karena sering menjadi tempat keluhan dismenore yang tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore. **Metode:** Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pra-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel bebas adalah kompres hangat jahe merah dengan metode pemberian rasa hangat jahe merah menggunakan washlap di rendam ke wadah yang berisi air hangat jahe merah yang diletakkan pada perut bagian bawah selama 20 menit (2 kali dalam 10 menit untuk pengulangan kompres) melalui Standar Operasional Prosedur (SOP) yang menerapkan suhu dan durasi tertentu. Variabel terikat adalah penilaian langsung dengan *Numeric Rating Scale (NRS)* atau skala Penilaian Numerik dengan skala intensitas nyeri 0-10. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. **Hasil:** Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Setelah diberikan kompres hangat jahe merah, terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti kompres hangat jahe merah berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore. **Kesimpulan:** Kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif penanganan non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan maupun secara mandiri oleh remaja putri.

Kata kunci: Kompres Hangat, Jahe Merah, Dismenore, Remaja Putri

Abstract

Background: The high incidence of dysmenorrhea among adolescent girls often interferes with their activities. Many adolescents have limited knowledge of safe and effective non-pharmacological management. Warm red ginger compress is known to have a pain-relieving effect due to its anti-inflammatory and antioxidant properties. Etama Clinic in Batam City was chosen because it often becomes a place with high complaints of dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of warm red ginger compress on reducing dysmenorrhea pain. **Methods:** This research method was quasi experimental with a one-group pre-posttest design. The sample consisted of 30 adolescent girls selected using purposive sampling. The independent variable was the warm red ginger compress, applied by immersing a washcloth in a container filled with warm red ginger water and placing it on the lower abdomen for 20 minutes (2 times in 10 minutes for repetition) according to the Standard Operating Procedure (SOP) with specific temperature and duration. The dependent variable was direct pain assessment using the Numeric Rating Scale (NRS) with a pain intensity scale of 0–10. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate to severe pain. After being given the warm red ginger compress, there was a significant decrease in the pain scale. The

results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p value < 0.05, which means that the warm red ginger compress had a significant effect on reducing dysmenorrhea pain.

Conclusion: *Warm red ginger compress is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. This intervention can be used as a simple, safe, and applicable non-pharmacological alternative in health services as well as independently by adolescent girls.*

Keywords: *Warm Compress, Red Ginger, Dysmenorrhea, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu dari sekian banyak masalah yang sering dialami oleh remaja putri pada masa pubertas. Remaja menurut *World Health Organization (WHO)* yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda *The Health Resources Dan Service Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11 sampai 12 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); dan remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (Putri dan Damayanti, 2024).

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, kematangan psikososial, kognitif, dan emosional, serta kematangan seksual dan reproduksi. Menstruasi adalah salah satu tanda kematangan seksual dan reproduksi remaja putri. Perdarahan berkala dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita disebut menstruasi. Banyak pelajar yang masih belum yakin bagaimana cara mengatasi dismenore yang dialami oleh remaja putri yang mengalami menstruasi (Komalasari, 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2023 didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dan dismenore ringan sebesar 10-15%. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dan hasil mencengangkan. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45- 97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Munir *et al.*, 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022) di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,63%) mengalami dismenore sekunder. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer berkisar antara 53,8% hingga 74,42% di kalangan remaja putri dan mahasiswi. Jumlah remaja putri di Indonesia berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2020 rentang usia dari 10-19 tahun berjumlah 40,926,018 juta jiwa Pusat data dan informasi Profil Kesehatan RI (2021). Data Proyeksi Kepulauan Riau tahun 2020 populasi berdasarkan rentang usia 10-19 tahun remaja putri berjumlah 364,715 jiwa dari jumlah populasi penduduk menurut BPS Kepulauan Riau (2022). Laporan dari Dinas Kesehatan Kota Batam, pada Pelayanan Kesehatan Reproduksi Peduli Remaja (PKPR), didapatkan jumlah sasaran remaja dari 21 Puskesmas yang paling banyak terdapat di Puskesmas Sei Langkai yaitu dengan jumlah 9.529 remaja putri, Puskesmas Batu aji dengan jumlah 7.221 remaja putri, Puskesmas Lubuk baja dengan jumlah 7.115 remaja putri Dinas Kesehatan Kota Batam (2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan Kota Batam menyatakan bahwa masalah-masalah kesehatan

reproduksi pada remaja putri tahun 2022 antara lain dismenore (52%), Kehamilan Remaja (23%), Flour Albous (12%), Anemia Remaja (5,9%), Amenore (3,2%), radang panggul (2,1%), Endometriosis (0,71%), Hypermenore (0,53%), Oligomenore (0,35%), Vaginitis/Vulvitis (0,17%) (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Berdasarkan dari data Klinik Etama Kota Batam pada bulan Mei 2025, diperoleh jumlah pasien dalam sebulan sebanyak 400 pasien. Dari 400 pasien tersebut diperoleh sebanyak 120 remaja putri yaitu 30 orang dengan dismenore, 25 orang dengan gingivitis, 17 orang dengan gastritis, 12 orang dengan anemia, dan keluhan lainnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila *et al.*, 2025) pada remaja putri ditemukan bahwa usia menarche yang lebih dini dan lama menstruasi yang lebih lama memiliki kaitan erat dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Semakin muda usia menarche dan semakin lama durasi menstruasi, maka semakin tinggi risiko untuk mengalami dismenore. Hal ini menandakan bahwa faktor biologis seperti usia pertama kali haid dan durasi menstruasi berpengaruh besar terhadap gejala nyeri yang muncul saat menstruasi. Selanjutnya, stres juga ditemukan memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenore (Salsabila *et al.*, 2025).

Penelitian oleh (Dyta *et al.*, 2024) mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan langsung dengan peningkatan kejadian dismenore pada remaja putri. Stres, baik yang bersifat emosional maupun fisik, dapat memperburuk kondisi nyeri yang dirasakan saat menstruasi, sehingga memperburuk dampaknya terhadap kesejahteraan remaja. Jika dismenore tidak ditangani maka memiliki dampak patologis (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat atau memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Dyta *et al.*, 2024).

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar. Selain itu, kualitas hidup menurun bagi seorang remaja dengan dismenore. Remaja tersebut tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, dan motivasi mereka untuk belajar akan menurun sebagai akibat dari dismenore yang dirasakan selama proses belajar. Situasi ini tidak hanya dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan individu, tetapi juga dapat memengaruhi ekonomi global. Infertilitas (kemandulan) dapat terjadi jika dismenore tidak ditangani dengan segera. (Karlinda *et al.*, 2022).

Secara teoritis, upaya dalam mengurangi atau menghilangkan rasa sakit diselesaikan dalam farmakologi dan ilmu non-farmakologi, termasuk salah satu kompres hangat yang mengandung jahe merah. Metode ini terbukti mampu meredakan nyeri kram, dismenore, serta rasa tidak nyaman selama masa haid. Kompres jahe merah sebaiknya diterapkan selama 20 menit agar efek analgesik dan anti-inflamasi dapat bekerja secara optimal tanpa menimbulkan iritasi pada kulit. Penggunaan yang rutin dan sesuai waktu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat keparahan dismenore. Kandungan oleoresin dalam jahe merah, yaitu kombinasi antara resin dan minyak atsiri seperti shogaol, gingerol, dan zingerone, memiliki manfaat antiinflamasi dan antioksidan. Selain itu, sensasi hangat dan pedas dari jahe merah membantu memperlebar pembuluh darah, mengendurkan otot, serta mengurangi gejala dismenore (Hairunisyah *et al.*, 2023).

Berdasarkan survey awal, peneliti melakukan wawancara langsung terhadap 2 remaja putri yang datang ke Klinik Etama dengan keluhan dismenore. Remaja putri tersebut mengatakan mereka

sampai izin tidak mengikuti proses belajar mengajar di sekolah dan ada yang sampai tidak dapat melakukan aktifitas seperti biasanya karena mengalami dismenore tersebut. Selain itu, dari keterangan 2 remaja putri tersebut tidak mengetahui cara penanganan dismenore selain menggunakan intervensi farmakologis. Selain itu, dari keterangan 2 remaja putri tersebut diketahui bahwa mereka tidak mengetahui cara penanganan dismenore selain menggunakan intervensi farmakologis, seperti obat pereda nyeri. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan remaja mengenai alternatif penanganan non-farmakologis yang lebih aman dan dapat dilakukan secara mandiri.

Pemilihan Klinik Etama Kota Batam sebagai lokasi penelitian bukan tanpa alasan. Peneliti merupakan tenaga kesehatan yang bekerja di Klinik Etama, sehingga memiliki kemudahan dalam mengakses data, mengamati pasien secara langsung, serta menjalin komunikasi yang efektif dengan subjek penelitian. Selain itu, berdasarkan catatan kunjungan pasien di Klinik Etama, keluhan nyeri haid atau dismenore termasuk dalam salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh pasien remaja putri. Tingginya angka kunjungan dengan keluhan dismenore ini menjadikan Klinik Etama sebagai tempat yang tepat dan representatif untuk dilakukan penelitian mengenai penanganan nyeri dismenore. Dengan melakukan penelitian di klinik ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam bentuk intervensi non-farmakologis sederhana yang efektif seperti kompres hangat jahe merah, yang bisa dijadikan alternatif penanganan dismenore, khususnya bagi remaja putri yang mengalami gangguan aktivitas akibat nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Pasien Remaja Putri di Klinik Etama Kota Batam”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dengan *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel berjumlah 30 remaja putri di Klinik Etama Kota Batam dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah kompres hangat jahe merah, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri dismenore yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL PENELITIAN

Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Setelah diberikan kompres hangat jahe merah, terdapat penurunan signifikan pada skala nyeri. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden berdasarkan umur remaja putri di Klinik Etama

Berdasarkan data hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden remaja putri yang mengalami dismenore dalam penelitian ini memiliki rentang usia 12 hingga 17 tahun. Distribusi terbanyak terdapat pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 10 responden (33,3%), diikuti oleh usia 17 tahun sebanyak 8 responden (26,7%). Sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 2 orang (6,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja pertengahan hingga akhir, yang dalam masa ini secara fisiologis siklus menstruasi cenderung lebih teratur dan gejala dismenore lebih banyak dirasakan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ju et al. (2021) dalam BMC Women's Health, prevalensi dismenore lebih tinggi dialami oleh remaja pertengahan hingga akhir (usia 15–19 tahun), dengan angka kejadian mencapai lebih dari 70%. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pada masa remaja pertengahan, aktivitas hormonal ovarium sudah lebih matang, sehingga kontraksi uterus akibat peningkatan prostaglandin menjadi lebih kuat dan menimbulkan nyeri haid (dismenore primer). Selain itu, Nurdianti dan Nurdiana (2022) menjelaskan bahwa semakin bertambah usia, remaja akan mengalami keteraturan siklus menstruasi yang lebih konsisten, sehingga kemungkinan terjadinya dismenore lebih tinggi dibanding usia awal pubertas yang siklusnya masih belum stabil.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan temuan Fitriana et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore berada pada usia 16–17 tahun, dengan presentase lebih dari 50%. Penelitian lain oleh Al-Kindi et al. (2021) di Oman juga memperkuat bahwa dismenore paling sering dialami pada rentang usia remaja pertengahan hingga akhir. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan pola distribusi yang serupa dengan berbagai penelitian terdahulu, di mana kelompok usia pertengahan lebih dominan mengalami keluhan dismenore.

Dari sudut pandang peneliti, dominasi responden yang mengalami dismenore pada usia 16–17 tahun dapat diasumsikan karena pada usia ini remaja putri telah mencapai maturasi reproduksi yang lebih stabil, sehingga proses ovulasi lebih teratur dan produksi prostaglandin lebih tinggi, yang memicu kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri haid. Selain itu, pada usia remaja akhir, beban aktivitas sekolah yang tinggi, kurangnya manajemen stres, serta pola istirahat yang tidak teratur juga dapat memperparah keluhan dismenore. Sementara rendahnya jumlah responden yang mengalami dismenore pada usia 12–13 tahun dapat disebabkan oleh siklus menstruasi yang masih anovulasi atau belum teratur, sehingga intensitas nyeri belum setinggi kelompok usia lebih tua.

b. Karakteristik responden berdasarkan hari menstruasi remaja putri di Klinik Etama

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami dismenore merasakan nyeri pada hari ke-2 menstruasi yaitu sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan 14 responden (46,7%) mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan puncak nyeri haid pada hari ke-2 menstruasi, meskipun hampir setengah lainnya tetap merasakan nyeri sejak hari pertama.

Secara teoritis, tinjauan sistematis oleh Hu et al. (2020) menunjukkan bahwa onset nyeri dismenore primer umumnya terjadi pada hari pertama menstruasi (60,8%), dan proporsi onset pada atau setelah hari kedua memang lebih kecil. Hal ini sesuai dengan mekanisme fisiologis yang dijelaskan oleh NCBI Bookshelf (StatPearls), yang menyebutkan bahwa nyeri haid biasanya memuncak 23–48 jam setelah munculnya perdarahan, yaitu sekitar hari pertama hingga kedua menstruasi. Selain itu, NCBI juga menegaskan bahwa prostaglandin jantung dari patofisiologi dismenore ditingkatkan secara berlebihan pada awal menstruasi, menyebabkan kontraksi uterus yang intens di periode tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Muluneh et al. (2020) di Ethiopia, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami puncak nyeri haid pada hari pertama dan kedua menstruasi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Al-Kindi et al. (2021) di Oman, yang menemukan bahwa lebih dari 50% responden mengalami dismenore paling berat pada hari ke-2 menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hari pertama dan kedua menstruasi merupakan periode paling sering disertai nyeri haid.

Dari sudut pandang peneliti, dominasi keluhan dismenore pada hari ke-2 menstruasi dapat diasumsikan karena pada hari tersebut kadar prostaglandin dalam endometrium berada pada tingkat paling tinggi, sehingga kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan intensitas nyeri semakin meningkat.

Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor hormonal lain, seperti peningkatan leukotrien yang memperburuk respon inflamasi. Sementara itu, sebagian responden yang merasakan nyeri sejak hari pertama menstruasi kemungkinan disebabkan oleh ambang nyeri yang lebih rendah serta perbedaan individual dalam sensitivitas terhadap prostaglandin. Dengan demikian, distribusi ini menunjukkan bahwa hari pertama dan kedua menstruasi merupakan fase kritis munculnya dismenore pada remaja putri, yang penting diperhatikan dalam upaya pencegahan maupun penanganannya.

c. Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri menstruasi remaja putri di Klinik Etama sebelum dilakukan intervensi

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami dismenore dengan kategori nyeri berat yaitu sebanyak 26 orang (86,7%). Selain itu, terdapat 1 responden (3,3%) yang mengalami nyeri sangat berat sekali, dan 3 responden (10%) yang mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyeri maupun nyeri ringan. Data ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Klinik Etama sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori tinggi, sehingga diperlukan penanganan khusus baik melalui intervensi farmakologis maupun non-farmakologis.

Secara teoritis, dismenore primer disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dari endometrium pada saat menstruasi, yang mengakibatkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi, serta penurunan aliran darah uterus sehingga memicu nyeri yang intens. Studi terbaru oleh Chen et al. (2020) dalam BMC Women's Health melaporkan bahwa lebih dari 70% remaja putri mengalami dismenore, dan mayoritas berada pada tingkat nyeri sedang hingga berat. Hal ini juga ditegaskan oleh penelitian terbaru Al-Matouq et al. (2021), yang menemukan prevalensi dismenore sebesar 80%, dengan 48,7% responden mengalami nyeri berat yang berdampak pada aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu et al. (2020), yang menyebutkan bahwa onset nyeri paling sering muncul pada awal menstruasi dan intensitasnya berada pada kategori sedang hingga berat, khususnya pada remaja. Penelitian di Indonesia oleh Rizki et al. (2022) juga menemukan bahwa sebagian besar responden remaja putri melaporkan tingkat dismenore dalam kategori berat dengan dampak yang signifikan pada aktivitas sekolah dan kualitas hidup. Dengan demikian, data dalam data hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan tingginya prevalensi nyeri berat pada remaja putri dengan dismenore.

Dari sudut pandang peneliti, tingginya proporsi responden dengan nyeri berat menunjukkan bahwa kondisi dismenore pada remaja putri di Klinik Etama perlu menjadi perhatian serius. Hal ini dapat diasumsikan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola hidup yang kurang sehat (misalnya kurang olahraga, pola tidur tidak teratur, konsumsi makanan tinggi lemak), tingkat stres yang tinggi, hingga ketidakaturan siklus menstruasi yang memperparah produksi prostaglandin. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa intervensi pengelolaan nyeri perlu dirancang secara komprehensif, melalui non-farmakologis seperti kompres hangat, teknik relaksasi, maupun aktivitas fisik ringan yang terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri.

d. Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri menstruasi remaja putri di Klinik Etama sesudah dilakukan intervensi

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi berupa kompres hangat jahe merah, mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Sebanyak 27 responden (90,0%) melaporkan nyeri ringan, 2 responden (6,7%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (3,3%) tidak merasakan nyeri sama sekali. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat maupun nyeri sangat berat setelah dilakukan intervensi. Hasil ini menunjukkan efektivitas terapi kompres hangat jahe merah dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Secara teori, mekanisme penurunan nyeri dismenore melalui pemberian kompres hangat dapat dijelaskan dengan teori gate control yang menyebutkan bahwa stimulasi panas akan meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot, dan menutup “gerbang nyeri” pada sistem saraf sehingga transmisi impuls nyeri berkurang. Efektivitas jahe merah sebagai komponen terapi komplementer didukung oleh kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Menurut penelitian Yusof et al. (2021) dalam Journal of Herbal Medicine, jahe terbukti mampu mengurangi produksi prostaglandin yang menjadi penyebab utama kontraksi uterus berlebihan pada dismenore. Selain itu, studi oleh Mardiah et al. (2022) dalam BMC Complementary Medicine and Therapies menyebutkan bahwa pemberian terapi herbal berbasis jahe secara signifikan menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ali et al. (2021) yang menyatakan bahwa terapi kompres hangat dengan bahan herbal efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian oleh Putri dan Rahayu (2022) juga menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri dari kategori berat menjadi ringan setelah diberikan terapi non-farmakologis berupa kompres hangat jahe.

Dari sudut pandang peneliti, tingginya persentase responden yang mengalami penurunan nyeri hingga kategori ringan menunjukkan bahwa intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diaplikasikan, aman, dan efektif. Peneliti berasumsi bahwa keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh kombinasi efek fisiologis dari suhu hangat yang melancarkan sirkulasi darah, serta efek farmakologis dari jahe merah yang menekan produksi prostaglandin. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi dikembangkan sebagai metode komplementer dalam penatalaksanaan dismenore pada remaja putri.

e. Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja putri di Klinik Etama dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada data hasil penelitian, diperoleh nilai signifikansi (p-value) 0,005 sebelum perlakuan dan 0,002 sesudah perlakuan. Karena nilai $p\text{-value} \leq 0,05$, maka data penelitian ini tidak berdistribusi normal baik sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah. Oleh karena itu, pada tahap analisis lebih lanjut peneliti menggunakan uji non-parametrik untuk menguji pengaruh intervensi.

Menurut teori statistik, uji *Shapiro-Wilk* merupakan salah satu metode yang paling sensitif dan direkomendasikan untuk menguji normalitas data pada sampel kecil hingga menengah. Distribusi data yang tidak normal menandakan adanya perbedaan yang cukup signifikan antar kelompok atau variabilitas respon yang tinggi (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Penelitian terbaru juga menekankan pentingnya pemilihan uji normalitas yang tepat. Razali et al. (2021) dalam Journal of Applied Statistics menyatakan bahwa *Shapiro-Wilk* memiliki kekuatan uji yang lebih tinggi dibandingkan Kolmogorov-Smirnov, terutama pada ukuran sampel di bawah 50 responden.

Selain itu, pada konteks penelitian intervensi nyeri, distribusi data yang tidak normal dapat terjadi karena adanya perbedaan respon individu terhadap terapi kompres hangat jahe merah. Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawati et al. (2022) dalam BMC Nursing yang menemukan bahwa variasi tingkat nyeri pasca intervensi non-farmakologis seringkali menghasilkan distribusi data yang tidak normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Ali et al. (2021) yang juga menemukan distribusi data nyeri menstruasi setelah intervensi kompres hangat jahe tidak normal, sehingga peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif. Demikian pula penelitian oleh Putri dan Rahayu (2022) melaporkan bahwa data intensitas nyeri dismenore pasca intervensi

komplementer tidak berdistribusi normal, disebabkan oleh variasi respon individu terhadap pengaruh suhu dan kandungan aktif jahe.

Peneliti berasumsi bahwa ketidaknormalan distribusi data ini mencerminkan heterogenitas responden dalam merasakan penurunan nyeri setelah diberikan intervensi. Faktor-faktor seperti ambang nyeri individu, kondisi fisiologis, serta siklus menstruasi yang berbeda-beda turut memengaruhi hasil pengukuran. Dengan demikian, penggunaan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dianggap lebih tepat untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, sehingga hasil analisis lebih valid dan sesuai dengan kondisi data yang ada.

f. Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore pada remaja putri di Klinik Etama menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = -4,900$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat jahe merah pada remaja putri. Dari hasil perhitungan juga terlihat bahwa sebanyak 30 responden (100%) mengalami penurunan skala nyeri setelah perlakuan, sedangkan tidak ada responden yang melaporkan peningkatan nyeri atau kondisi tetap. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan tingkat dismenore.

Penurunan skala nyeri yang signifikan sejalan dengan teori bahwa kompres hangat mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami (Kaur et al., 2021). Selain itu, kandungan senyawa aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang membantu menekan produksi prostaglandin, yaitu mediator utama penyebab nyeri haid (Rahman et al., 2022). Menurut Alotaibi et al. (2021) dalam *Complementary Therapies in Medicine*, kombinasi terapi panas dengan herbal seperti jahe memperlihatkan efek sinergis dalam mengurangi dismenore primer.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Ali et al. (2021) yang melaporkan adanya perbedaan signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat jahe pada remaja dengan dismenore primer. Demikian pula penelitian Putri & Rahayu (2022) menemukan penurunan signifikan nyeri haid setelah pemberian kompres jahe merah dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian lain oleh Pratiwi et al. (2023) juga mendukung bahwa penggunaan kompres hangat berbahan herbal dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi tanpa efek samping berarti.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas kompres hangat jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenore tidak hanya disebabkan oleh efek fisiologis panas, tetapi juga karena kandungan bioaktif jahe yang bekerja secara farmakologis. Respon yang seragam pada seluruh responden dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis (peningkatan aliran darah dan relaksasi otot uterus) serta farmakologis (efek antiinflamasi gingerol). Dengan demikian, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diaplikasikan, aman, dan terjangkau bagi remaja putri yang mengalami dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti berasumsi bahwa metode non-farmakologis seperti kompres hangat jahe merah dapat menjadi alternatif yang layak dibandingkan terapi farmakologis, khususnya pada remaja putri yang sering kali menghindari konsumsi obat analgesik karena kekhawatiran terhadap efek samping jangka panjang. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa intervensi sederhana, mudah dilakukan, dan berbasis bahan alami dapat berperan penting dalam manajemen nyeri dismenore, baik di lingkungan klinis maupun di masyarakat.

4. KESIMPULAN

- 1) Tingkat dismenore sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah pada remaja putri di Klinik Etama Kota Batam sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang hingga nyeri berat, yang ditandai dengan adanya keluhan nyeri perut bagian bawah, disertai gangguan aktivitas sehari-hari.
- 2) Tingkat dismenore setelah dilakukan kompres hangat jahe merah menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri. Sebagian besar responden mengalami peralihan dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang atau ringan. Hal ini menandakan adanya pengaruh positif dari terapi kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri haid.
- 3) Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap dismenore terbukti signifikan, di mana pemberian terapi ini mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di Klinik Etama Kota Batam. Dengan demikian, kompres hangat jahe merah dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, aman, serta mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan dismenore pada remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, S.N. *et al.* (2024) “Upaya Menurunkan Nyeri Dismenorea Secara Non Farmakologi dengan SEFT dan Aromaterapi,” 5(4), hal. 2560–2565.
- Amelia, D. *et al.* (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Metpen*. Tersedia pada: <https://penerbitzaini.com/>.
- Berlianti, D.F., Abid, A. Al dan Ruby, A.C. (2024) “Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data,” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), hal. 1861–1864.
- BPS dan Kepulauan Riau, R. (2022) “Renja_Dinkes_Tahun-2022_Print,” *Dinas Kesehatan Kota Batam* [Preprint].
- Caterina, M. *et al.* (2021) “PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAL DAN MENGATASI DISMENOREA DENGAN TERAPI JAHE MERAH Health Education Recognizing And Overcoming Dymenorora With Red Ginger Therapy,” *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), hal. Page.
- Dinas Kesehatan Kota Batam (2022) “Profil Kesehatan Kota Batam Tahun 2018,” *Profil Kesehatan Kota Batam*, (54), hal. 38–74.
- Diorarta, R. dan Mustikasari (2020) “Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus,” *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), hal. 111–120. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>.
- Dyta, S.T. *et al.* (2024) “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Stress Level with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents at SMAN 3 Jakarta and its Review According to Islamic,” *Junior Medical Journal*, 3(1), hal. 70–76.
- Fitriani, F. dan Afelya, T.I. (2023) “Edukasi Kesehatan Tentang Manajemen Nyeri Di Kota Jayapura,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 3(1), hal. 23–28. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33860/jpml.v3i1.3319>.
- Hairunisyah, R. *et al.* (2023) “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), hal. 112–119. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1607>.

- Harlita, T.D. *et al.* (2022) “Aktivitas Antibakteri Kombinasi Ekstrak Etanol Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Meer) dan Jahe Merah (*Zingiber officinale* Rosc Var. *Rubrum*) terhadap Pertumbuhan *Salmonella typhi*,” *Sains Medisina*, 1(2), hal. 109–117.
- Hendrajaya dan Lestari (2022) “Jurnal Pendidikan dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2012), hal. 1349–1358.
- Itani, R. *et al.* (2022) “Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates,” *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), hal. 101–108. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>.
- James, G. (2023) “Pereda Nyeri,” *Gilad james mystery school* [Preprint]. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Pereda_Nyeri/4zbAEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah dan Erwin (2022) “Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore,” *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), hal. 128–137. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>.
- Kasi, K.Z. *et al.* (2023) “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keperawatan,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), hal. 377–382.
- Kaunang, C.E. *et al.* (2020) “UJI EFEK ANALGETIK NANOPARTIKEL EKSTRAK RIMPANG JAHE MERAH (*Zingiber officinale* var *Rubrum*) PADA TIKUS PUTIH JANTAN GALUR WISTAR (*Rattus norvegicus*),” *Pharmacon*, 9(2), hal. 184. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35799/pha.9.2020.29269>.
- Komalasari (2024) “PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN PAPERMINT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DYSMENORHEA) PADA REMAJA DI PUSKESMAS BANJAR KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2024,” *Journal of midwifery*, 12(2), hal. 238–243.
- Marlina, L. *et al.* (2023) “Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Dahi Dan Axilla Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Mengalami Demam Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro,” *Jurnal Cendekia Muda*, 3(September), hal. 402–406.
- Martina, S.E. *et al.* (2021) “PEMBERIAN TERAPI MINYAK JAHE MERAH DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI SENDI PADA LANSIA,” 4, hal. 1304–1310.
- Munir, R. *et al.* (2024) “Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor,” *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), hal. 62–70.
- Prihatin, N.S. *et al.* (2022) “Penyuluhan Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe,” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), hal. 532. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.439>.
- Pusat data dan informasi Profil Kesehatan RI (2021) *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020, Science as Culture*. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>.
- Putri, A.R.A. dan Damayanti, H. (2024) “Midwifery Health Journal , Vol 9 (No 2) 2024,” *Midwifery Health Journal*, 9(2), hal. 139–144. Tersedia pada: <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>.
- Putri, E. dan Utama, I.H. (2024) “HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN REMAJA PUTRI (PUBERTAS) DENGAN PERILAKU KESEHATAN REPRODUKSI SISWA KELAS VII (A-F) DI SMP NEGERI 1 SUNGAI RAYA TAHUN 2024,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(November), hal. 14–25.
- Rejeki, S. (2020) *Buku ajar Manajemen Nyeri (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI (NON FARMAKA)*.

- Romliyadi, R. (2021) “Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid,” *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2), hal. 231–242. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.662>.
- Salsabila, N.S. *et al.* (2025) “HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MATARAM,” *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 7, hal. 1–23.
- Sari, T.M. *et al.* (2023) “Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri,” *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, hal. 219–231.
- Sarwono, A.E. dan Handayani, A. (2021) *Metode Kuantitatif, Metode Kuantitatif*.
- Suryana, E. *et al.* (2022) “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), hal. 1917–1928. Tersedia pada: <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syahputri, A.Z., Fallenia, F. Della dan Syafitri, R. (2023) “Kerangka berfikir penelitian kuantitatif,” *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), hal. 160–166.
- Wati, N.K. *et al.* (2022) “Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalasemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit,” *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), hal. 375–382.
- Widodo, S. *et al.* (2023) *Metodologi Penelitian, Cv Science Techno Direct*.
- World Health Organization (2025) *Adolescent health, World Health Organization*. Tersedia pada: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Yadav, A.R. dan Pande, S. (2024) “To Explore The Efficacy Of Herbal Tea Formulation For Menstrual Pain,” 2(7), hal. 696–705. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12730367>.