

Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Duminanga

Ni Wayan Juni Arty Ningsih¹, Rizky Nikmathul Husana Ali², Levana Sondakh³, Zuriati Muhamad⁴

¹ Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Email wirananingsiherlangga@gmail.com¹, Rizkynikmathulali@umgo.ac.id²,
Levanasondakh@Umgo.ac.id³, Zuriatimuhamad@umgo.ac.id⁴

Email Penulis Korespondensi: wirananingsiherlangga@gmail.com

Article History:

Received Nov 27th, 2025

Revised Nov 27th, 2025

Accepted Apr 8th, 2026

Abstrak

Dismenore adalah nyeri haid, yang umum dialami oleh remaja putri. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim saat mengeluarkan lapisan dinding rahim. remaja putri yang mengalami dismenore aktivitas sehari-harinya seperti belajar disekolah terganggu. Penanganan nyeri haid dapat diatasi secara non farmakologi dengan kompres bawang merah. Bawang merah mengandung senyawa yang dapat meredakan nyeri, seperti flavonoid dan senyawa anti- inflamasi. Kompres bawang merah dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres bawang merah terhadap dismenore. Desain yang digunakan yaitu Quasi Eksperimental Non equivalent dengan rancangan Pre-Post test with Control Group Design, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 remaja putri yang terbagi menjadi 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol. Hasil penelitian didapatkan nyeri haid sebelum diberikan kompres bawang merah yang tertinggi yaitu nyeri sedang sebanyak 14 remaja putri dan sesudah diberikan kompres bawang merah yang tertinggi yaitu nyeri ringan sebanyak 9 remaja putri, nilai P-Value =0.000 kurang dari 0.05. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian kompres bawang merah terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas duminanga.

Kata Kunci : Bawang Merah; Dismenore; Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain, which is commonly experienced by adolescent girls. This pain is caused by the contraction of the uterine muscles when the lining of the uterine wall is removed. Adolescent girls who experience dysmenorrhea their daily activities such as studying at school are disrupted. Treatment of menstrual pain can be overcome non-pharmacologically with onion compresses. Shallots contain compounds that can relieve pain, such as flavonoids and anti-inflammatory compounds. Shallot compresses can help reduce dysmenorrhea pain in adolescents This study aims to determine the effect of giving onion compresses on dysmenorrhea. The design used was Quasi Experimental Non equivalent with the Pre-Post test with Control Group Design design, the number of samples used was 32 adolescent girls divided into 16 intervention groups and 16 control groups. The results of the study found that the highest menstrual pain before being given shallot compress was moderate pain in 14 adolescent girls and after being given the highest shallot compress, namely mild pain in 9 adolescent girls, P-Value = 0.000<0.05. Conclusion: There was a very significant effect between the administration of shallot compresses on the reduction of menstrual pain in adolescent girls in the working area of the Duminanga Health Center.

Keywords : Shallot; Dysmenorrhea; Young Women



1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri, dismenore disebabkan oleh penyakit kompleks seperti kram bagian bawah perut yang menyebabkan nyeri pada punggung atau kaki dan biasanya disertai dengan masalah gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan [1]. Remaja Putri yang menderita dismenore tanpa sadar memiliki konsekuensi yang bisa merugikan dirinya. Masalah yang paling umum adalah bahwa fokus dan motivasi mereka untuk pada saat belajar akan menurun, dan menyulitkan mereka untuk mengikuti kegiatan yang biasa mereka lakukan sebaik mungkin dan bahkan sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Selain itu, jika tidak dicegah dismenore primer akan membuat remaja yang bersangkutan memiliki faktor risiko infertilitas atau tidak subur [2].

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 [3]. menyatakan bahwa 90% wanita mengalami dismenore dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% merasakan keluhan dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Di Eropa, antara 45% dan 97% wanita mengalami dismenore. Prevalensi terendah terlihat di Bulgaria (8,8%), sedangkan yang terbesar ditemukan di Finlandia (94%). Menurut banyak studi epidemiologi yang dilakukan di berbagai negara, termasuk Mesir, dismenore mempengaruhi 71,6% wanita pada tingkat yang berbeda-beda; di India, prevalensi kondisi ini adalah 73,83%. Secara umum, lebih dari 50% wanita mengalaminya [4].

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang berasal dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Sulawesi Utara padatahun 2020 prevelensidismenore di Sulawesi Utara yaitu berjumlah 98,5 % dengan keluhan 10,1% mengalami muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. Di Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan jumlah remaja putri yang mengalami dismenore mencapai 31,7% dengan data terbanyak berada di Puskesmas Duminanga (Profil Dinkes Bolsel, 2024). Data remaja putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Duminanga sebanyak 283 orang, ada 122 orang atau 43,10 % remaja putri mengalami dismenore, ini sama hal nya pada Penulisan Fatiah, 2024 yang menunjukkan bahwa 56% remaja putri di sragen mengalami dismenore [5].

Upaya pemerintah dalam menghadapikesehatan remaja diaturdalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi padabagian keenam pasal 71 sampaidengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan, hak dan “selera” remaja di beberapa Propinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja atau disingkat PKPR. Sebutan ini merupakan terjemahan dari istilah adolescent friendly health services (AFHS), yang sebelumnya dikenal dengan youth friendly health services (YFHS). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja“. Memberi layanan pada remaja dengan model PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja [6].

Masyarakat menganggap kejadian dismenore adalah hal yang tabuh, sehingga kurang mendapatkan perhatian, hal ini disebabkan karena seseorang yang mengalami dismenore hanya menerima rasa sakit dan itu adalah wajar serta bisa hilang dengan sendirinya. Padahal dismenore dapat menyebabkan lemas tidak bertenaga, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis dan gangguan psikologis.

Kompres ekstrak bawang merah merupakan suatu alat kompres alami yang dicampur dengan ekstrakbawang merah. Bawang merah dapat digunakan untuk mengompres, karena mengandung senyawa-senyawa seperti senyawa asam piruvat, dan ammonia. Selain itu juga pada bawang merah terdapat kandungan flavonoid dan senyawa aktif berupa kaemferol yang mempunyai efek farmakologi sebagai antiinflamasi dan analgesik. Selain itu juga bawang merah mengandung allylcysteine sulfoxie (allin) dimana senyawa ini dapat menghasilkan panas dan sering digunakan untuk kompres. Rasa panas yang dihasilkan bawang merah ini dapat mengurangi nyeri haid, yang tidak memiliki efek samping jika digunakan terus menerus [7].

Temuan dari Penulisan yang dilakukan oleh Dwipayani, yang berjudul Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore padasiswi Di Smp Negeri 8 Denpasar bahwa Uji Wilcoxon Sign Rank Test pada kelompok kompres esensial bawang merah, nilai Z hitung adalah -3,606 dengan p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Pada kelompok kompres air hangat, nilai Z hitung adalah -2,000 dengan p-value 0,046 ($p\text{-value} < 0,05$), juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa baik kompres esensial bawang merah maupun kompres air hangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, dengan kompres esensial bawang merah menunjukkan efek yang lebih signifikan dibandingkan kompres air hangat. Kesimpulan ini menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis seperti kompres esensial bawang merah dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian terdahulu dilakukan oleh sulastridkk, 2022 yang berjudul analisis efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal suntik dan oral pada kejadian hipertensi dengan menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis data dari jurnal terindeks sinta, hasil data menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dan peningkatan tekanan darah. Penelitian berikut dilakukan oleh rosyid, 2023 yang berjudul hubungan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan hipertensi pada wanita usia subur di desa sidogemah, dengan menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan uji *chi-square*, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan kontrasepsi hormonal dengan hipertensi [8].

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh Penulis pada 15 remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Duminanga, diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 remaja (80%) mengeluhkan nyeri perut yang disertai pusing saat mengalami menstruasi. Mereka menjelaskan bahwa rasa sakit biasanya terasa pada bagian bawah perut dan sering kali mengganggu aktivitas harian. Untuk mengurangi nyeri, sebagian besar hanya melakukan upaya sederhana seperti menahan rasa sakit atau beristirahat. Sementara itu, 3 remaja lainnya (20%) melaporkan mengalami dismenore dengan intensitas yang lebih berat sehingga memerlukan konsumsi obat pereda nyeri untuk mengatasinya. Berdasarkan temuan awal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul "Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Duminanga.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Duminanga yang dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 283 remaja putri yang ada di wilayah kerja Puskesmas Duminanga. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan menetapkan subjek kriteria inklusi dan eksklusi, sampel berjumlah 32 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*

design dengan membagi dua kelompok yakni kelompok perlakuan (yang diberikan kompres air hangat) dan kelompok kontrol. Jenis instrumen yang digunakan yaitu dengan menggunakan lembar SOP pemberian kompres bawang merah dan observasi skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) sebelum dilakukan pemberian kompres bawang merah dan setelah pemberian kompres bawang merah.. Teknik pengolahan data dilakukan dengan langkah-langka *eiditng, coding, data entry, cleaning*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis Univariat dan analisis Bivariat Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U tes*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Duminanga pada bulan Januari sampai Juni tahun 2025. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 32 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

1) Karakteristik Responden

Pembagian responden dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari kuisisioner. Karakteristik responden meliputi Umur, Pendidikan, IMT, Siklus haid.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur				
12 Tahun	2	12,5	2	12,5
13 Tahun	0	0	1	6,3
14 Tahun	2	12,5	3	18,8
15 Tahun	4	25	6	37,5
16 Tahun	8	50	4	25
Total	16	100	16	100
Pendidikan				
SD	2	12,5	2	12,5
SMP	5	31,3	10	62,5
SMA	9	56,3	4	25
Total	16	100	16	100
IMT				
Kurus (<18,5)	3	18,8	1	6,3
Normal (18,5 – 24,9)	11	68,8	14	87,5

Lebih (25 – 29,5)	2	12,5	1	6,3
Obesitas (>30)	0	0	0	0
Total	16	100	16	100
Siklus Haid				
Normal (28-30 Hari)	12	75	12	75
Tidak Normal (<28 hari dan >30 hari)	4	25	4	25
Total	16	100	16	100
Menarche				
12 Tahun	8	50	5	31,3
13 Tahun	6	37,5	7	43,8
14 Tahun	2	12,5	4	25
Total	16	100	16	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol, diketahui bahwa kedua kelompok memiliki distribusi usia yang relatif serupa dan didominasi oleh remaja berusia 15–16 tahun yang secara fisiologis sudah mengalami menstruasi secara teratur. Tingkat pendidikan responden bervariasi, dengan kelompok intervensi lebih banyak berpendidikan SMA, sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh siswa SMP, namun keduanya tetap berada pada tahap remaja sekolah. Status gizi sebagian besar responden pada kedua kelompok berada dalam kategori normal, menunjukkan bahwa IMT antara kelompok relatif seimbang. Pola menstruasi juga menunjukkan keseragaman, di mana 75% responden pada masing-masing kelompok memiliki siklus haid normal (28–30 hari). Selain itu, usia menarche mayoritas terjadi pada usia 12–13 tahun pada kedua kelompok. Secara keseluruhan, karakteristik ini memperlihatkan bahwa kelompok intervensi dan kontrol cukup homogen sehingga layak dibandingkan dalam penelitian tentang pengaruh kompres bawang merah terhadap dismenore pada remaja putri.

Tabel 2. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	Presentase		Frekuensi	Presentase
	Frekuensi	(%)	(n)	(%)
Haid hari ke				
Ke 1	15	93,8	16	100
Ke 2	1	6,3	0	0
Total	16	100	16	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nyeri haid (dismenore) pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum intervensi yang tertinggi yaitu nyeri sedang sebanyak 14 remaja putri (87,5%), nyeri berat 4 remaja putri (12,5%) serta tidak ada yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri. Setelah pemberian kompres bawang merah, kategori nyeri haid (dismenore) pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Duminanga tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang sebanyak 7 remaja putri (43,8%), nyeri ringan 9 remaja putri (56,3%) dan tidak terdapat remaja putri untuk kategori tidak nyeri.

2) Analisis Univariat

Tabel 3 Distribusi kategori nyeri pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres bawang merah pada kelompok intervensi

Kategori Nyeri	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Pre		post		Pre		Post	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	9	56,3	6	37,5	6	37,5
Nyeri Sedang	14	87,5	7	43,8	8	50	8	50
Nyeri Berat	2	12,5	0	0	2	12,5	2	12,5
Total	16	100	16	100	16	100	16	100

Sumber: Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres bawang merah, mayoritas remaja putri pada kelompok intervensi mengalami nyeri haid sedang sebanyak 14 orang (87,5%), sedangkan 2 orang (12,5%) mengalami nyeri berat, dan tidak ada yang berada pada kategori nyeri ringan maupun tidak nyeri. Setelah pemberian kompres bawang merah, terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang (56,3%), sementara nyeri sedang berkurang menjadi 7 orang (43,8%) dan tidak lagi ditemukan responden dengan nyeri berat. Pada kelompok kontrol, kondisi tingkat nyeri tidak menunjukkan perubahan. Sebelum intervensi, kategori terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 8 orang (50%), diikuti nyeri ringan 6 orang (37,5%), dan nyeri berat 2 orang (12,5%). Setelah periode pengamatan tanpa intervensi, jumlah pada setiap kategori tetap sama, menunjukkan bahwa tidak ada penurunan nyeri haid secara alami tanpa adanya perlakuan.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kompres bawang merah memberikan dampak yang jelas dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perbaikan, kelompok intervensi menunjukkan pergeseran kategori nyeri dari sedang dan berat menuju kategori nyeri ringan, menandakan efektivitas intervensi dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

3) Analisis Bivariat

- a. Nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah pada kelompok intervensi

Tabel 4. Nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah pada kelompok intervensi

Kelompok Intervensi	n	Mean (SD)	Selisih mean	Min	Max	p-value
Dismenore pretest	16	5,50 (1,155)	-2,56	4	8	0.00
Dismenore posttest	16	2,94 (1,436)		1	5	0

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel diatas, jumlah sampel yang digunakan yaitu 16 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga dengan nilai mean atau nilai rata-rata nyeri haid sebelum diberikan kompres bawang merah 5,50, dan nyeri haid sesudah diberikan kompres bawang merah 2,94 dengan selisih mean sebesar -2,56 mengindikasikan bahwa skor rata-rata nyeri mengalami penurunan sebesar 2,56 point. Berdasarkan analisis nyeri pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 4 dan maximum 8 pada variabel sebelum serta nilai minimum 1 dan maximum 5 pada variabel sesudah sehingga menunjukkan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah dengan nilai signifikan atau P-value diperoleh $0,000 < 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian kompres bawang merah pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga.

Berdasarkan hasil penelitian jumlah sampel yang digunakan yaitu 16 remaja putri dengan nilai mean atau nilai rata-rata nyeri haid sebelum diberikan kompres bawang merah 5,50, dan nyeri haid sesudah diberikan kompres bawang merah 2,94 dengan selisih mean sebesar -2,56 mengindikasikan bahwa skor rata-rata nyeri mengalami penurunan sebesar 2,56 point. Berdasarkan analisis nyeri pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 4 dan maximum 8 pada variabel sebelum serta nilai minimum 1 dan maximum 5 pada variabel sesudah sehingga menunjukkan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah dengan nilai signifikan atau P-value diperoleh $0,000 < 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian kompres bawang merah pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga.

Hasil penelitian menunjukkan 16 responden kelompok intervensi mengalami penurunan skala nyeri perut setelah diberikan kompres bawang merah. Hal ini dapat dijabarkan dengan distribusi karakteristik responden mengenai kategori umur, IMT dan menarche. Dalam kategori usia, 6 remaja putri dengan usia menarche 12 tahun mengalami dismenorea dengan kategori nyeri ringan dan 2 lainnya mengalami nyeri berat. Hal ini menjelaskan bahwa usia menarche dini atau sekitar 12 tahun dapat menimbulkan masalah bagi remaja dan membuat mereka tidak siap dengan perkembangan sistem reproduksi. Demikian pula pada kategori siklus menstruasi, hasil penelitian ini menunjukkan dari 16 responden kelompok intervensi terdapat 4 remaja dengan siklus menstruasi yang panjang mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim yang lama dan intens. Karakteristik IMT juga menjadi penyebab terjadinya dismenorea pada remaja putri.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, sebagian besar responden termasuk dalam kategori IMT normal. Terdapat remaja dengan IMT lebih (25 – 29,5) sebanyak 2 orang mengalami nyeri sedang.

Menurut Gustini et al, (2023) nyeri adalah pengalaman subjektif dan sangat individual dari perasaan tidak nyaman / tidak menyenangkan dari pengalaman sensorik atau emosional seseorang yang disebabkan oleh suatu stimulus yang berhubungan dengan resiko dan berhubungan dengan resiko dan kerusakan actual pada jaringan tubuh. Nyeri dapat dibedakan menjadi akut dan kronis. Nyeri akut biasanya berlangsung singkat, misalnya nyeri pada patah tulang atau pembedahan abdomen. Seseorang yang mengalami nyeri akut biasanya ada gejala yaitu: respirasi meningkat, percepatan, jantung, dan tekanan darah meningkat, dan palor. Respon seseorang terhadap nyeri bervariasi, sakit nyeri kronis berkembang lebih lambat dan terjadi dalam waktu lebih lama dan pasien sering sulit mengingat sejak kapan nyeri mulai dirasakan [9].

Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah maupun lingkungan social lainnya. Seorang remaja putri mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang remaja putri yang mengalami dismenorea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar [10].

Nyeri haid (Dismenorea) dapat dibagi menjadi 3 derajat dimana derajat 1 yang terjadi saat awal menstruasi dan berlangsung beberapa saat. Derajat 2 adalah rasa nyeri yang timbul pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dialam cukup mengganggu sehingga memerlukan analgesic dan pada derajat 3 penderita mengalami rasa nyeri saat menstruasi pada bagian bawah perut yang luar biasa, tidak kuat untuk beraktivitas hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari. Secara ilmiah kandungan sulfur dalam bawang merah yang dikonsumsi secara teratur dapat menurunkan kolesterol dan menghilangkan gumpalan darah, sedangkan kandungan flavon-glikosida berfungsi sebagai anti radang dan pembunuh bakteri [11]. Menurunkan intensitas nyeri Gerusan bawang merah dipermukaan kulit membuat pembuluh darah vena berubah ukuran yang diatur oleh hipotalamus anterior untuk mengontrol pengeluaran panas, sehingga terjadi vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah dan hambatan produksi panas. Darah didistribusi kembali ke pembuluh darah permukaan untuk meningkatkan pengeluaran panas. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan pembuangan panas melalui kulit meningkat, pori-pori membesar, dan pengeluaran panas secara evaporasi (berkeringat) yang diharapkan akan terjadi penurunan suhu tubuh mencapai keadaan normal kembali [12].

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2019) mengenai kompres esensial bawang merah sebagai pereda nyeri haid menunjukkan hasil rata – rata mengatakan pemberian minyak bawang merah memberikan rasa hangat sehingga dapat mengurangi nyeri haid pada hari ke 1 – 2 dan darah menstruasi keluar lancar [13]. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Dwipayani (2024) dengan judul perbedaan kompres esensial bawang merah dengan kompres hangat terhadap dismenorea pada remaja putri SMP 8 Denpasar menunjukkan hasil statistik wilcoxon sign rank test pada kelompok kompres esensial bawang merah didapatkan nilai z hitung adalah -3,606 dengan nilai p 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), pada kelompok kompres air hangat didapatkan nilai z hitung -2,000 dengan nilai p 0,046 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap dismenore pada diswi di smp negeri 8 denpasar [8].

Berdasarkan hasil Penelitian dan teori diatas, Penulis berasumsi bahwa tingkat nyeri haid yang dialami setiap remaja putri berbeda-beda dimana sebagian remaja mengalami nyeri haid akan tetapi masih dapat melakukan aktivitas dan sebagian lagi mengalami nyeri haid dimana penderita tidak dapat berkonsentrasi atau mengikuti perintah meskipun masih dapat memberikan respon, nyeri haid yang dialami oleh remaja putri dapat mengganggu proses belajar karena dapat mengganggu

konsentrasi saat belajar dan mengharuskan untuk istirahat. Oleh karena itu, penanganan nyeri haid harus diterapkan untuk mengurangi dampak yang dapat terjadi pada remaja putri.

- b. Nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum dan sesudah diberikan pada kelompok control

Tabel 5. Nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum dan sesudah diberikan pada kelompok control

Kelompok Kontrol	n	Mean (SD)	Selisih mean	Min	Max	p-value
Dismenore pretest	16	4,38 (1,928)	-0,19	2	8	0.83
Dismenore posttest	16	4,19 (1,642)		2	7	

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil uji statistik nilai n merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 16 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga dengan nilai mean atau nilai rata-rata sebelum 4,38 sesudah 4,19 dengan nilai SD (Standar Deviation) sebelum 1,982 dan sesudah 1,642. Nilai selisih rata-rata dari dismenorea kelompok kontrol sebesar -0,96, nilai minimum 2 dan maximum 7 pada variabel sebelum dan sesudah menunjukkan bahwatidak ada perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan nilai signifikan atau P-value diperoleh $0,83 > 0,05$ yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pada remaja putri dalam penurunan nyeri haid di wilayah kerja Puskesmas Duminanga.

Nyeri haid (dismenore) sebelum pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Duminanga tertinggi yaitu nyeri sedang sebanyak 8 remaja putri (50%), nyeri berat 2 remaja putri (12,5%), nyeri ringan 6 remaja putri (37,5%) serta tidak ada yang tidak mengalami nyeri. Kategori nyeri haid (dismenore) sesudah pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Duminanga sama dengan nyeri sebelum yaitu nyeri sedang sebanyak 8 remaja putri (50%), nyeri berat 2 remaja putri (12,5%), nyeri ringan 6 remaja putri (37,5%) serta tidak ada yang tidak mengalami nyeri.

Hasil analisa dari perbedaan kelompok intervensidengan kelompok kontrol mengalami perbedaan dari penurunan kategori nyeri antara sebelum dan sesudah meskipun rata-rata remaja putri mengalami perubahan skor nyeri menggunakan skala nyeri NRS. Kedua hal ini karena tidak adanya intervensi yang diberikan pada responden, nyerihaid sangat berdampak pada remaja putri, halini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari.Pada kelompok kontrol terdapat responden yang mengalami penurunan skor nyeri diakibatkan karena faktor alamiah dimana dismenorea dapat redah seiring berjalannya periode menstruasi namun tidak secara signifikan.

Penyebab rasa nyeri pada saat haid dikarenakan beberapa faktor yaitu prostaglandin uteri yang tinggi, aktivitas uteri abnormal dan faktor emosi atau psikologis. Belum diketahui dengan jelas bagaimana proses prostaglandin bisa dapat dysmenorrhea tetapi diketahui bahwa wanita dengan dysmenorrhea mempunyai prostaglandin yang 4 kali lebih tinggi dari pada wanita tanpa dysmenorrhea. Dysmenorrhea primer biasa timbul pada hari pertama ataukedua dari menstruasi.Nyerinya bersifat kolik atau kram dan dirasakan pada abdomen bawah [5].

Penyebab adanya dismenore pada remaja putri meliputi beberapa faktor seperti Usia menarch lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum 9 berfungsi secara optimal, sehingga belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi. Status gizi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer, seseorang yang memiliki status gizi *overweight* berisiko untuk terkena dismenorea karena semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, peningkatan prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenorea [14].

Berdasarkan hasil Penelitian dan teori diatas, Penulis menyimpulkan bahwa nyeri haid dapat terjadi karena beberapa faktor sehingga perlu melakukan pencegahannya agar tidak mengalami nyeri haid terutama bagi perempuan yang sering mengalami nyerihaid kategori berat, adapun beberapa penyebab.

c. Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Diwilayah Kerja Puskesmas Duminanga Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Control

Tabel 5. Nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di diwilayah kerja Puskesmas Duminanga sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok control

Dismenorea	n	Mean rank	Z	p – value
Intervensi	16	13.25	-1,994	.046
Kontrol	16	19.75		

Sumbier: Data Primier, 2025

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan Penulis, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 16 remaja putri untuk masing-masing kelompok di wilayah kerja Puskesmas Duminanga dengan nilai Mean Rank pada kelompok intervensi sebesar 13,25 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 19,75 menunjukkan ada perbedaan antara kedua kelompok Penelitian dengan nilai signifikan 0,046 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam Penelitian ini.

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan Penulis, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 16 remaja putri untuk masing-masing kelompok di wilayah kerja Puskesmas Duminanga dengan nilai rata-rata intervensi sebesar 2,94 serta nilai minimum 1 dan maximum 5, kelompok kontrol sebesar 4,19 dengan nilai minimum 2 dan maximum 7 pada variabel setelah dengan nilai signifikan p value $0,046 < 0,05$. Angka tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi terhadap kelompok kontrol sebelum dan sesudah terhadap skala penurunan nyeri perut (Dismenore) pada remaja putri di wilayah Kerja Puskesmas Duminanga.

Penyebab adanya dismenorea pada remaja putri meliputi beberapa faktor seperti Usia menarch lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal, sehingga belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi. Status gizi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer, seseorang yang memiliki status gizi *overweight* berisiko untuk terkena dismenorea karena semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, peningkatan prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenorea [15].

Klasifikasi nyeri haid dibagi 3, diantaranya pertama dismenore ringan adalah nyeri haid tanpa batasan aktivitas normal, dengan kebutuhan analgesik yang jarang dan tidak ada keluhan sistemik. Kedua, dismenore sedang adalah Nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgesik untuk menghilangkan rasa sakit dan sedikit keluhan sistemik [16]. Ketiga, dismenore berat adalah nyeri haid dengan keterbatasan aktivitas sehari-hari yang parah, respons yang buruk terhadap analgesik, dan keluhan sistemik yang jelas seperti muntah, pingsan, Dampak dari nyeri haid seperti gangguan mood, emosi yang tidak.

Safitri (2019) [13]. melakukan Penelitian yang serupa mengenai kompres esensial bawang merah sebagai pereda nyeri haid menunjukkan hasil rata – rata mengatakan pemberian minyak bawang merah memberikan rasa hangat sehingga dapat mengurangi nyeri haid pada hari ke 1 – 2 dan darah menstruasi keluar lancar. Penelitian tersebut selaras dengan Penelitian yang dilakukan oleh Dwipayani (2024) dengan judul perbedaan kompres esensial bawang merah dengan kompres hangat terhadap dismenorea pada remaja putri SMP 8 Denpasar menunjukkan hasil statistik wilcoxon sign rank test pada pada kelompok kompres esensial bawang merah didapatkan nilai z hitung adalah - 3,606 dengan nilai p 0,000 (p-value < 0,05), pada kelompok kompres air hangat didapatkan nilai z hitung -2,000 dengan nilai p 0,046 (p-value < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap dismenore pada diswi di smp negeri 8 denpasar [8].

Berdasarkan hasil Penelitian dan teori diatas, Penulis menyimpulkan bahwa nyeri haid dapat terjadi karena beberapa faktor sehingga perlu pencegahannya agar tidak mengalami nyeri haid terutama bagi perempuan yang sering mengalami nyeri haid kategori berat, adapun beberapa penyebab dari nyeri haid yaitu stres, gaya hidup dan aktivitas fisik kurang. Untuk menghindari nyeri berat saat menstruasi baiknya remaja putri tidak melakukan hal-hal yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri haid saat menstruasi seperti melakukan olahraga teratur, mencegah agar tidak mudah stress, mengatur pola makan dan jenis makanan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya berfokus pada pengaruh pemberian kompres bawang merah terhadap nyeri haid (dismenore) tanpa mempertimbangkan faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi munculnya nyeri, seperti tingkat stres, kondisi anemia, maupun aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi variabel perancu yang memengaruhi hasil penelitian. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental Non-Equivalent dengan rancangan Pre-Post Test with Control Group. Penggunaan desain ini menyebabkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi, sehingga berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan atau kerugian bagi responden pada kelompok tersebut karena tidak memperoleh perlakuan yang dapat membantu mengurangi nyeri haid yang mereka alami. Hal ini juga dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan responden selama penelitian.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan kompres bawang merah, sebagian besar remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga mengalami nyeri haid kategori sedang, yaitu sebanyak 14 orang (87,5%). Setelah diberikan kompres bawang merah, tingkat nyeri haid pada kelompok intervensi mengalami penurunan, di mana sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan sebanyak 9 orang (56,3%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, tingkat nyeri haid terbanyak juga berada pada kategori nyeri sedang, yaitu 8 orang (50%), dan kondisi tersebut tidak mengalami perubahan. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan adanya pengaruh yang sangat

signifikan antara pemberian kompres bawang merah dan penurunan nyeri haid pada remaja putri, dengan nilai p-value = 0.000 (<0.05). Dengan demikian, kompres bawang merah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Duminanga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak UPTD Puskesmas Duminanga beserta seluruh staf yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Tidak lupa penulis menghargai bimbingan, masukan serta dukungan dari dosen pembimbing yang sangat membantu dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hardaniyati, S. M. Herlina, Y. Zulfiana, and Y. Ulya, *Book Chapter Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti pada Masa Remaja, Pranikah, Prakonsepsi, dan Menopause*. CV. Eureka Media Aksara, 2022.
- [2] D. I. Santiya, N. Mahmudah, and I. M. Putri, “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi,” *J. Sehat Mandiri*, vol. 17, no. 2, pp. 123–132, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.767>.
- [3] WHO, *World Health Statistics. World Health, 1-177*. 2022.
- [4] N. Fatihah, Suhadi, and J. R. Afa, “Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMAN 1 Samaturu Tahun 2023,” *J. Endem.*, vol. 1, no. 4, pp. 1–6, 2024.
- [5] E. Sanggola and S. Nani Hasanuddin, “Hubungan Nyeri Berat Dismenore Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswi S1 Keperawatan di Stikes Nani Hasanuddin,” *JIMPK J. Ilm. Mhs. Penulisan Keperawatan*, vol. 4, 2024.
- [6] A. M. Chikmah, D. Fitriyaningsih, and D. A. Istiqomah, “Acuyoga Guna Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMK 1 Dukuhuri Kabupaten Tegal,” *Abdimas*, vol. 24, no. 3, pp. 205–208, 2020.
- [7] L. Nurjanah, M. Ekacahyaningtyas, and D. Vioneery, “Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja,” 2021.
- [8] A. L. Dwipayani, L. A. D., Putra, P. W. K., & Kio, “Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah dengan Kompres Air Hangat terhadap Dismenore.,” *Media Keperawatan Politek. Kesehatan. Makassar*, vol. 15, no. 1, pp. 115–121, 2024.
- [9] W. S. Nyoman, “Skripsi Manajemen Nyeri pada Pasien Pasca Operasi,” 2021. [Online]. Available: <https://repository.itekes->



bali.ac.id/medias/journal/17D10049_Nyoman_Sri_Wahyuni.pdf.

- [10] P. D. W. Saraswati, "Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 8 Denpasar," *Prim. Dysmenorrhea*, vol. 1, pp. 105–112, 2019.
- [11] M. S. Siregar, "Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan 2023," 2023.
- [12] M. S. Siregar, "Program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan universitas afa royhan di kota padangsidempuan 2023," 2023.
- [13] N. A. Safitri, D. Nurmalasari, I. N. A. Ningtyas, and F. M. Zulaezeh, "Kompres Esensial Bawang Merah Pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya Prodi D3 Kebidanan Bangkalan," in *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 2019, pp. 246–250.
- [14] N. Fatihah, Suhadi, and J. R. Afa, "Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga dan Perilaku Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMAN 1 Samaturu Tahun 2023," *J. Endem.*, vol. 1, no. 4, pp. 1–6, 2024.
- [15] S. Handayani, "Pemanfaatan Herbal dalam Kebidanan," *Angew. Chemie Int. Ed.*, vol. 6, no. 11, pp. 951–952, 2023.
- [16] D. A. Putri, D. E., Tutik, T., & Winahyu, "Penetapan Kadar Flavonoid dan Alkaloid Ekstrak Kulit Bawang Merah (*Allium cepa* L.) Menggunakan Metode Refluks dan Sokletasi," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. (Universitas Malahayati)*, 2024.