

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA KELAS IX DI SMP SUNAN GIRI WAGIR

Vanda Diah Agustin^{1*}, Rosyidah Alfitri²

Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraosen Malang^{1,2}

*Corresponding Author : vandadiah28@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea adalah masalah nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan tidak jarang mengganggu kegiatan sehari-hari serta proses belajar. Salah satu upaya tanpa penggunaan obat adalah dengan menggunakan kompres hangat jahe, karena jahe mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang memiliki sifat menenangkan dan mengurangi rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi kelas IX SMP Sunan Giri Wagir. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Sebanyak 30 siswi dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran nyeri dilakukan dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe selama 15 sampai 20 menit di area perut bagian bawah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan. Rata-rata skor nyeri turun dari 7,33 menjadi 3,80 setelah intervensi dilakukan. Uji Wilcoxon juga menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Secara keseluruhan, kompres hangat jahe dapat menjadi pilihan yang mudah, aman, dan dapat dilakukan sendiri oleh remaja untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Kata kunci : dismenorea, kompres jahe, nyeri menstruasi, remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain problem that is commonly experienced by adolescent girl and often disrupts their daily activities as well as their concentration at school. One simple non-pharmacological approach that can be used to help reduce pain is a warm ginger compress, as ginger contains compounds such as gingerol and shogaol, which have soothing and pain-relieving properties. This study aims to examine the effect of warm ginger compresses on reducing menstrual pain levels among 9th grade students at SMP Sunan Giri Wagir. This research used a pre-experimental design with measurements taken before and after the intervention. A total of 30 students were selected using a purposive sampling technique. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after applying a warm ginger compress for about 15 to 20 minutes on the lower abdominal area. The results showed a significant decrease in pain intensity. The average pain score dropped from 7,33 to 3,80 after the intervention. The Wilcoxon test also indicated a p-value of $< 0,05$, meaning there was a significant difference between the pre and post treatment measurements. Overall, warm ginger compresses can be considered a simple, safe, and self-administered option for adolescents to help ease menstrual pain.

Keywords : dysmenorrhea, ginger compress, menstrual pain, adolescents

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja, terutama pada masa awal reproduksi. Secara epidemiologis, sekitar 70–90% remaja perempuan mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (Negi et al., 2021). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian serta proses belajar, dan dalam literatur klasik kebidanan dijelaskan bahwa dismenorea berkaitan dengan ketidakseimbangan hormonal serta peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan (Manuaba,

2012; Prawirohardjo, 2014). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa remaja dengan dismenorea lebih sering mengalami penurunan konsentrasi dan kehadiran di sekolah (Handajani et al., 2023).

Secara fisiologis, dismenorea primer disebabkan oleh meningkatnya prostaglandin dalam endometrium yang memicu kontraksi miometrium kuat serta vasokonstriksi pembuluh darah uterus, sehingga menimbulkan nyeri di area abdomen bawah (Agustina et al., 2023; Prawirohardjo, 2014). Mekanisme ini sejalan dengan teori nyeri yang menyatakan bahwa peningkatan mediator kimia selama menstruasi memperkuat rangsangan saraf perifer (Potter & Perry, 2010). Walaupun analgesik seperti NSAID sering dijadikan pilihan pertama, penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, sehingga pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah kompres hangat jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik, sehingga dapat menurunkan produksi prostaglandin dan meredakan kontraksi uterus (Dalimartha, 2008; Ishak et al., 2022). Literatur herbal Indonesia juga menyebut jahe mampu meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan ketegangan otot (Sastroamidjojo, 2006). Secara fisiologis, kompres hangat meningkatkan vasodilatasi dan aliran darah lokal, sehingga kombinasi suhu hangat dan kandungan aktif jahe memberikan efek terapeutik yang lebih optimal (Smeltzer & Bare, 2010; Napu et al., 2023).

Sejumlah penelitian lima tahun terakhir memperkuat efektivitas terapi jahe. Karomah & Yuliani (2022) melaporkan bahwa konsumsi rebusan jahe menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa kompres jahe lebih efektif dibanding kompres hangat biasa (Handajani et al., 2023). Meta-analisis internasional juga menyimpulkan bahwa jahe merupakan terapi aman dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi, dengan hasil yang sebanding dengan analgesik tertentu (Negi et al., 2021). SMP Sunan Giri Wagir dipilih sebagai lokasi penelitian karena banyak siswi kelas 9 melaporkan mengalami dismenorea yang mengganggu proses belajar. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi sederhana, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada siswi kelas 9 di SMP Sunan Giri Wagir.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan model pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Desain ini memungkinkan pengukuran intensitas nyeri pada responden yang sama sebelum dan sesudah pemberian intervensi kompres hangat jahe. Penelitian dilaksanakan di SMP Sunan Giri Wagir pada bulan September 2025. Sampel berjumlah 30 siswi kelas IX yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: (1) mengalami dismenorea primer, (2) tidak mengonsumsi analgesik minimal 12 jam sebelum intervensi, dan (3) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi alergi terhadap jahe, adanya luka atau iritasi pada abdomen, serta riwayat penyakit reproduksi. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0–10. Pengukuran awal dilakukan sebelum intervensi. Intervensi dimulai dengan menyiapkan 50–100 gram jahe segar yang dicuci, digeprek, lalu direbus dalam 500 ml air selama ± 10 menit. Air rebusan dibiarkan hingga mencapai suhu 40–50°C sebelum digunakan. Handuk kecil dicelupkan ke dalam air jahe hangat, diperas, dan ditempelkan pada abdomen bawah selama 15–20 menit. Setelah intervensi selesai, nyeri diukur kembali. Seluruh prosedur dilakukan pada hari pertama atau kedua menstruasi ketika nyeri berada pada puncaknya.

Sebelum intervensi, responden diberikan penjelasan dan menandatangani informed consent. Penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etik dan menjaga kerahasiaan identitas peserta.

Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada siswi kelas IX SMP Sunan Giri Wagir yang berjumlah 30 orang, terdiri dari dua kelas. Karakteristik responden meliputi usia dan kelas tempat belajar.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	14 tahun	12	40
	15 tahun	18	60
Kelas	IX A	15	50
	IX B	15	50

Sebagian besar responden berusia 15 tahun (60%) dan pembagian responden antara kelas IX A dan IX B adalah sama (masing-masing 50%).

Skor Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0-10. Intervensi berupa kompres hangat jahe dilakukan selama 15-20 menit pada area abdomen bawah.

Tabel 2. Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Jahe (n = 30)

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-test	30	5	9	7.33	1.15
Post-test	30	2	6	3.80	1.10

Terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dari **7,33** sebelum intervensi menjadi 3,80 setelah intervensi. Nilai ini menunjukkan adanya perbaikan intensitas nyeri yang cukup bermakna secara klinis.

Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test

Karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal, maka analisis menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Intensitas Nyeri

Variabel	N	Z	p-value
Pre-Post Kompres Jahe	30	-4.862	0.000

Interpretasi

Nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres hangat jahe pada siswi kelas IX SMP Sunan Giri Wagir.

Ringkasan Penurunan Mean Intensitas Nyeri

Tabel 4. Rangkuman Penurunan Mean Nyeri NRS

Parameter	Mean Pre	Mean Post	Selisih
Intensitas Nyeri	7.33	3.80	↓ 3.53

Selisih skor rata-rata 3,53 poin menunjukkan bahwa kompres hangat jahe efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi tingkat sedang menjadi ringan. Berdasarkan hasil analisis, seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah diberikan kompres hangat jahe. Rata-rata intensitas nyeri menurun dari 7,33 (kategori nyeri sedang-berat) menjadi 3,80 (kategori nyeri ringan). Hasil uji Wilcoxon menghasilkan $p\text{-value} = 0.000$, sehingga dapat dinyatakan bahwa kompres hangat jahe memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penurunan ini dipengaruhi oleh kandungan gingerol dan shogaol pada jahe yang memiliki sifat antiinflamasi, antinyeri, dan meningkatkan vasodilatasi local, sehingga aliran darah menjadi lancar dan ketegangan otot uterus berkurang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat jahe memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada siswi kelas IX SMP Sunan Giri Wagir. Rata-rata skor NRS menurun dari 7,33 sebelum intervensi menjadi 3,80 setelah intervensi, dan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian kompres hangat jahe efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penurunan intensitas nyeri dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja jahe (*Zingiber officinale*) yang mengandung gingerol dan shogaol. Kedua senyawa ini memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik yang bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin melalui jalur siklooksigenase. Penurunan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus berkurang sehingga nyeri menjadi lebih ringan. Mekanisme ini sesuai dengan literatur kebidanan yang menjelaskan bahwa peningkatan prostaglandin merupakan penyebab utama spasme miometrium dan munculnya nyeri menstruasi (Wiknjosastro, 2016; Manuaba, 2010). Selain itu, shogaol membantu meningkatkan vasodilatasi yang memperlancar aliran darah pada area abdomen dan mengurangi spasme otot, sejalan dengan temuan bahwa gingerol memiliki kemampuan menekan inflamasi (Negi et al., 2021).

Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Karomah & Yuliani (2022) melaporkan bahwa konsumsi air rebusan jahe menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan pada remaja. Penelitian Handajani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kompres hangat jahe lebih efektif dibandingkan kompres air hangat biasa karena adanya gingerol yang memperkuat efek relaksasi jaringan. Napu et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa kombinasi suhu hangat dengan komponen aktif jahe mempercepat penurunan keluhan dismenorea. Meta-analisis internasional oleh Negi et al. (2021) memperkuat bukti bahwa jahe memiliki efektivitas yang setara dengan beberapa analgesik, tetapi tanpa efek samping gastrointestinal. Secara fisiologis, efek hangat pada kulit juga berperan dalam mengaktifkan serabut saraf A-beta yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Suhu hangat meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi lokal, dan menurunkan ketegangan jaringan, sehingga persepsi nyeri berkurang. Mekanisme ini telah dijelaskan dalam literatur anatomi dan fisiologi sebagai respons tubuh terhadap terapi panas (Chakraborty et al., 2020).

Dari sudut pandang psikologis, pemberian kompres hangat jahe juga memberikan rasa nyaman dan menurunkan tingkat stres. Kondisi tenang dapat menurunkan persepsi nyeri karena stres sering memperburuk sensasi nyeri melalui peningkatan ketegangan otot. Responden dalam penelitian ini juga melaporkan perasaan lebih rileks, sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa relaksasi berkontribusi pada menurunnya tingkat nyeri menstruasi (Alim & Febriani, 2021). Secara praktis, kompres hangat jahe menjadi alternatif yang aman dan ekonomis bagi remaja. Banyak siswi bergantung pada analgesik setiap mengalami dismenorea, padahal penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung. Intervensi sederhana ini dapat dilakukan di rumah, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat mengurangi ketidakhadiran di sekolah akibat nyeri. Penelitian ini juga mendukung program

pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), di mana jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang direkomendasikan untuk mengatasi keluhan umum termasuk nyeri haid (Kemenkes RI, 2021). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres hangat jahe tidak hanya bekerja melalui mekanisme fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Efektivitasnya yang konsisten dengan berbagai temuan penelitian dan literatur kebidanan menjadikannya rekomendasi yang tepat untuk manajemen dismenorea primer pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada siswi IX SMP Sunan Giri Wagir, dapat disimpulkan bahwa: Tingkat nyeri dismenorea sebelum intervensi berada pada kategori sedang hingga berat dengan rata-rata skor NRS sebesar 7,33, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas belajar. Setelah diberikan kompres hangat jahe, terjadi penurunan intensitas nyeri yang bermakna dengan rata-rata skor NRS menjadi 3,80, yang termasuk kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat jahe memberikan efek analgesik yang jelas dirasakan oleh seluruh responden. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, kompres hangat jahe terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. Kompres hangat jahe dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja untuk membantu mengurangi keluhan nyeri menstruasi tanpa risiko efek samping obat analgesik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., Kristina, H., & Wahyuni, A. (2023). *Ginger and fennel potencies against dysmenorrhea pain*. Majalah Obstetri & Ginekologi. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/MOG/article/download/41009/24446>
- Alim, S., & Febriani, D. (2021). Pengaruh relaksasi terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Chakraborty, K., et al. (2020). *Gate control theory and pain modulation in non-pharmacological management*. (Literature Review).
- Dalimartha, S. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Handajani, S. R., Sari, L. P., & Ambarsari, E. A. (2023). *Ginger stew vs warm compress toward dysmenorrhea intensity in adolescents: Experimental study*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 50–67. Available at: <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/450>
- Ishak, A., et al. (2022). *Effectiveness of ginger compress in reducing menstrual pain*. *Journal of Herbal Medicine*.
- Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2). Available at: <https://jurnalsandihusada.polsaka.ac.id/JIKSH/article/download/779/531>

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Asuhan Mandiri. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta: EGC.
- Napu, L. A., Taqiyah, Y., & Asnaniar, W. (2023). Pengaruh kompres air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja. *Window of Nursing*, 4(1). Available at: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/735>
- Negi, R., Sharma, S. K., Gaur, R., Bahadur, A., & Jelly, P. (2021). *Efficacy of ginger in the treatment of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis*. *Cureus*, 13(3), e13743. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33842121/>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing*. Mosby.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sastroamidjojo, S. (2006). Tumbuhan Obat Indonesia. Jakarta: UI Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott.
- Wiknjosastro, H. (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.