

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zuli Maharani

Nim : 20111660079

Judul : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi
di SMP PGRI 1 Surabaya

Nama Pembimbing I : Supatmi S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Hari, Tanggal	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan
1	9 Oktober 2014	Judul (ACC)	
2	15 Oktober 2014	Konsul BAB 1	
3	24 Oktober 2014	Revisi BAB 1	
4	31 Oktober 2014	Konsul BAB 1,2,3	
5	12 November 2014	Revisi BAB 1,2,3	
6	18 November 2014	Konsul BAB 3	
7	23 November 2014	Revisi BAB 3	
8	28 November 2014	Konsul pengumpulan data	
9	3 Desember 2014	Konsul BAB 3	
10	5 Januari 2015	Revisi BAB 3	
11	15 Februari 2015	Konsul BAB 3	
12	15 Mei 2014	ACC proposal	

13	2 Juli 2015	Konsul BAB 4, 5, 6	
14	6 Juli 2015	Revisi BAB 4, 5, 6	
15	29 Juni 2015	Konsul BAB 4, 5, 6	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zuli Maharani

Nim : 20111660079

Judul : Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi
di SMP PGRI 1 Surabaya

Nama Pembimbing II : Gita Marini S.Kep.,Ns.,M.Kes.

No	Hari, Tanggal	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan
1	15 Oktober 2014	Judul (ACC)	
2	12 November 2014	Konsul BAB 1	
3	18 November 2014	Revisi BAB 1	
4	3 Desember 2014	Konsul BAB 1,2,3	
5	18 Desember 2014	Revisi BAB 1,2,3	
6	5 Januari 2015	Konsul BAB 3	
7	23 Januari 2015	Revisi BAB 3	
8	15 Mei 2015	ACC proposal	
9	6 Juli 2015	Konsul BAB 4, 5, 6	

--	--	--	--

LEMBAR OBSERVASI

Judul: Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri

Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri di SMP PGRI Surabaya

No. Responden :

Umur : tahun

Umur Menarche :

Lama menstruasi : hari

1) Pre-Test

No	Kegiatan	Skala nyeri											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Saat tidur di malam hari												
2	Saat berjalan												
3	Saat istirahat seperti berbaring dan duduk												
4	Saat melakukan aktivitas yang menahan berat tubuh seperti berdiri , menaiki tangga dan menuruni tangga.												
5	Saat melakukan kegiatan di sekolah												

Sumber : Pawahed (2014)

2) **Post-Test**

No	Kegiatan	Skala nyeri										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Saat tidur di malam hari											
2	Saat berjalan											
3	Saat istirahat seperti berbaring dan duduk											
4	Saat melakukan aktivitas yang menahan berat tubuh seperti berdiri , menaiki tangga dan menuruni tangga.											
5	Saat melakukan kegiatan di sekolah											

Sumber : Pawahed (2014)

Keterangan :

Skala numerik

- 1) 0 :Tidak Nyeri
- 2) 1-3 :Nyeri ringan
- 3) 4-6 :Nyeri sedang
- 4) 7-9 :Nyeri berat
- 5) 10 :Nyeri paling hebat

DIPERKECIL

No	Kegiatan	Skala nyeri				
		0	1 (1-3)	2 (4-6)	3 (7-9)	4 (10)
1	Saat tidur di malam hari					
2	Saat berjalan					
3	Saat istirahat seperti berbaring dan duduk					
4	Saat melakukan aktivitas yang menahan berat tubuh seperti berdiri , menaiki tangga dan menuruni tangga.					
5	Saat melakukan kegiatan di sekolah					

Keterangan:

Hasil pengukuran selanjutnya dijumlahkan, skor minimal adalah 0 dan maksimal adalah 20

Tidak nyeri bila didapatkan hasil : 0

Nyeri ringan bila didapatkan hasil : 1-5

Nyeri sedang bila didapatkan hasil : 6-10

Nyeri berat bila didapatkan hasil : 11-15

Nyeri yang tidak tertahankan bila didapatkan hasil : 16-20

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak / Ibu

Di Tempat

Sehubungan dengan penyelesaian akhir dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, maka saya:

Nama : Zuli Maharani

NIM : 20111660079

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Disminorea) Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 1 Surabaya”**, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi derajat nyeri menstruasi pada remaja dengan memberikan kompres hangat jahe. Untuk kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan adik-adik untuk berkenan menjadi sebagai subjek penelitian. Identitas dan informasi yang berkaitan dengan bapak/ibu dan anak bapak/ibu akan dirahasiakan oleh peneliti.

Atas partisipasi dan dukungannya saya sampaikan terima kasih.

Surabaya, Februari 2015

Hormat Saya,

Zuli Maharani

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP DERAJAT NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA) PADA REMAJA PUTRI DI SMPPGRI 1 SURABAYA

Zuli Maharani*, Supatmi, S.Kep.,Ns.M.Kes**, Gita Marini, S.Kep.,Ns.
M.Kes***

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
Program Studi S1 Keperawatan
zulimaharani@gmail.com

Dysmenorrhea merupakan salah satu masalah menstruasi yang dilalui oleh setiap anak perempuan yang beranjak dewasa. *Dysmenorrhea* yang dialami remaja akan menimbulkan efek seperti sakit kepala, mual, sembelit, diare, sering berkemih, terkadang sampai terjadi muntah, bad mood dan mudah tersinggung, susah melakukan aktivitas sehari-hari, selama ini penanganan *dysmenorrhea* dengan terapi farmakologi sehingga seseorang akan mengalami resistensi terhadap obat itu. Kompres hangat jahe sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi derajat nyeri menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kompres hangat jahe terhadap perubahan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *preexperimental design* dengan salah satu jenis dari penelitian ini yaitu *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Variabel independen adalah kompres hangat jahe dan variabel dependen adalah derajat nyeri menstruasi. Pengambilan data nyeri menstruasi menggunakan lembar observasi deskriptif verbal. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha=0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 4 orang (13%) yang mengalami nyeri berat setelah diberikan kompres hangat jahe berubah menjadi nyeri sedang. Sedangkan dari 20 orang (67%) yang mengalami nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan sebanyak 13 orang dan untuk nyeri ringan tidak mengalami perubahan dari 6 orang (20%). Hasil uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* pada perubahan derajat nyeri menstruasi yaitu ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi dengan derajat kemaknaan ($p=0,000 \leq \alpha=0.05$).

Kompres hangat jahe dapat diberikan sebagai terapi komplementer selama remaja mengalami nyeri menstruasi untuk mengurangi derajat nyeri menstruasinya. Sebelum diberikan kompres hangat jahe sebagian besar mengalami derajat nyeri sedang dan setelah diberikan perlakuan paling banyak mengalami derajat nyeri ringan.

Kata kunci: Kompres hangat jahe, Derajat Nyeri Menstruasi.

PENDAHULUAN

Masa pubertas menandai akhir masa kanak-kanak dan merupakan suatu awal dari masa remaja, Masa pubertas bagi anak perempuan ditandai dengan menstruasi awal (*Menarche*) (Ninawati & Kuryadi, J. 2006). *Dysmenorrhea* atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Gangguan yang dialami oleh perempuan berhubungan dengan menstruasi diantaranya *hipomenore*, *polimenore*, *oligomenore*, *amenore* dan *dismenore* (Bobak, 2004). *Dysmenorrhea* adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Marlina, R. Rosalina & Purwaningsih, P. 2013). *Dysmenorrhea* adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai rasa mual, pusing, bahkan pingsan. Dengan demikian, istilah *dysmenorrhea* hanya digunakan jika nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan

atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo, 2011). Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan nyeri kejang otot (spasmodik) di perut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Keluhan nyeri haid bisa ringan, sedang sampai berat dan berubah keluhan ke seluruh tubuh antara lain muntah, mual, lelah, sakit daerah bawah pinggang, cemas, tegang, pusing dan bingung (Harmanto, 2006).

Angka kejadian *dysmenorrhea* didunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Atikah, 2009). Angka kejadian *dysmenorrhea* primer di Indonesia adalah sekitar 54, 89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atikah, 2009). Di Jawa timur angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (info sehat 2010). Berdasarkan hasil survey

pendahuluan yang di ambil di SMP PGRI 1 Surabaya pada tanggal 6 Februari 2015 dalam proses pengambilan data awal telah dilakukan sesi wawancara terhadap remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya di peroleh total sebanyak 75 remaja putri, dengan kategori yang tidak mengalami nyeri sebanyak 35 remaja putri (46%), remaja putri dengan kategori mengalami nyeri setiap bulannya sebanyak 40 remaja putri (53%), dan yang bersedia untuk dijadikan responden 30 remaja putri (75%).

Dysmenorrhea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Sylvia A Price, 2005). Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam bisa karena suatu proses penyakit atau stres yang berlebihan, tetapi penyebab tersering nyeri haid diduga karena terjadinya ketidak seimbangan hormonal. Nyeri tersebut dirasakan didaerah perut bagian bawah, tetapi menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus berat disertai mual, muntah, diare, pusing bahkan pingsan (Hendrik, 2006). Secara umum nyeri haid muncul akibat kontraksi distrik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodic di sisi medial paha. Selain itu, adanya hiperaktivitas dari uterus, endotelin, prostaglandin, vasopressin, dan kerusakan saraf perifer dapat menyebabkan dismenorea (Nurchasanah, 2009). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan nyeri haid adalah faktor psikis, faktor endokrin karena prostaglandin yang rendah didalam darah sehingga

merangsang hiperaktivitas uterus, faktor kanalis servikalis yang menimbulkan nyeri. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi nyeri yaitu lingkungan, umur kelelahan, kebudayaan, makna nyeri, ansietas, pengalaman sebelumnya, dan gaya coping (Perry, Potter, 2005).

Untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri sangat perlu dilakukan tindakan farmakologis dan non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi, misalnya kompres hangat jahe yaitu kompres hangat jahe dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat jahe juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit merangsang pengeluaran endorphin, dan menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dengan teori *gate control* (Perry dan Potter, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan salah satu jenis dari penelitian ini yaitu *one group pre test-post test design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *post test* (pengamatan akhir).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri SMP PGRI Surabaya yang mengalami

dysmenorrhea berjumlah 30 orang menggunakan *Total sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi untuk mengetahui derajat nyeri menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat Jahe.

No	Derajat Nyeri	Jumlah	Presentase (%)
1	Ringan	6	20
2	Sedang	20	67
3	Berat	4	13
Total		30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas didapatkan bahwa dari 30 responden hampir seluruhnya mengalami derajat nyeri menstruasi sedang yaitu (67%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe.

No	Derajat Nyeri	jumlah	Presentase (%)
1	Ringan	19	63
2	Sedang	11	37
3	Berat	0	0
Total		30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas didapatkan dari 30 responden sebagian besar nyeri ringan, sedang dan tidak ditemukan responden yang mengalami nyeri berat setelah diberikan kompres hangat jahe.

Tabel 3 Tabulasi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri sebelum

Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe.

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Ringan	6	20	19	63
Sedang	20	67	11	37
Berat	4	13	0	0
<i>Wilcoxon Sign Rank test</i> =0,000 $\alpha < 0,05$				

Nyeri Saat Dysmenorrhea Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Jahe

Berdasarkan hasil penelitian di SMP PGRI 1 Surabaya dari 30 responden dengan menggunakan lembar observasi deskriptif verbal untuk menilai derajat nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri di dapatkan hasil yaitu sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (67%) dan nyeri berat sebanyak 4 orang (13%). Nyeri yang dialami remaja sebagian besar nyeri sedang. Dari hasil penelitian yang didapat bahwa umur *menarche* lebih awal responden adalah 11-12 tahun sebanyak 16 orang (53%).

Hal ini sesuai dengan teori Bare dan Smeltzer, (2002) yang menyatakan bahwa derajat nyeri menstruasi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor resiko seperti umur (*menarche*) yang lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, lama menstruasi lebih dari normal (7 hari) menimbulkan adanya kontraksi uterus terjadi lebih

lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus berhenti dan terjadi nyeri menstruasi, belum pernah hamil dan melahirkan dimana perempuan hamil biasanya mengalami alergi yang berhubungan dengan saraf yang menyebabkan adrenalin mengalami penurunan, serta menyebabkan leher rahim melebar sehingga nyeri haid berkurang bahkan hilang, mengkonsumsi alkohol karena alkohol merupakan racun bagi tubuh kita dan hati bertanggung jawab terhadap penghancur estrogen untuk disekresi oleh tubuh. Fungsi hati terganggu karena adanya konsumsi alkohol yang terus menerus, maka estrogen tidak bisa disekresi dari tubuh, akibatnya estrogen dalam tubuh meningkat dan dapat menimbulkan gangguan pada pelvis, merokok dapat meningkatkan lamanya menstruasi.

berdasarkan observasi angka kejadian dysmenorrhea tinggi karena responden mengalami menarche pada usia dini dan lama menstruasinya rata-rata lebih dari 1 minggu. Nyeri yang diakibatkan menstruasi selama ini responden hanya mengkonsumsi obat anti nyeri yang memiliki banyak efek samping, responden belum pernah melakukan terapi non farmakologi, kompres hangat jahe diharapkan dapat menurunkan nyeri saat dysmenorrhea.

Nyeri Saat Dysmenorrhea Setelah Dilakukan Kompres Hangat Jahe

Berdasarkan hasil penelitian di SMP PGRI 1 Surabaya dari 30 responden dengan menggunakan skala nyeri numerik untuk menilai derajat nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri di dapatkan hasil yaitu sesudah dilakukan perlakuan sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (63%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 11 orang (37%) mengalami nyeri sedang, tidak ditemukan responden yang mengalami nyeri berat, yang mengalami perubahan nyeri setelah dilakukan kompres sebanyak 17 orang dan yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan kompres sebanyak 13 orang. Dengan diberikan intervensi kompres hangat jahe sebanyak 3 hari selama nyeri berlangsung. Hal ini dikarenakan jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenase sehingga dapat menurunkan kontraksi uterus.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Susanti (2014) yang menyatakan Nyeri menstruasi tersebut dapat diatasi dengan pemberian terapi kompres hangat jahe. kompres hangat jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Pelaksanaan terapi komplementer dengan menggunakan kompres hangat jahe dilakukan selama nyeri dysmenorrhea berlangsung setiap

kali menstruasi. Untuk mencapai keberhasilan dengan menggunakan terapi komplementer kompres hangat jahe ini dapat memperlihatkan penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* dari skala nyeri berat ke sedang dan dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

Berdasarkan hasil observasi terdapat 17 yang mengalami perubahan nyeri setelah dilakukan kompres hangat jahe dan 13 responden yang tidak mengalami perubahan karena responden tidak melakukan tindakan sesuai prosedur yang diajarkan oleh peneliti, responden melakukan kompres hangat jahe hanya sebentar (kurang dari 20 menit).

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Menstruasi

Hasil sebelum dilakukan kompres hangat jahe nyeri ringan sebanyak 6 orang, nyeri sedang sebanyak 20 orang, nyeri berat sebanyak 4 orang dan setelah dilakukan intervensi di dapatkan data nyeri ringan sebanyak 19 orang, nyeri sedang sebanyak 11 orang, nyeri berat 0 dan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 13 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 3 kali diberikan intervensi (1 hari sekali) dan dilakukan remaja putri setiap nyeri berlangsung. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pemberian kompres hangat jahe terhadap perubahan derajat menstruasi remaja putri didapatkan nilai signifikan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat

jahe dengan perubahan derajat nyeri menstruasi. Hal ini dikarenakan jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenase sehingga dapat menurunkan kontraksi uterus.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Susanti (2014) yang menyatakan Nyeri menstruasi tersebut dapat diatasi dengan pemberian terapi kompres hangat jahe. kompres hangat jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Pelaksanaan terapi komplementer dengan menggunakan kompres hangat jahe dilakukan selama nyeri *dysmenorrhea* berlangsung setiap kali menstruasi. Untuk mencapai keberhasilan dengan menggunakan terapi komplementer kompres hangat jahe ini dapat memperlihatkan penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* dari skala nyeri berat ke sedang dan dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat jahe dapat mengurangi derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya karena di dalam jahe terdapat kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain

itu, kompres hangat jahe juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit merangsang pengeluaran endorphin, dan menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dengan teori *gate control* (Perry dan Potter, 2010).

Kompres hangat jahe merupakan suatu perlakuan yang diberikan kepada remaja yang mengalami nyeri dengan cara pemberian satu kali sehari selama nyeri berlangsung. Dari hasil analisa setelah diberikan kompres hangat jahe, derajat nyeri menstruasi mengalami perubahan sebanyak 17 orang, dari responden yang mengalami nyeri berat menjadi nyeri sedang sebanyak 4 orang, nyeri sedang menjadi ringan sebanyak 13 orang sedangkan nyeri ringan tetap tidak mengalami perubahan sebanyak 6 orang (20%) karena didalam kandungan jahe tersebut terdapat kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat mempengaruhi perubahan derajat nyeri yang dialami oleh responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini diuraikan tentang simpulan dan hasil dan pembahasan telah dilakukan untuk menjawab pernyataan dan saran-saran yang sesuai dengan simpulan yang diambil, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kompres hangat jahe terhadap skala nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di

SMP PGRI 1 Surabaya. didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya sebelum diberikan perlakuan sebagian besar mengalami derajat nyeri sedang.
2. Derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP PGRI 1 Surabaya sesudah diberikan perlakuan sebagian besar mengalami derajat nyeri ringan.
3. Ada pengaruh antara pemberian kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Saran

Bagi Remaja Putri

Dalam penelitian ini, remaja putri dapat menerapkan dan menambah kompres hangat jahe sebagai alternatif untuk mengurangi derajat nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI. Yogyakarta.
- Baziad, 2003. *Klasifikasi Nyeri Menstruasi*. Yogyakarta, ANDI
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* Edisi 4. Jakarta. EGC.
- Guyton. Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi II*. Jakarta. EGC
- Harmanto, 2006. *Konsep Menstruasi*. Jakarta, EGC
- Hidayat A. Aziz Alimul. 2010. *Motode Penelitian Kesehatan*

- Paradikma Kuantitatif*. Surabaya. Health Books.
- Hidayat A. Aziz Alimul. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia 1*. Jakarta. Salemba Medika.
- Hidayat, A.A.A, 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika : Jakarta.
- Marlina, R. Rosalina, Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal keperawatan maternitas. Volume 1, No. 2, November 2013; 118-123. Diperoleh pada tanggal 22 Desember 2014 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=137441&val=5088&title=pengaruh%20senam%20dismenore%20terhadap%20penurunan%20dismenore%20pada%20remaja%20putri%20di%20desa%20sidoharjo%20kecamatan%20pati>
- Murwani, Arita. 2009. *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Yogyakarta. Mitra Cendikia.
- Ninawati, Kuryadi, J. (2006). *Hubungan antara sikap terhadap menstruasi dan kecemasan terhadap menarche*. Jurnal psikolog. Jakarta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika.
- Perry & Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2* Edisi 4. Jakarta. EGC.
- Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik*, Edisi 4, volume 11. Jakarta: EGC
- Perry. Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Volume 2*. Jakarta. EGC.
- Potter dkk, (2005), *Fundamental Of Nursing Nursing Konsep, Prose, Dan Praktik*. Jakarta : EGC
- Prasetyo, Sigit Nian. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri Edisi 1*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Ramadhan Ahmad J, 2013. *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Safitri Maya, Utami Tin, Sukmaningtyas Wilis. *Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala Nyeri haid primer pada mahasiswi DIII kebidanan*. Diperoleh pada tanggal 23 Desember 2014 dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/edinic/artide/viewfile/5759/5292>.
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescen: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, 2010. *Tahapan Perkembangan Remaja*. Kanisius. Yogyakarta
- Smeltzer, S. C, Bars B.G. *buku Ajar Keperawatan Medikal bedah Edisi 8. Volume 2*. Alih bahasa: Kuncara, dkk. Jakarta: EGC. 2001
- Tamsuri. A . (2012), *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*, jakarta : EGC

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri

Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP PGRI 1 Surabaya

A. Topik

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP PGRI 1 Surabaya

B. Kompres Hangat Jahe

Kompres hangat jahe dapat menurunkan nyeri menstruasi. Kompres jahe merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternative untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kompres hangat jahe memiliki kandungan enzim siklo-oksigenasi yang dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi, selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas.

C. Manfaat

1. Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dan menerapkan ilmu yang telah didapatkan dalam proposal

belajar. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap derajat nyeri menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini diharapkan responden di SMP PGRI 1 Surabaya dapat menerapkan kompres hangat jahe, untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi.

a. Cara kerja

Untuk pelaksanaan kompres hangat jahe dapat mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

1. Inform consent
2. Siapkan jahe 20 gram.
3. Cuci jahe dengan air sampai bersih
4. Tumbuk jahe
5. Nyalakan api kompor
6. Siapkan panci kemudian isikan secukupnya
7. Panaskan air sampai mendidih campurkan jahe
8. Masukkan handuk kecil kedalam air jahe panas tersebut kemudian tunggu beberapa saat
9. Kemudian tempelkan ke daerah perut yang terasa nyeri.
10. Angkatkan handuk kecil apabila terasa dingin
11. Pengompresan dilakukan selama 20 menit
12. Setelah selesai bereskan semua peralatan yang telah dipakai.

Kompres hangat jahe dilakukan satu kali dalam sehari pada saat nyeri berlangsung.

Persiapan alat dan bahan menurut (An, 2010).

adalah sebagai berikut :

b. Alat

1. Penumbuk jahe
2. Kompor
3. Panci
4. Handuk kecil

c. Bahan

1. Jahe 20 gram
2. Air secukupnya

Sedangkan untuk pengukuran intensitas nyeri baik sebelum maupun sesudah intervensi, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi yang dilakukan melalui wawancara dengan hasil ukur skala nyeri umerik. Kompres hangat jahe dilakukan selama nyeri berlangsung agar mendapat hasil yang optimal (An, 2010). Hasil derajat nyeri menstruasi setelah dilakukan kompres hangat jahe adalah pada data pre dan post treatment di dapatkan penurunan derajat nyeri dari berat ke sedang dari skala sedang ke ringan dan tidak mengalami dari rendah ke sedang atau tinggi. Ada perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres hangat rebusan jahe pada remaja putri.

DATA UMUM

Frequencies

Statistics

		sebelum	sesudah
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Frequency Table

Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	berat	4	13,3	13,3	13,3
	sedang	20	66,7	66,7	80,0
	ringan	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	11	36,7	36,7	36,7
	ringan	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	25	83,3	83,3	83,3
	14	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Usia Menarche

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	7	23,3	23,3	23,3
12	9	30,0	30,0	53,3
Valid 13	11	36,7	36,7	90,0
14	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lama Menstruasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13-14	7	23,3	23,3	23,3
7	14	46,7	46,7	70,0
8	4	13,3	13,3	83,3
Valid 11	2	6,7	6,7	90,0
12	2	6,7	6,7	96,7
15	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

NPar Tests
Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	17 ^b	9,00	153,00
	Ties	13 ^c		
	Total	30		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-4,123 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

DATA DEMOGRAFI

No. Responden	Usia	Kelas	Umur Menarche	Lama Mesntruasi (Hari)
1	13	7	11	7
2	13	7	13	7
3	13	7	12	8
4	14	7	13	7
5	13	7	12	5
6	13	7	12	5
7	13	7	11	5
8	13	7	13	7
9	13	7	11	7
10	14	7	14	5
11	13	7	12	8
12	13	7	13	7
13	13	7	13	7
14	13	7	12	5
15	14	7	14	15
16	13	7	13	5
17	14	7	14	7
18	13	7	11	7
19	13	7	13	7
20	13	7	13	7
21	13	7	11	7
22	13	7	12	12
23	13	7	12	7
24	13	7	13	7
25	13	7	12	12
26	14	7	11	11
27	13	7	13	11
28	13	7	12	5
29	13	7	13	8
30	13	7	11	8

**DATA TABULASI HASIL SKORING WAWANCARA PRE-TEST DAN
HASIL PENELITIAN KOMPRES HANGAT JAHE**

No	P1	P2	P3	P4	P5	Skor	Kode
1	2	3	2	0	0	8	2
2	2	2	0	1	2	7	2
3	1	1	1	1	1	5	3
4	0	2	0	2	2	6	2
5	0	3	0	3	3	9	2
6	1	3	1	0	3	8	2
7	0	3	0	3	3	9	2
8	2	4	2	2	2	12	1
9	1	2	0	0	2	5	3
10	1	3	1	2	2	9	2
11	2	2	0	1	2	7	2
12	1	3	1	2	2	9	2
13	2	2	0	1	2	7	2
14	2	3	2	2	3	12	1
15	0	2	0	2	2	6	2
16	1	3	1	0	3	8	3
17	1	3	1	2	2	9	2
18	2	2	0	1	2	7	2
19	1	3	1	2	2	9	2
20	1	1	1	2	3	8	2
21	3	3	1	1	3	11	1
22	0	2	0	2	2	6	2
23	0	1	0	1	2	5	3
24	0	3	1	2	2	8	2
25	0	1	0	2	2	5	3
26	2	2	0	1	2	7	2
27	2	4	2	2	2	12	1
28	2	2	1	0	2	7	2
29	0	1	0	2	2	5	3
30	0	3	0	4	2	8	2

Keterangan:

P : Pertanyaan

Kode

0 : Tidak Nyeri

1-5 : Nyeri Ringan

6-10 : Nyeri Sedang

11-15 : Nyeri Berat

16-20 : Nyeri Tidak tertahankan

**DATA TABULASI HASIL SKORING WAWANCARA POST-TEST DAN
HASIL PENELITIAN KOMPRES HANGAT JAHE**

No	P1	P2	P3	P4	P5	Skor	Kode
1	1	2	2	0	0	5	3
2	2	2	0	0	2	6	3
3	1	1	1	1	1	5	3
4	0	1	0	1	2	4	3
5	0	2	0	2	1	5	3
6	1	3	1	0	3	8	2
7	0	2	0	2	1	5	3
8	1	3	2	2	1	9	2
9	1	2	0	0	2	5	3
10	0	2	1	1	1	5	3
11	1	1	0	1	2	5	3
12	1	2	1	1	1	6	2
13	1	2	0	1	1	5	3
14	2	2	2	2	2	10	2
15	0	2	0	0	2	4	3
16	0	2	1	0	2	5	3
17	1	2	0	0	2	6	2
18	1	2	0	1	1	5	3
19	1	2	1	2	2	8	2
20	1	1	1	2	2	7	2
21	2	2	0	1	2	7	2
22	0	2	0	1	2	5	3
23	0	1	0	1	2	4	3
24	0	2	0	1	2	5	3
25	0	1	0	2	2	5	3
26	1	2	0	1	2	6	2
27	2	3	2	1	2	10	2
28	1	2	0	0	2	5	3
29	0	1	0	2	1	4	3
30	0	3	0	3	2	8	2

Keterangan:

P : Pertanyaan

Kode

0 : Tidak Nyeri

1-5 : Nyeri Ringan

6-10 : Nyeri Sedang

11-15 : Nyeri Berat

16-20 : Nyeri Tidak tertahankan