

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE MERAH 30 MENIT DAN 20 MENIT PADA DISMENORE REMAJA PUTRI DI KLINIK NURHIKMAT MEDIKA CIKANDE KABUPATEN SERANG BANTEN TAHUN 2022

Yulita Nengsih¹, Sinta Dwi Juwita², Ratu Elin Manganti Suminar³

Program studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta,
JL. Karya Bhakti No. 3 Cibubur, Jakarta Timur 13270, Indonesia

*Email Korespondensi : alfsyahri22@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi (dismenore) adalah suatu istilah medis untuk kejang otot bagian perut bagian bawah yang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha perut rahim, dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore) secara non farmakologi salah satunya yaitu Kompres Hangat Jahe Merah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (dismenore) Pada Remaja Putri Di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan Quasy Experimental menggunakan pendekatan Pretest- Posttest Two Group Design. Teknik pengambilan sampel dengan Accidental Sampling dengan 26 responden. Analisa data yang di gunakan adalah analisis Univariat dan Bivariat. Hasil analisa data dengan menggunakan Uji t didapatkan hasil p-value = 0,000 adanya pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medik Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022. Kesimpulan penelitian ini yaitu derajat nyeri menstruasi (dismenore) yang di alami oleh remaja putri mengalami penurunan setelah diberikan kompres hangat jahe merah. Sebelum diberikan kompres hangat jahe merah remaja putri mengalami nyeri berat terkontrol, sesudah diberikan kompres hangat jahe merah remaja putri mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi (dismenore).

Kata kunci : Nyeri Menstruasi (dismenore), Kompres Hangat Jahe Merah

THE EFFECTIVENESS OF 30 MINUTES AND 20 MINUTES OF RED GINGER WARM COMPRESS ON DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN AT NURHIKMAT MEDIKA CLINIC, CIKANDE, SERANG, BANTEN REGENCY IN 2022

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a medical term for muscle spasms in the lower abdomen that extend to the waist, lower back and thighs of the uterus, can interfere with comfort and daily activities. There are several ways that can be done to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) non-pharmacologically, one of which is the Red Ginger Warm Compress. The purpose of this study was to determine the effect of giving warm red ginger compresses to reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at Nurhikmat Medika Cikande Clinic, Serang Banten Regency in 2022. This study uses quantitative research with a research design using Quasy Experimental using the Pretest-Posttest Two Group Design approach. The sampling technique was accidental sampling with a total of 26 respondents. Data analysis used is Univariate and Bivariate analysis. The results of data analysis using t-test showed p-value = 0.000 the effect of giving red ginger warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at Nurhikmat Medik Cikande Clinic, Serang Banten Regency in 2022. The conclusion of this study is the degree of menstrual pain (dysmenorrhea) experienced by young women has decreased after being given a warm red ginger compress. Before being given a warm red ginger compress, the teenage girl experienced severe pain under control, after being given a warm red ginger compress the girl experienced moderate pain. The results of this study can be proven that red ginger warm compresses to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls can help reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: *Menstrual Pain (dysmenorrhea), Red Ginger Warm Compress*

PENDAHULUAN

Nyeri haid (*Dismenorea*) merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan dapat disertai dengan rasa mual, muntal, diare, sakit perut seperti kolik. Beberapa wanita bahkan pingsan dan keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas untuk sementara waktu¹.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2012), didapatkan kejadian dismenore pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Remaja putri di Asia Tenggara yang mengalami nyeri menstruasi diperkirakan mencapai 80% yang menyebabkan terganggunya aktivitas, dan 50% dari remaja yang masih sekolah tidak dapat hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Di Indonesia wanita yang mengalami nyeri menstruasi primer sebanyak 54,89% dan wanita yang mengalami nyeri menstruasi sekunder yaitu 9,36%².

Jahe merah merupakan varian jahe yang sangat cocok untuk di buat pengobatan non farmakologi karena dengan kandungan minyak *atsiri* dan *oleoresinnya* yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Kandungan *aleoresin* pada rimpang jahe seperti *gingreol* memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. *Gingreol* pada jahe juga bersifat antikoagulan. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Jahe merah juga dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid³.

Penelitian yang dilakukan Harmawati (2018) di Smp Negeri 12 Sungai Penuh dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc.Var.Rubrum*) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (*Dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Di SSMP Negeri 12 Sungai Penuh” Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri menstruasi (*Dismenorrhea*) sebelum diberikan kompres hangat jahe merah adalah 5,30 dan menurun sesudah diberikan kompres hangat jahe merah adalah 3,80. Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Weza (2016) tentang pengaruh kompres hangat terhadap derajat nyeri menstruasi pada siswi SMA Negeri 3 Sungai Penuh, berdasarkan hasil uji tersebut diketahui bahwa hasil penelitian sebelum diberikan kompres adalah 6,27% dan sesudah diberikan kompres adalah 2,80% pada siswi SMA Negeri 3 Sungai Penuh⁴.

Survei awal yang dilakukan penulis di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten pada tanggal 25 Januari 2022 didapatkan rata-rata skala nyeri saat menstruasi pada remaja putri berusia 14-16 tahun yaitu 5,1 data ini diperoleh dengan metode wawancara dan menggunakan Skala Penilaian Nyeri Numerik (Numerical rating scales, NRS) terhadap 10 remaja

yang mengalami *disminore*. Dan didapatkan 70% responden yang merasakan nyeri haid sangat bervariasi. Dan seluruh responden remaja putri belum pernah menggunakan kompres hangat jahe merah saat *disminore*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasy Experimental (Pretest-Posttest Two Group Design) yaitu Membandingkan nyeri menstruasi (*dismenore*) kelompok 1 sebelum diberi kompres hangat jahe merah selama 30 menit dan setelah pemberian kompres hangat jahe merah 30 menit, membandingkan nyeri menstruasi (*dismenore*) kelompok 2 sebelum diberi kompres hangat jahe merah selama 20 menit dan setelah pemberian kompres hangat jahe merah 20 menit. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni – Juli 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 26 remaja putri. Instrumen yang digunakan untuk menilai skala nyeri adalah *Numerical rating scales* (NRS).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan pada bulan Juni-Juli 2022 yaitu remaja putri berusia 14-16 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Responden penelitian sebanyak 26 orang yang di bagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 13 responden. Kelompok 1 diberikan intervensi kompres hangat jahe merah selama 30 menit dan kelompok 2 diberikan intervensi kompres hangat jahe merah selama 20 menit. Nilai rata-rata skor frekuensi yang diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Hasil Penelitian Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Selama 30 menit dan Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Selama 20 menit Di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah

Nyeri Disminore	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	n	%
Kelompok 1 Intervensi 30 Menit	0	0	4	30,8	9	69,2	13	100
Kelompok 1 Intervensi 20 Menit	0	0	3	23,1	10	76,9	13	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran skor frekuensi nyeri menstruasi pada 26 responden remaja putri yang dibagi menjadi 2 kelompok sebelum diberikan kompres

hangat jahe merah diketahui pada kelompok 1 yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang responden (30,8%) dan nyeri berat sebanyak 9 orang responden (69,2%). Sedangkan skala nyeri dismenore pada kelompok 2 yang mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (23,1%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 10 orang (76,9%).

Hasil Penelitian Frekuensi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri setelah Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Selama 30 menit dan Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Selama 20 menit Di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022

Tabel 2

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah

Nyeri Disminore	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	n	%
Kelompok 1 Intervensi 30 Menit	1	7,7	12	92,3	0	0	13	100
Kelompok 1 Intervensi 20 Menit	0	0	12	92,3	1	7,7	13	100

Pada Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran skor frekuensi nyeri menstruasi pada 26 responden remaja putri yang dibagi menjadi 2 kelompok setelah diberikan kompres hangat jahe merah diketahui pada kelompok 1 yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 orang responden (7,7%) dan nyeri sedang sebanyak 12 orang responden (92,3%). Sedangkan skala nyeri dismenore pada kelompok 2 yang mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (92,3%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (7,7%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hipotesis penelitian apakah ada pengaruh dari intervensi yang dilakukan berupa kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji perbedaan rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande.

Hasil analisis uji paired simple t-test nyeri menstruasi (dismenore). Kriteria pengambilan data pada uji paired sample t-test :

Tabel 3

Hasil analisis uji paired simple *t-test* nyeri menstruasi (*dismenore*).

Variabel	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Nyeri Pretest 30 mnt - Nyeri Posttest 30 mnt	2,615	0,506	18,623	12	0,000
Nyeri Pretest 20 mnt - Nyeri Posttest 20 mnt	1,923	0,641	10,825	12	0,000

Hasil pengujian statistik pada tabel paired sample statistik di peroleh nilai rata-rata pre-test (sebelum dilakukan intervensi) pada kelompok 1 adalah 7,15 sedangkan rata-rata nilai post-test (setelah dilakukan intervensi) adalah 4,54 dan pada kelompok 2 nilai rata-rata pre-test (sebelum dilakukan intervensi) adalah 7,31 sedangkan rata-rata nilai post-test (setelah dilakukan intervensi) adalah 5,31. Pada tabel paired sample t-test diperoleh nilai t_{hitung} kelompok 1 = 18,623 > 2,17881 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, dan pada tabel paired sample t-test diperoleh nilai t_{hitung} kelompok 2 = 10,825 > 2,17881 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima

H_0 ditolak H_a diterima mengartikan terdapat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022. Pemberian kompres hangat jahe merah selama 30 menit lebih banyak menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dibandingkan yang diberi kompres hangat jahe merah selama 20 menit.

PEMBAHASAN

Identifikasi Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten sebelum adanya intervensi pada tabel 1 diketahui bahwa dari 26 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 13 responden dalam setiap kelompok, sebagian besar responden kelompok 1 sebelum intervensi 30 menit mengalami nyeri menstruasi (dismenore) pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 4 responden (30,8%), skala 7-9 (nyeri berat) 9 responden (69,2%) dan pada kelompok 2 sebelum intervensi 20 menit responden mengalami nyeri menstruasi (dismenore) yaitu pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 3 responden (23,1%), skala 7-9 (nyeri berat) 10 responden (76,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah pada 2 kelompok intervensi adalah berada diskala nyeri berat.

Hal ini sesuai dengan teori⁷ bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat, ketika uterus berkontraksi seseorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus.

Penelitian ini ada kesesuaian dengan penelitian⁷ yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, Populasi pada penelitian ini siswi SMK perbankan Simpang Haru Padang yang mengalami dismenorea adalah 5,60 dengan standar deviasi 1,549, rata-rata nyeri responden sesudah diberikan kompres hangat jahe adalah 2,62 dengan standar deviasi 1,204, berdasar perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe dengan $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa sebelum dilakukan Intervensi kompres hangat jahe merah selama 30 menit pada remaja putri kelompok 1 dan selama 20 menit pada remaja putri kelompok 2 yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) didapatkan hasil skala nyeri yang dirasakan oleh remaja putri berada di skala Nyeri Berat.

Identifikasi Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten setelah adanya intervensi pada tabel 2 diketahui bahwa dari 26 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 13 responden dalam setiap kelompok, responden kelompok 1 setelah diberi intervensi 30 menit mengalami nyeri menstruasi (dismenore) pada skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu sebanyak 1 responden (7,7%), pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 12 responden (92,3%) dan pada kelompok 2 setelah diberi intervensi 20 menit responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 12 responden (92,3%), skala 7-9 (nyeri berat) 1 responden (7,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri menstruasi (dismenore) setelah dilakukan kompres hangat jahe merah pada 2 kelompok intervensi adalah berada di skala nyeri sedang.

Setelah mendapatkan intervensi kompres hangat jahe merah didapatkan penurunan skala nyeri menstruasi yaitu 2-3 point. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah cukup efektif untuk menurunkan nyeri haid (dismenore), karena kompres hangat jahe merah

dapat melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan. Kandungan jahe bermanfaat mengurangi nyeri karena jahe memiliki sifat pedas pahit, dan aromatic dan oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogaol. Oleorasin memiliki potensi anti inflamasi dan anti oksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai enhancer yang dapat meningkatkan permeabilitas oleoresin menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer.

Berdasarkan penelitian⁷ tentang pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap derajat nyeri menstruasi pada siswa SMA Negeri 3 Sungai Penuh, hasil uji t diketahui rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 6,27 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 2,80 terdapat penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) setelah intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa setelah dilakukan Intervensi kompres hangat jahe merah selama 30 menit pada remaja putri kelompok 1 dan selama 20 menit pada remaja putri kelompok 2 yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri, hal ini disebabkan prosedur tindakan yang dilakukan saat melakukan tindakan tersebut sudah sesuai dengan SOP intervensi kompres hangat jahe merah selama 30 menit dan 20 menit, sehingga dengan mengompres bagian perut bawah yang nyeri dengan benar akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi, mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Sehingga keluhan rasa nyeri menstruasi (dismenore) akan berkurang.

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (dismenore) Pada Remaja Putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 pada alpha 0,05 menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri. Terlihat nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe merah, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022.

Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat⁷ bahwa Pemberian kompres hangat jahe merah terhadap nyeri haid yang diderita remaja putri dapat memberikan pengaruh terhadap derajat nyeri

menstruasi, karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak jahe yang mengenai bagian yang terasa nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah efektif dilakukan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi.

Kelompok yang diberikan intervensi kompres hangat jahe merah selama 30 menit dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri lebih tinggi, dibandingkan dengan kelompok yang diberikan intervensi kompres hangat jahe merah selama 20 menit. Namun kedua intervensi tersebut dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Karena kompres hangat jahe merah dapat memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang mengalami nyeri dan membuat rileks pada otot. Setiap responden mempunyai respon berbeda-beda ada yang cepat berkurang nyerinya dan ada juga yang lambat berkurang nyerinya. Walau begitu kelompok intervensi 30 menit dan kelompok intervensi 20 menit sama-sama dapat penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten.

Berdasarkan fakta dan teori diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi kompres hangat jahe merah sangat bermanfaat dalam penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang akan melakukan kompres hangat jahe merah.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah mempunyai pengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Jika cara mengompres dilakukan dengan benar dan teratur terbukti dapat menurunkan skala nyeri menstruasi (*dismenore*). Selain itu kompres hangat jahe merah dapat mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman dan membuat otot tubuh lebih rileks.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah 30 Menit dan 20 Menit Pada *Dismenore* Remaja Putri Di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022 dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri setelah pemberian kompres hangat jahe merah.

Pemberian kompres hangat jahe merah memberi pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022 dengan nilai *p value* = 0,000.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah selama 30 menit terhadap remaja putri lebih efektif dibandingkan dengan yang diberikan intervensi kompres hangat jahe merah selama 20 menit pada remaja putri di Klinik Nurhikmat Medika Cikande Kabupaten Serang Banten Tahun 2022.

REFERENSI

1. Fatmawati DA, Muniroh S, Ramadhani M. Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Kompres Hangat Rebusan Jahe. *J EDUNursing*. 2018;2(2):97-103.
2. WATI RS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. Published online 2017.
3. Maharani Z, Supatmi SK, Marini G. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Smp PGRI 1 Surabaya. Published online 2015.
4. Dewi F. Perbedaan Penuruna Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Antara Yang Diberikan Kompres Hangat Dengan Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var, *Rubrum*)(Studi di Asrama Putri NHM). Published online 2021.
5. Utari MD. Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKES PMC tahun 2015. *J Ipteks Terap*. 2017;8(1):257-264.
6. Elisa Nurhalimah, Sutrisno F. Efektivitas Kompres Jahe dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Dismenorea di Asrama Putri Universitas An Nuur. 2020;5(2):46-53.
7. Harmawati, Ningsih AG, Yulia D. Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Rosc.Var.*Rubrum*) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018. *J Kesehat Saintika Meditory*. 2018;1(1):25-34. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
8. Anurgo A 2011. Cara Jitu Mengatasi Haid Yogyakarta.
9. Ramadhani M, Kesehatan FI, Pesantren U, Darul T. Upaya penanganan nyeri haid (. 2018;2(2).
10. Sasongko I. Aplikasi Kompres Jahe Merah Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Dengan Dismenore. Published online 2019.
11. Kowalak. Buku Ajar Patofisiologi Jakarta: EGC; 2012.
12. Audina C. Pengaruh Kompres Hangat, Pemberian Minuman Jahe Dan Kunyit Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan di STIKes YPIB Majalengka Tahun 2019. Riset/penelitian STIKes YPIB Majalengka. Published online 2019.
13. SAPUTRA FY. Efektivitas kompres jahe dan kompres hangat. Published online 2018.
14. NOERFASYA DM. JAHE MERAH (*Zingiber officinale* var. *rubrum*), TERHADAP POTENSI BAKTERI *Staphylococcus aureus*.
15. Kusumastuti DA. PENGARUH PEMBERIAN JAHE MERAH TERHADAP PERUBAHAN. 2021;12(1):171-178.
16. 2011 SP; Ilmu Kebidanan Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
17. Suryono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2014.

18. Hidayat AA. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. In jakarta: salemba medika; 2014.