STUDI KASUS

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Bidan di Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megareky Makassar

OLEH:

ANASTASYA HEKUPUN
A1A1241109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS KEPERAWATAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Bidan di Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megareky Makassar

OLEH:

ANASTASYA HEKUPUN
A1A1241109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS KEPERAWATAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Studi Kasus Dengan Judul:

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

Oleh:

ANASTASYA HEKUPUN

A1A2200109

Telah dilakukan pembimbingandan dinyatakan layak untuk mengikuti ujian SCLR

Makassar, 24 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Bdn. Mirna, S.ST.,M.Keb	**Fadjriah Ohorella, S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb**
NIDN: 0913019104	**NIDN: 0917098802**

Mengetahui

Ketua,

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan,

Bdn.Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb

NIDN.09 270687 04

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Studi Kasus dengan judul :

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

Oleh :

ANASTASYA HEKUPUN
A1A1241109

Telah diujikan pada tanggal 30 juni 2025 di hadapan tim penguji Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky dan dinyatakan lulus ujian SCLR

Makasar, 8 Juli 2025

Menyetujui,

Penguji I : Nahira, S.ST., Bdn.,M.Keb ( )

Penguji II : Fadjriah Ohorela, S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb ( )

Penguji III: Bdn. Mirna, S.ST.,M.Keb ( )

Mengetahui

Ketua,

ProgramStudi Pendidikan Profesi Bidan,

Bdn.Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb
NIDN.09 270687 04

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Anastasya Hekupun
Nim	: A1A1241109
e-mail	: analinaanna77@gmail.com
Alamat	: Jl. Ujung Bori Lama Antang

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Karya tulis saya, laporan SCLR ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Profesi Bidan), baik di Universitas Megarezky maupun di Perguruan Tinggi lain.
b. Data yang diperoleh dalam kegiatan SCLR ini adalah asli dan pengambilannya dilaksanakan sesuai prosedur yang diusulkan dengan memperhatikan prinsip etik.
c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, judul pustaka, sumber pustaka dan tahun terbitnya dalam daftar pustaka.
d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Megarezky

Makassar, 2025

Yang mengetahui pernyataan



Anastasya Hekupun
A1A1241109

PERSETUJUAN LAPORAN *STUDY CASE LITERATURE REVIEW* (SCLR) DIGUNAKAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK (*ACADEMIC PROPERTY*)

Sebagai civitas akademik Universitas Megarezky (UNIMERZ), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Anastasya Hekupun
Nim	: A1A1241109
Program Studi	: Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas	: Keperawatan dan Kebidanan
Jenis Karya	: Laporan *Study Case Literature Review* (SCLR)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan Hak Bebas *Royalti Non-Eksklusif* kepada UNIMERZ berupa: *repository*, buku, HAKI dan paten atas karya ilmiah saya (lengkap dengan data setnya) yang berjudul Studi Kasus:

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini. Universitas Megarezky yang dalam hal ini adalah Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan karya tulis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di : Makassar

Pada tanggal : 2025

Yang membuat persetujuan,



ANASTASYA HEKUPUN
A1A1241109

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Penulis

Nama : Anastasya Hekupun
Nim : A1A1241109
Tempat lahir : Oping
Tanggal lahir : 25 November 2000
Agama : Katolik
Alamat : Jl. Ujung Bori Lama Antang
No. Hp : 082398139991
Email : analinaanna77@gmail.com

B. Nama Orang Tua

Ayah : Dion Hekupun
Ibu : Paulina Hekupun

C. Riwayat Pendidikan

No	Jenis/ Jurusan Pendidikan	Nama Sekolah/ Institusi	Tahun Lulus
1	SD	Inpres Oping	2012
2	SMP	Negri 8 Seram Utara	2015
3	SMA	Yos Soedarso Masohi	2018
4	S1 Kebidanan (S.Keb)	Universitas Megarezky	2024

ABSTRAK

Anastasya Hekupun (A1A1241109) "Perbandingan rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas makkasau tahun 2025" Dibimbing oleh Mirna dan Fadjriah Ohorella. (V + VI Bab + 69 hal + 3 tabel + 6 lampiran).

Latar belakang: Remaja mulai mengalami menstruasi merupakan salah satu bentuk tanda keremajaan dengan adanya perkembangan secara biologis. Nyeri bagian perut yang sering disebut nyeri dismenore sering dialami oleh remaja yang sedang mengalami menstruasi. Penggunaan jahe merah dan kompres hangat merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore**. Tujuan Tujuan:** Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Alat ukur yaitu menggunakan lembar *informed consent* dan lembar observasi. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Makkasau tahun 2025. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja usia 17 tahun dengan dismenore sedang di Wilayah kerja Puskesmas Makkasau. **Hasil:** Dimana didapatkan adanya efektivitas pemberian rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada kasus satu dan kasus dua. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau tahun 2025.

Daftar Pustaka: 20 (2020-2024)

Kata Kunci: Dismenorea, rebusan jahe merah, kompres hangat.

ABSTRACT

Anastasya Hekupun (A1A1241109) "Comparison of Red Ginger Decoction and Warm Compress on Reducing Dysmenorrhea in Female Adolescents in the Working Area of Makkasau Health Center in 2025". Supervised by Mirna and Fadjirah Ohorella. (V + VI Chapters + 3 Tables + 6 Attachment)

***Background**: Adolescents begin to experience menstruation as a sign of puberty due to biological development. Abdominal pain, commonly referred to as dysmenorrhea, is often experienced by adolescents during menstruation. The use of red ginger decoction and warm compress is a non-pharmacological treatment method to reduce dysmenorrhea.*

***Objective**: This study aims to compare the effectiveness of red ginger decoction and warm compress in reducing dysmenorrhea among adolescent girls.*

***Method:** The study used a qualitative method with a case study approach. The tools used were informed consent forms and observation sheets. The population was adolescent girls in the working area of Makkasau Health Center in 2025. The sample included 17-year-old adolescent girls with dysmenorrhea in the Makkasau Health Center's working area.*

***Results**: The findings showed that both red ginger decoction and warm compress were effective in reducing dysmenorrhea pain in the case studies.*

***Conclusion:** There is a significant difference between red ginger decoction and warm compress in reducing dysmenorrhea in adolescent girls in the working area of Makkasau Health Center in 2025.*

References: 20 (2020–2024)

Keywords: Dysmenorrhea, red ginger decoction, warm compress.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas perkenan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan SCLR yang berjudul **"Perbandingan Rebusan Jahe Merah dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau Tahun 2025."**

Dalam penyelesaian Laporan *Study Case Literatur review* ini penulis mendapatkan bimbingan, arahan dan masukan oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alimudin, SH, MH. M.Kn. Selaku Pembinan Yayasan Pendidikan Islam Universitas Megarezky.
2. Bapak Moh. Noer Alim Qalby, SH.,LLM. Selaku Ketua Yayasan Pendidikan Islam. Megarezky.
3. Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Megarezky.
4. Ibu Dr.Wilma, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky.
5. Ibu Bdn.Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Program S1 dan Profesi Kebidanan.
6. Ibu Bdn. Mirna, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I yang begitu banyak memberikan pengarahan dan masukan serta meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan laporan SCLR ini.
7. Ibu Fadjriah Ohorella, S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb selaku pembimbing II yang begitu banyak memberikan pengarahan dan masukan serta meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan laporan SCLR ini.
8. Ibu Nahira, S.ST., Bdn.,M.Keb selaku penguji untuk bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
9. Kepala Puskesmas Makkasau yang telah memberikan izin dalam mengambil kasus.

10. Seluruh dosen dan staf Universitas Megarezky yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama menjadi mahasiswi.
11. Terima kasih yang tak terhingga kepada mama, papa, dan keluarga yang selama ini memberikan bantuan moril maupun materil dalam penyelesaian laporan SCLR ini.
12. Kepada semua sahabat dan rekan-rekan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan, semangat dan motivasi dalam menyelesaikan laporan SCLR ini.

Penulis menyadari bahwa usulan SCLR ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik, saran atau masukan dari semua pihak sangat diharapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi pembacanya.

Makassar, 30 Mei 2025

Anastasya Hekupun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL **Hal**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**

DEKLARASI ORISINALITAS ..... **iii**

ACADEMIC PROPERTY ..... **iv**

RIWAYAT HIDUP ..... **v**

ABSTRAK ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Ruang Lingkup 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**

A. Tinjauan Umum Tentang Dismenorea 6
B. Tinjauan Umum Tentang Rebusan Jahe Merah 8
C. Tinjauan Umum Tentang Kompres Air Hangat 16

D. Hasil Penelitian Terdahulu 19
E. Kerangka Teori 23
F. Kerangka Fikir 24

BAB III METODE PENELITIAN 25

A. Metode Penelitian 25
B. Sasaran Kegiatan 25
C. Waktu dan Tempat Pelaksanaan 25
D. Defenisi Istilah 26
E. Instrumen Kegiatan 26
F. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan 27

BAB IV STUDI KASUS 28

A. Kasus I 28
B. Kasus II 38
C. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus I dan Kasus II ... 49

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 50

BAB VI PENUTUP 54

A. Kesimpulan 54
B. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil penelitian terdahulu 19

Tabel 3.1 Defenisi istilah 25

Tabel 4.1 Perbandingan hasil Asuhan Kebidanan antara kasus I dan kasus II 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skala penilaian *numeric* 6

Gambar 2.1 Rimpang dan tanaman jahe merah 9

Gambar 2.2 Kerangka Teori..... 22

Gambar 2.3 Kerangka Fikir..... 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden 58

Lampiran 2 Lembar *Informed Consent* 59

Lampiran 4 Instrumen yang di gunakan dalam kegiatan asuhan kebidanan.... 60

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur 62

Lampiran 6 Dokumentasi kegiatan 64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi di mana terjadi perubahan dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan ini mencakup dimensi biologis, psikologis, serta aspek sosial (Maulida et all, 2023). Proses perubahan fisik yang berlangsung cepat dicirikan oleh pertambahan berat badan dan juga perubahan dalam karakteristik suara. Salah satu tanda penting dalam pubertas bagi seorang perempuan adalah dimulainya periode menstruasi, yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 17 tahun (Muhriyani, Erika, 2022). Selama periode ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai tantangan, terutama pada remaja perempuan. Masalah yang sering muncul meliputi kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, perubahan perilaku seksual pada remaja, dan akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan yang (Rambi et al., 2023)

Dismenore memliki danpak signifikan pada remaja perempuan, yang meliputi munculnya nyeri perut, ketidaknyamanan, kelelahan, dan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Setiap individu remaja mengalami pengalaman dismenore yang berbeda-beda (Karomah & Yuliani, 2022). Gejala dismenorea sering terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (BakhshBaloch, 2023)

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) jumlah penderita dismenore di dunia sangat tinggi, Rata-rata wanita yang menderita dismenore di setiap negara yaitu lebih dari 50%. Di negara Swedia, terdapat sekitar 72% penderita dismenore. Hampir 90% wanita di Amerika Serikat diperkirakan mengalami nyeri haid dan 10-15% mengalami nyeri yang cukup parah, sehingga aktivitas menjadi terhambat . Di negara Amerika Serikat, dismenore menjadi penyebab paling sering ketidakhadiran remaja di sekolah . Menurut Permana (2021) di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 60 sampai 70% . Kejadian dismenore

di Indonesia sekitar 54.89% dismenore primer, sisanya 45.11% dismenore sekunder .

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, angka kejadian disminorea cukup tinggi yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya remaja putri mengalami disminorea. (Dinkes Provinsi Sulsel, 2020).

Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat dismenore adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul (Fitri et al., 2021).

Beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri bisa ditangani dengan terapi analgesik yang termasuk metode paling umum di gunakan untuk menghilangkan nyeri, akan tetapi terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Manajemen non farmakologi yang bisa di lakukan antara lain kompres hangat dan meminum rebusan air jahe merah.

Kompres hangat, yaitu memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Pengaruh kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas dismenore karena dapat melancarkan sirkulasi darah serta menurunkan ketegangan pada otot yang disebabkan adanya perpindahan panas secara konduksi dari air hangat ke dalam perut.

Penelitian oleh (Sholihat dkk, 2023) dimana penelitian yang berjudul “Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja” menjelaskan bahwa Kompres hangat berdampak positif

dalam mengurangi nyeri *dysmenorrhea* dan dapat menjadi alternatif perawatan mandiri yang bisa dilakukan oleh remaja.

Jahe sama efektif dengan asam mefenamat dan ibuprofen yang berfungsi untuk mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi.Jahe merah merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi. Jahe merah mengandung 2,58- 2,72% minyak atsiri dan memiliki rasa yang sangat pedas dengan aroma yang tajam sehingga sering dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jahe dan obat-obatan.

Efek analgesik perasan rimpang jahe merah berhubungan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam jahe merah.Senyawa-senyawa gingerol, shogaol, zingerone, diaryiheptanoids dan derivatnya terutama paradol di ketahui dapat menghambat enzim sikooksigenase sehingga terjadi penurunan pembentukan atau biosintesis dari prostaglandin yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri.

Penelitian terkait telah dilakukan oleh (Betty & Ayamah, 2021) dengan judul penelitian “Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tanggerang”. Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian ramuan jahe memiliki dampak yang signifikan terhadap nyeri haid, dan bukti ilmiah mendukung bahwa ramuan jahe berpengaruh mengurangi rasa nyeri haid pada remaja yang mengalaminya

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian sebelumnya yaitu dimana pada penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* yang menggunakan uji SPSS dengan jumlah sampel lebih dari satu untuk mengetahui evektifitas dan perbandingan rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea sedangkan pada penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan jumlah sampel yaitu dua untuk mengetahui evektifitas dan perbandingan rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Makassau, didapatkan jumlah remaja 11 orang. Dan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan juni 2025 diperoleh bahwa dari 4 orang yang bersedia diwawancarai terdapat 1 orang yang tidak mengalami nyeri dismenorea, 1 orang yang megalami dismenorea ringan, dan 2 orang yang mengalami dismenorea sedang. Gejala yang dialami saat menstruasi yaitu nyeri perut bagian bawah namun hilang dengan sendirinya saat istirahat. Sebagian pula menyatakan bawah harus minum obat anti nyeri terlebih dahulu lalu istirahat agar nyeri haid hilang.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbandingan rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas makkasau".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai Perbandingan kompres hangat dan rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Makassau.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahuinya Perbandingan Kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Makassau.

2. Tujuan Khusus
   a. Diketahui gambaran nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.
   b. Diketahui gambaran nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan rebusan jahe merah.
   c. Diketahuinya Perbandingan kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea pada Remaja putri di wilayah kerja puskesmas makkasau

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tenaga kesehatan.

   Hasil pengkajian ini menjadikan rujukan bagi tenaga kesehatan untuk dapat menginformasikan dan mengedukasi remaja yang mengalami disminorea dengan kompres hangat dan konsumsi rebusan air jahe merah.

2. Bagi Remaja

   Hasil dari pengkajian ini semoga bermanfaat dan sebagai acuan untuk menanagani keluhan karena dismenore.

3. Untuk Instansi Pendidikan.

   Hasil pengkajian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pengkajian selanjutnya mengenai dismenore pada remaja putri.

4. Untuk Pengkajian Selanjutnya

   Hasil pengkajian dapat diajadikan data dasar bagi pengkajian lain tentang metode yang efektif untuk mengurangi angka masalah kesehatan yang terjadi pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea di Wilayah Kerja Puskesmas Makassau pada bulan Juni 2025. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenorea dan belum pernah mencoba terapi non farmakologi seperti teknik kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan dismenorea.

Penelitian ini menggunakan desain pengkajian *case study* atau studi kasus. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden. Bersedia mengikuti pengkajian ini merupakan remaja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia mengikuti pengkajian ditandai dengan persetujuan pada *informed consent*.

BAB II
TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan UmumTentang Dismenorea

1. Defenisi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorea*)

   Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa yunani. Kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal. Meno yang berarti bulan dan orrhea yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat menggangu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul

   Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah. Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Pujiana et al., 2022).

2. Derajat Dismenore

   Dismenorea dapat dibagi menjadi 3 berdasarkan derajatnya yaitu (Pujiana et al., 2022):

   a. Derajat I Nyeri perut bagian bawah yang dialami saat menstruasi dan berlangsung hanya beberapa saat, nyeri masih dapat ditahan dan penderita masih bisa melakukan aktivitasnya sehari-hari.
   b. Derajat II Rasa nyeri yang timbul pada perut bagian bawah saat menstruasi dan cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau lainnya. Penderita Akan merasa baikan jika sudah meminum obat dan bisa kembali melakukan pekerjaannya.

c. Derajat III 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.

3. Penataksanaan Dismenore

Dysmenorrhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan memberikan obat-obatan seperti prostaglandin inhibitor, analgesik nonsteroidal *anti-inflamasntory* (NSAIDS), yaitu ibuprofen, *acetaminophen, aceclofenac, valdecoxib. diclofenac, meloxicam*, dengan tujuan pengobatannya untuk menghilangkan nyeri. Obat-obatan tersebut dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulasi yang menyebabkan sakit sebelumnya. Akan tetapi, pengobatan secara farmakologi dapat memberikan efek samping, antara lain gangguan pada sistem gastrointestinal bagian bawah (*dyspepsia*), nausea, dan abnormalitas pada ginjal dan fungsi hati. Sedangkan terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan antara lain teknik nafas dalam (relaksasi), olahraga, aromaterapi, dan terapi hangat atau dingin dengan cara kompres menggunakan handuk yang di masukkan kedalam air dingin maupun hangat atau dengan kantung karet yang diberi air hangat. Terapi non-farmakologi memiliki kelebihan antara lain murah dan mudah dilakukan atau diterapkan di mana saja termasuk dirumah (Pujiana et al., 2022)

4. Pengukuran Nyeri Dismenore

Sifat dari pengukuran intensitas nyeri ialah subjektif dan individual karena pengertian dari intensitas nyeri merupakan gambaran kesakitan atau keperihan nyeri yang dirasakan oleh seseorang yang mengalaminya. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif dapat dilakukan dengan menggunakan antara respon fisiologi tubuh terhadap nyeri yang dirasakan seseorang.

Pengukuran intensitas nyeri seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Dianggap sederhana

dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin. dan perbedaan etnis. Penggunaan skala NRS biasanya dipakai patokan 10 cm untuk menilai nyeri pasien. Nyeri yang telah dinilai pasien akan. di kategorikan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9) dan nyeri hebat (10). (Pujiana et al., 2022)

Skala penilaian numeric (Numerical Ratting Scale, NRS)



Gambar 2.1. Skala penilaian *numeric*

B. Tinjauan Umum Tentang Jahe Merah

1. Pengertian Jahe Merah

Jahe Merah (*Zingiber Offichinale Var. Rubrum*) merupakan tanaman rimpang dengan daging berwarna merah muda kecokelatan yang memiliki kandungan utama zat *gingerol* dan *shogaol*. Jahe merah juga merupakan tanaman obat yang mempunyai batang agak keras, berbentuk bulat kecil, berwarna hijau kemerahan, diselubungi pelepahi daun, dan tinggi tanaman 48.23± 14,05 cm. Jahe merah termasuk dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*), sefamili dengan temu-temuan lainnya seperti temu lawak (*Curcuma xanthorrizha*), temu hitam (*curcuma aeruginosa*), kunyit (*curcunCE domestica*), kencur (*kaempferiagalanga*), lengkuas (*Languas galaga*) dan lain-lain. Tanaman temu-temuan ini berasal dari Asia Pasifik yang tersebar dari India sampai China (Intiyaswati, 2022)

Jahe merah memiliki rimpang yang kecil, lebih kecil dari jahe putih kecil, berwarna kuning kemerahan, berserat kasar, aromanya tajam dan rasanya sangat pedas. Panjang akar 17.03-24,06 cm, diameter akar 5,36-5.46 mm, panjang rimpang 12.33-12.60 cm, tinggi rimpang 5,86-7,03 cm dan berat rimpang 0,29-1,17 kg. Daun jahe merah berselang-seling teratur, warna daun lebih hijau (gelap) dibandingkan klon jahe gajah maupun jahe

kecil, permukaan daun atas berwarna hijau muda jika dibandingkan dengan bagian bawah. Luas daun 32,55-51,18 mm, panjang daun 24,30-24,79 cm, lebar daun 2,79-31,18 cm dan lebar tajuk 44,9+7,97 cm. (Intiyaswati, 2022)

2. Klasifikasi Jahe Merah



A **B**

Gambar 2.2 (A) Rimpang Jahe merah, (B) Tanaman Jahe Merah

Klasifikasi ilmiah jahe merah (*Zingiber Offichinale Var. Rubrum*)

Kingdom	: *Plantae*
Subkingdom	: *Tracheobionta*
Super Divisi	: *Spermatophyta*
Divisi	: *Magnoliophyta*
Kelas	: *Liliopsida*
Sub Kelas	: *Commelinidea*
Ordo	: *Zingiberales*
Famili	: *Zingiberaceae*
Genus	: *Zingiber*
Spesies	: *Zingiber Offichinale Var. Rubrum*

3. Kandungan Kimia Jahe Merah

Jahe merah mengandung komponen minyak menguap (*volatile oil*), minyak tidak menguap *(nonvolatile oil)* dan pati. Minyak menguap biasa disebut minyak atsiri yang merupakan komponen pemberi bau yang khas, sedangkan minyak yang tidak menguap yang biasa disebut oleoresi merupakan komponen pemberi rasa pedas dan pahit.

Komponen yang terdiri dari oleoresin merupakan kandungan utuh dari kandungan jahe, yaitu minyak atsiri, dan *fixed oil* yang terdiri dari *zingerol*, *shagaol*, dan *resin*.

Oleorisin mengandung komponen-komponen pemberi rasa pedas yaitu gingerol sebagai komponen utama serta shangaol dan zingerol dalam jumlah sedikit. Kandungan *oleoresin* jahe segar berkisar 0.4-3.1%.

Kandungan kimia jahe antara lain : *asetates, bisabolene, caprilate d-a-phallandrene, d-boneol.farsinol, kurkumin, metil heptenone, n-nonylaldehide, sineol, zingerol zingiber,* vitamin A, B, C, asam organik tepung kanji serat, sitrat, *allicin*, asam malat, asam oksalat, senyawa-senyawa *flavonoid* dan *polifenol*.

4. Khasiat Jahe Merah

Tanaman jahe memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat dan digunakan untuk menghilangkan masalah pencernaan seperti kehilangan nafsu makan, mabuk, rasa sakit. (basmi penyakit dengan toga) ada banyak cara memanfaatkan jahe untuk kesehatan, diantaranya (Karomah & Yuliani, 2022) :

a. Meningkatkan kerja sistem pencernaan

Senyawa *fenolik* dalam jahe dikenal dapat meringankan iritasi gastrointestinal, merangsang produksi air liur dan empedu. Senyawa tersebut juga bekerja menekan kontraksi lambung serta pergerakan makanan dan cairan melalui saluran pencernaan. Dagan demikian kerja pencernaan menjadi lebih baik dan efisien.

b. Mengurangi mual

Mengunyah jahe mentah atau minum teh jahe adalah cara termudah untuk mengatasi mual. Baik mual karena masuk angin mabuk kendaraan, atau mual akibat pengobatan kanker. Wanita hamil yang mengalami *morning sickness* juga dapat menggunakan jahe untuk meredakan mual dan muntah dengan aman.

c. Mengobati peradangan

Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Cancer prevention Research* menemukan bahwa seduhan jahe yang diberikan pada relawan mengurangi gejala peradangan usus mereka dalam satu bulan. Penelitian tersebut juga menjelaskan dengan mengurangi

peradangan, resiko kanker usus juga cenderung menurun. Dalam uji klinis, jahe juga dapat mengobati peradangan yang terkait dengan osteoarthritis.

d. Mengurangi nyeri

Sebuah penelitian yang melibatkan 74 relawan yang dilakukan di *University of Georgia* Amerika menemukan bahwa mengonsumsi seuhan jahe setiap hari dapat mengurangi nyeri otot akibat olah raga. Jahe juga dapat mengurangi gejala disminorea.

e. Stroke dan penyakit jantung

Dua penyakit mematikan terbesar di dunia ini dapat dicegah dengan mengonsumsi jahe secara rutin terutama jika dikombinasikan dengan bawang putih. Jahe dan bawang putih masing-masing memiliki kemampuan anti pembekuan darah, namun jika dimakan bersama-sama keduanya merupakan perlindungan kuat terhadap serangan jantung resiko stroke.

f. Mencegah malabsorpsi

Pencernaan yang tidak lancar dapat menyebabkan asimilasi nutrisi yang salah dan memicu kondisi *malabsorpsi. Malabsorpsi* adalah keadaan dimana tubuh menderita kekurangan gizi. Jahe membantu meningkatkan sistim pencernaan dan metabolisme yang teratur.

g. Memperkuat kekebalan tubuh

Jahe sangat efektif untuk menghangatkan tubuh dan dapat membantu memecah akumulasi racun dalam organ tubuh. Rimpang ini juga dikenal dapat membersihkan *sistim limfatik*, yakni sistim pembuangan limbah tubuh.

h. Mengobati infeksi jamur

Rimpang tanaman ini dinyatakan memiliki ekstrak yang paling efektif dalam membunuh jamur. Campuran beberapa tetes minyak esensial jahe murni dengan *tea tree oil* dan satu sendok teh minyak

kelapa dapat dioleskan pada bagian yang terinfeksi jamur úga kali sehari.

i. Diabetes

Senyawa gingerol diketahui menurunkan resiko diabetes secara alami dan meningkatkan sensitivitas insulin. Rimpang ini juga menekan akumulasi sorbitol dalam sel darah. Jahe tidak hanya membantu mencegah dan membalikkan efek diabetes itu sendiri, tetapi juga melindungi penderita terhadap meningkatnya kompliksi akibat diabetes.

j. Mengatasi masalah pernafasan

Jahe termasuk jenis ekpektoran alami yang berungsi dalam melegakan sistim pernafasan. Cara rimpang ini bekerja adalah dengan memecah dan menghilangkan lendir (dahak) agar dapat dengan mudah keluar. Selain itu, jahe juga dapat memulihkan sistim pernafasan seperti sedia kala.

5. Pengelolahan Ramuan Jahe Merah

Sebagian besar perempuan mengalami dismenore yang memberikan rasa tidak nyaman saat menstruasi. Selain rasa tidak nyaman. Dismenore juga sering kali mengganggu aktivitas. Penggunaan ramuan jahe merah sebagai obat herbal dapat mengurangi dismenorhea saat menstruasi. Berikut ini merupakan cara membuat air jahe untuk mengurangi dismenore saat menstruasi:

a. Alat dan Bahan :

1) Jahe Merah 15 gr
2) Gula merah 10 gr
3) Air 400 cc
4) Pisau
5) Panci
6) Kompor
7) Sendok
8) Saringan

b. Cara membuat :

1) Kupas jahe Merah dan cuci menggunakan air bersih.
2) Kemudia diiris tipit-tipis
3) Setelah diiris Masukkan jahe merah ke dalam panci yang sudah berisi 400 cc air.
4) Tambahkan gula merah sebanyak 10 gr untuk memberikan sedikit rasa
5) Masak jahe merah dan gula merah hinggah mendidih sekitar 10 menit
6) Kemudian saring dan tuangkan hasil rebusan ramuan jahe merah wadah yang telah disiapkan

6. Pengaruh Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenorea

Jahe merah merupakan salah satu varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri lebih tinggi dibanding dengan varian jahe lainnya. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung kandungan kimia gingerol dan shogaol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin (K, 2020)

Efek farmakologis akan timbul jika pemberian ramuan jahe merah di atas 10 gram yang mengandung gingerol dan shogaol. pemberian jahe merah untuk mengurangi skala disminore yaitu sebanyak 15 gram jahe merah yang diiris tipis, 10 gram gula merah dan direbus dengan 400 cc air selama 10 menit dengan api sedang (Utami,2022).

Beberapa jurnal relevan yang berkaitan dengan efektivitas jahe merah terhadap intensitas *dismenorea* dengan judul penelitian "Pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada mahasiswi semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tanggerang". Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian ramuan jahe memiliki dampak yang signifikan terhadap nyeri haid, dan bukti ilmiah mendukung bahwa ramuan jahe berpengaruh mengurangi rasa nyeri haid pada remaja yang mengalaminya. Selain itu, dalam studi

yang dilakukan oleh (Pujiana et al., 2022) yang berjudul " Efektivitas Konsumsi Air Jahe Merah terhapat Intensitas Dismenorea Primer pada Mahasiswi", ditemukan perbedaan yang signifikan antara intensitas sebelum dan setelah pemberian air rebusan jahe merah. Penelitian dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja". Dan hasil penelitiannya menunjukan pemberian jahe merah efektif digunakan dalam menurunkan nyeri dismenore.

C. Tinjauan Umum Tentang Kompres Hangat

1. Defenisi Kompres Hangat

Kompres hangat yaitu memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Pengaruh kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas dismenore karena dapat melancarkan sirkulasi darah serta menurunkan ketegangan pada otot yang disebabkan adanya perpindahan panas secara konduksi dari air hangat ke dalam perut.

2. Khasiat

Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada klien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan pasien. Pemberian kompres panas /hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke *hypothalamus* melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hypothalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan terjadi *vasodilatasi perifer*. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh

hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi *vasodilatasi*. Terjadinya vasodilatasi ini akan menurunkan intensitas nyeri. (Shohilat, 2023)

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri haid yaitu dengan mengaktifkan (merangsang) serat non nosiseptif yang berdiameter besar untuk "menutup gerbang" bagi serat-serat berdiameter kecil yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat. Hal ini sesuai dengan teori Gate Control dari Melzack dan Wall, bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan pula bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Selain itu, prinsip kerja kompres hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke tubuh yang akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas pada hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang akan menyebabkan pelebaran/ dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan metabolisme jaringan. Selain itu, mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah, meningkatkan permeabilitas kapiler dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid akan berkurang (Yuliana, 2022)

3. Cara Pemberian

Menurut peneliti kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan *dismenore*. Suhu panas yang dihasilkan dari buli buli panas yang di isi air hangat dengan suhu 45ºC, - 50ºC, tersebut menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga mengakibatkan sirkulasi darah menjadi lancar dan ketegangan otot berkurang pada daerah yang nyeri yang kemudian nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Peneliti memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit. Suhu air yang digunakan untuk kompres hangat yaitu 45-50ºC, diukur

menggunakan *thermometer* air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit. (wafiro, 2022).

4. Teknink Pembuatan

a. Alat dan bahan

1) Panci
2) Kompor
3) Alat kompres
4) Termometer air
5) Air bersih

b. Penatalaksanaan

1) Jelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan Anda lakukan kepada pasien
2) Dekatkan peralatan ke dekat pasien
3) Cuci tangan
4) Lakukan pemasangan terlebih dahulu pada buli-buli panas dengan cara mengisi buli-buli dengan air panas, kencangkan penutupnya kemudian membalik posisi buli-buli berulangulang. lalu kosongkan isinya. Siapkan dan ukur air yang di inginkan (40-50°c)
5) Isi buli-buli dengan air panas sebanyak kurang lebih setengah bagian dari buli-buli tesebut. Lalu keluarkan udaranya dengan cara:
    a) Letakkan atau tidurkan buli-buli di atas meja atau tempat datar.
    b) Bagian atas buli-buli di lipat sampai kelihatan permukaan air di leher buli-buli.
    c) Kemudian penutup buli-buli di tutup dengan rapat/benar
6) Periksa apakah buli-buli bocor atau tidak.
7) Bawa buli-buli tersebut ke dekat klien
8) Letakkan atau pasang buli-buli pada area yang memerlukan
9) Kaji secara teratur kondisi klien untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres dengan buli-buli panas, seperti kemerahan, kebocoran, dsb. ketidaknyamanan,

10) Ganti buli-buli panas setelah 10 menit di pasang dengan air hangat lagi, sesuai yang di kehendaki
11) Rapikan alat-alat bila sudah selesai
12) Cuci tangan
13) Dokumentasikan (BakhshBaloch, 2023)

D. Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas Dismenore pada remaja putri di madrasah aliyah ddi mangkoso Kabupaten barru	A.RidhaAl Shifa1, Nur Ulmy Mahmud , Sartika	Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *nonequivalent with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah DDI Mangkoso dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 32 responden dengan 16 responden pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS dengan uji nonparametrik *Mann Whitney.*	Hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* sebesar 0,011 dan karena *p-value* 0,011< α=0,05, maka Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *dismenore.*
2.	Penurunan nyeri dismenore menggunakan Kompres hangat	Dahliana, Suprida, dan Yuliana	Jenis penelitian yang digunakan yaitu pre *eksperimental* dengan desain *One*	Data diperoleh melalui lembar observasi berupa skala *Numerical*

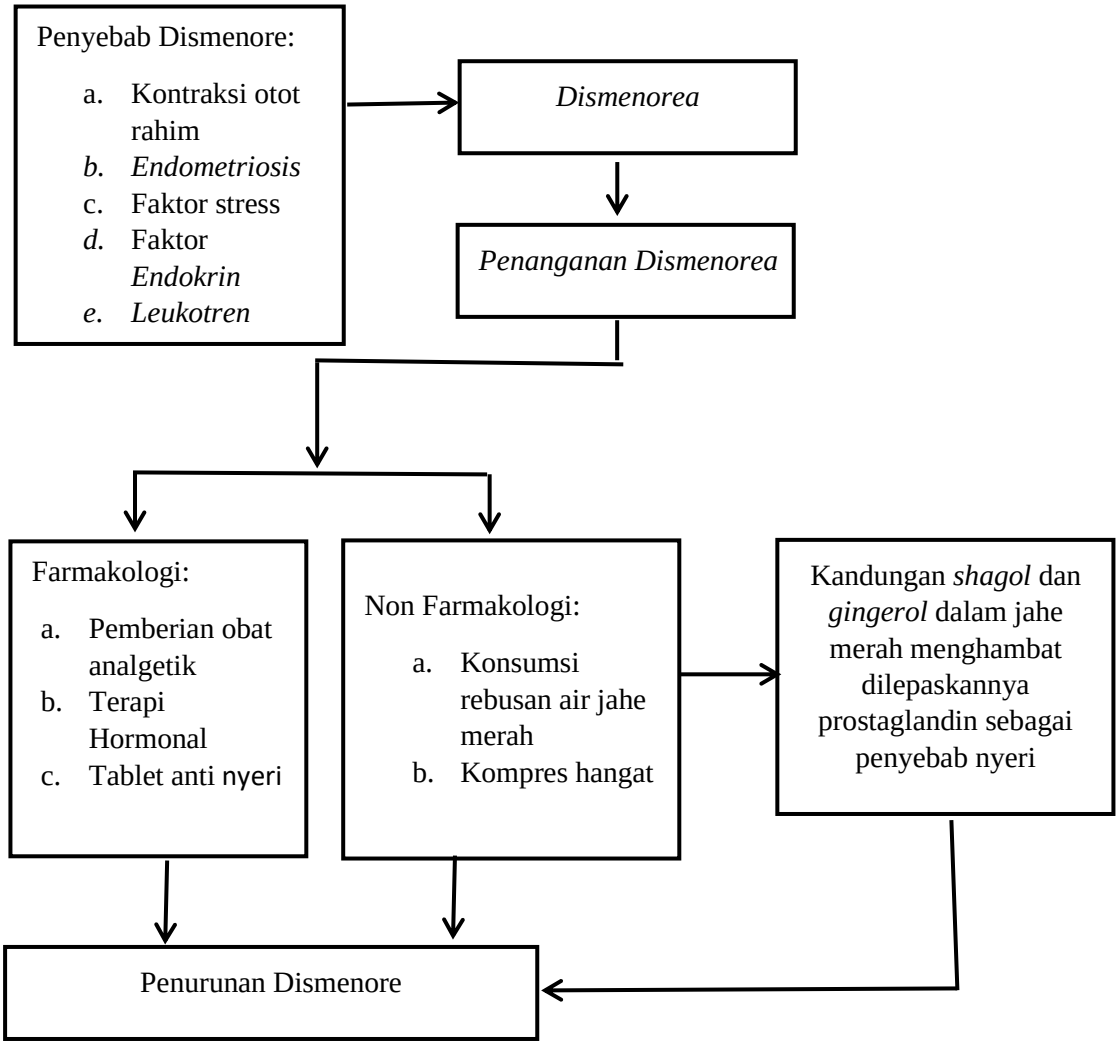
			group pre & post test. Sampel didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 35 orang.	*Rating Scale* (NRS). Dari 35 responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi dan setelah di berikan intervensi sebanyak 21 responden (60,0 %) menjadi tidak nyeri dan 12 responden (34,3%) menjadi nyeri ringan. Data dianalisis Uji *Wilcoxon.* Nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan intensitas nyeri (*p value* =0,00). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan

				Dismenore pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang Tahun 2021
3.	Pengaruh kompres hangat terhadap Penurunan intensitas nyeri dismenore pada Siswi di sma gemilang yasifa	Annida Fakhrinal Islami,Tika Noor Prastia , Humaira Anggie Nauli,Resty Jayanti	*Quasi - eksperimen* digunakan sebagai desain penelitian dengan rancangan dua kelompok *pre test – post test design*. Pemberian intervensi non farmakologi kompres hangat dilakukan dengan botol kaca berisi air panas dengan suhu 45 ℃. Populasi dalam penelitian ini yaitu 54 siswidengan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 8 responden tiap kelompok, teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks*.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat sebelum dan setelah pemberian intervensi 15 menit dan 20 menit didapatkan nilai p-value (0,010 < 0,05) dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri pada intervensi 15 menit yaitu 1,5 sedangkan rata-rata penurunan intensitas nyeri intervensi 20 menit yaitu 1,88.
4.	Efektivitas pemberian air jahe merah terhadap penurunan	Putri Isti Karomah dan Diah Atmarina Yuliani	Penelitian kuantitatif preexperiment design, One Group Pretest Posttest Design. Sampel	Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan

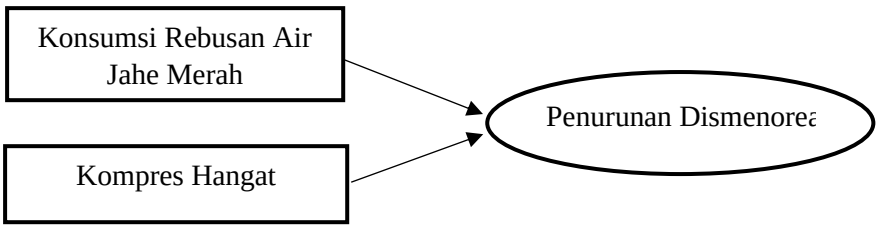
	Intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri		menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$.	dismenorea dimana p value = 0,0001.
5.	Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri	Intiyaswati	Rancangan penelitian menggunakan pre experimental dengan pendekatan one group pre test post test desain. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang mengalami nyeri menstruasi. Sampel remaja yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 17 orang dengan teknik pengambilan sampelmenggunakan accidental sampling	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan adalah 2,53, setelah perlakuan rata-rata skor nyeri 1,59 berdasarkan uraian tersebut maka diketahui terjadi penurunan skor nyeri sebesar 0.94 atau sebesar 37,1% . Uji normalitas diketahui bahwa sebaran data pada skor nyeri sebelum diberi perlakuan berdistribusi tidak normal dengan nilai $p< \alpha=0.05$) maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian

				minuman jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di SMPN I Sidoarjo. Responden disarankan untuk mengatasi nyeri menstruasi minuman jahe merah.

E. Kerangka Teori



F. Kerangka Fikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penenelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan peneletian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode peneletian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2022).

Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pemberian rebusan jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

B. Sasaran Kegiatan

Penelitian ini di berikan untuk:

1. Remaja putri yang mengalami dismonorea pada hari pertama
2. Remaja putri yang memiliki nyeri *dysmenorea*
3. Remaja putri yang berusia 17 Tahun

C. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pengkajian ini dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau pada bulan Juni Tahun 2025.

D. Defenisi Istilah

No	Variabel	Defenisi
1.	*Dysmenorea*	*Dysmenorea* atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Intensitas dismenore yang dirasakan saat terjadinya menstruasi sebelum dan setelah intervensi
2.	Jahe merah	Jahe merah atau disebut juga *Zingiber officinale var rubrum rhizoma* adalah tanaman rimpang dengan daging berwarna merah muda kecokelatan yang memiliki kandungan utama zat gingerol dan shogaol. Ramuan jahe merah untuk mengurangi nyeri pada dismenore Menggunakan komposis sebagai berikut yaitu 15 gr jahe merah diiris tipis di rebus dengan 400 cc air selama 10 menit menggunakan api sedang (1000-1200 dearajat celsius) ditambahkan 10 gram gula merah. Rebusan jahe diberikan pada hari pertama haid dan di observasi setelah 2 jam pemberian.
3.	Kompres hangat	Kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan dismenore. Suhu panas yang dihasilkan dari buli buli panas yang di isi air hangat dengan suhu 45ºC - 50ºC, diukur menggunakan thermometer air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit dan memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit .

E. Instrumen Kegiatan

Instrument pada studi kasus yaitu menggunakan *Informed Consent* untuk persetujuan pengkajian dan lembar observasi untuk menilai perbandingan

kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan disminorea pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau

F. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

1. Peneliti menetapkan sampel penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan
2. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait dengan deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, kewajiban yang harus dilakukan responden selama mengikuti pengkajianan dan teknis pengambilan data observasi pengukuran nyeri disminore yang terdapat di lembar deskripsi pengkajian (lampiran).
3. Memberikan lembar informed consent
4. Peneliti menetapkan responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah terhadap penurunan disminorhea pada remaja putri
5. Peneliti melakukan observasi pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya penelitian.
6. Peneliti melakukan intervensi kompres hangat dan konsumsi rebusan jahe merah pada hari pertama, kedua dan ke tiga pada remaja putri yang mengalami disminore.
7. Peneliti melakukan observasi pengukuran skala nyeri setelah dilakukan perlakuan. Lembar observasi (lampiran) menggunakan Skala Numerik dan pengkaji juga memberikan konseling.

BAB IV

STUDI KASUS

A. Kasus I (Rebusan Jahe Merah)

Tanggal Pengkajian : 06/06/2025

Waktu Pengkajian : 09:51 Wita - selesai

Tempat Pengkajian : Puskesmas Makkasau

Pengkaji : Anastasya Hekupun

PENGKAJIAN

A. Data Subjektif

1. Identitas

   Nama : Nn. A

   Umur : 17 thn

   Jenis kelamin : P

   Anak ke : 2 (3)

2. Identitas Orangtua

Nama Ibu	: Ny. M	Nama Ayah	: Tn.M
Umur	: 40 thn	Umur	: 45 thn
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Bugis	Suku	: Bugis
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petani
Alamat	: Jl. Merapi		

3. Keluhan utama

   Nn. A mengatakan sedang mengalami menstruasi dan merasa nyeri pada perut bagian bawah tembus belakang yang mengganggu aktivitas sehingga memerlukan obat pereda nyeri.

4. Riwayat kesehatan

   a. Riwayat kesehatan sekarang

      Nn. A mengatakan saat ini tidak menderita penyakit menular (TBC, Hepatitis, IMS) penyakit keturunan (DM, asma, hipertensi)

   b. Riwayat kesehatan keluarga

      Nn. A mengatakan saat ini keluarganya tidak mengalami penyakit menular (TBC, Hepatitis, IMS) penyakit keturunan (DM, asma, hipertensi)

5. Riwayat Menstruasi :

   Menarche : 13 tahun

   Siklus : ≥ 35 hari

   Teratur/tidak : Teratur

   Lamanya : 4 – 6 hari

   Warna darah : Merah

6. Riwayat Ginekologi

   a. Tumor ginekologi : Tidak ada
   b. Penyakit kelainan : Tidak ada

      Gonorchre : Tidak ada

      Sipilis : Tidak ada

      Herpes : Tidak ada

      Keputihan : Tidak ada

7. Pola Nutrisi

   Frekuensi makanan : 3 kali/hari dan suka mengkonsumsi makanan junk food, jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

   Nafsu makan : Baik

   Minuman : 6 gelas/hari, sering mengkonsumsi minuman manis

8. Pola Aktivitas
   a. Aktivitas Fisik

      Olahraga : Jarang

   b. Pola istirahat

      Tidur siang : Jarang

      Tidur malam : 8 jam

      Kebiasaan : Sering main gadget

   c. Pekerjaan : Mahasiswa

9. Personal Hygiene
   a. Kebiasaan mandi : 2 kali/hari
   b. Kebersihan badan : Bersih
   c. Kebersihan rambut : Bersih
   d. Kebersihan kuku : Bersih

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

2. Pemeriksaan TTV

   Denyut nadi : 78 kali/menit

   Frekuensi nafas : 20 kali/menit

   Suhu tubuh : 36 ^{0}C

   TD : 112/74 mmHg

Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan

4. Pemeriksaan Antropometri

   Berat badan : 42 kg

   Tinggi badan : 149 cm

   Lingkar kepala : 50 cm

   LILA : 22 cm

5. Pemberian Imunisasi : Tidak dilakukan
6. Pemeriksaan Fisik
   a. Wajah
      1) Pucat : Tidak
      2) Cemas : Tidak
      3) Kebersihan : Bersih
   b. Mata
      1) Bentuk : Simetris
      2) Sklera : Putih
      3) Konjungtiva : Merah muda
   c. Telinga : Tidak dilakukan
   d. Hidung : Tidak dilakukan
   e. Mulut
      1) Stomatitis : Tidak ada
      2) Gusi : Tidak berdarah
      3) Gigi : Tidak caries
   f. Leher
      1) Kelenjar tiroid : Tidak ada pembesaran
      2) Kelenjar limfe : Tidak ada pembesaran
      3) Vena jogularis : Tidak ada
   g. Dada : Tidak dilakukan
   h. Abdomen : Terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

i. Ektremitas atas

1) Oedem : Tidak ada
2) Varices : Tidak ada
3) Kuku : Bersih dan pendek

j. Ekstremitas bawah

1) Oedem : Tidak ada
2) Varices : Tidak ada
3) Reflek patella : (Positif) kanan, (Positif) kiri
4) Kuku : Bersih dan pendek

C. Analisis Data

Nn. A Umur 17 tahun dengan dismenore sedang

D. Penatalaksanaan

1. Membina hubungan baik dengan Nn. "A"
   Evaluasi Telah dilakukan
2. Melakukan *informed consent* dan menjelaskan prosedur yang akan dilakukan
   Evaluasi: Telah dilakukan
3. Memberitahu Nn. "A" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal
   Evaluasi: Nn."A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
4. Menjelaskan pada Nn "A" bahwa dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang di tandai dengan nyeri atau sakit di daerah perut maupun panggul
   Evaluasi: Nn “A” mengerti dengan penjelasan yang di berikan
5. Menjelaskan pada Nn "A" penyebab dismenorea yaitu biasa karena penyakit radang panggul, *endometriosis,* tumor atau kelainan pada uterus, selaput darah atau vagina, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenorea di duga karena ketidak seimbangan hormonal.
   Evaluasi: Nn “A” mengerti dengan penjelasan yang di berikan
6. Menjelaskan kepada Nn."A" tentang penanganan non farmakologi dengan

mengkonsumsi rebusan jahe merah atau disebut juga Zingiber officinale var rubrum rhizoma adalah tanaman rimpang dengan daging berwarna merah muda kecokelatan yang memiliki kandungan utama zat gingerol dan shogaol yang mampu mengatasi nyeri dismenore.

Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

7. Menjelaskan kepada Nn "A" tentang efek dari dismenorea yaitu aktivitas menjadi menurun, dan konsentrasi belajar terganggu.

   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang diberikan

8. Memberitahu Nn."A" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari pertama haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"A" dengan skala nyeri 6 yaitu (Nyeri sedang)

   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

9. Menjelaskan pada Nn. "A" untuk melakukan observasi perkembangan nyeri klien dengan mengkonsumsi rebusan jahe merah selama 3 hari

   Evaluasi: Nn. "A" mengerti dengan penjelasan yang diberikan

Catatan Perkembangan Hari Pertama

Hari / Tanggal : 6 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

C. Analisis Data

Nn.A 17 tahun dengan dismenore ringan

D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu Nn. "A" terkait keadaan umumnya baik
   Evaluasi: Nn."A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."A" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari pertama haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"A" dengan skala nyeri 6 yaitu (Nyeri sedang)
   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
3. Menjelaskan pada Nn. "A" untuk melakukan observasi perkembangan nyeri klien dengan mengkonsumsi rebusan jahe merah selama 3 hari
   Evaluasi: Nn. "A" mengerti dengan penjelasan yang diberikan
4. Memberitahu Nn."A" tentang hasil observasi setelah 2 jam pemberian rebusan jahe merah dimana mengalami penurunan dengan skala nyeri 3 yaitu (Nyeri ringan)
   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."A" akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 7 juni 2025
   Evaluasi: Nn. "A" mengerti dan mau melakukan kunjungan ulang

Catatan Perkembangan Hari Ke 2

Hari / Tanggal : 7 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

Nn. A mengatakan keluhan nyeri yang di rasakan mulai berkurang dibandingkan dengan hari kemarin dan tidak menggangu aktifitas

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

2. Pemeriksaan TTV

   Denyut nadi : 78 kali/menit

   Frekuensi nafas : 22 kali/menit

   Suhu tubuh : 36,5 ^{0}C

   TD : 110/73 mmHg

   Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan

C. Analisis Data

Nn.A 17 tahun dengan dismenore ringan

D. Penatalaksanaan

3. Memberitahu Nn. "A" terkait keadaan umumnya baik
   Evaluasi: Nn."A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
4. Memberitahu Nn."A" tentang hasil nyerinya di hari ke dua haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"A" dengan skala nyeri 3 yaitu (Nyeri ringan)
   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
5. Memberitahu Nn."A" tentang hasil observasi setelah 2 jam pemberian rebusan jahe merah dimana mengalami penurunan dengan skala nyeri 1 yaitu (Nyeri ringan)

Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

6. Memberitahu Nn."A" akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 8 juni 2025

   Evaluasi: Nn. "A" mengerti dan mau melakukan kunjungan ulang

Catatan Perkembangan Hari Ke 3

Hari / Tanggal : 8 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

Nn. A mengatakan bahwa tidak lagi merasakan nyeri di bagian perut bawah dan dapat melakukan aktivitas seperti biasa

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

2. Pemeriksaan TTV

   Denyut nadi : 80 kali/menit

   Frekuensi nafas : 20 kali/menit

   Suhu tubuh : 36,5 ^{0}C

   TD : 110/75 mmHg

   Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan

B. Analisis Data

Nn.A 17 tahun dengan dismenore

C. Penatalaksanaan

1. Memberitahu Nn. "A" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal
   Evaluasi: Nn."A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."A" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari ke tiga haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"A" dengan skala nyeri 0 dimana pada skala ini menandakan bahwa Nn. A sudah tidak lagi mengalami dismenore
   Evaluasi: Nn "A" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

B. Kasus II (Kompres Hangat)

Tanggal Pengkajian : 12/06/2025

Waktu Pengkajian : 09:51 Wita - selesai

Tempat Pengkajian : Puskesmas Makkasau

Pengkaji : Anastasya Hekupun

PENGKAJIAN

C. Data Subjektif

1. Identitas

   Nama : Nn. F

   Umur : 17 thn

   Jenis kelamin : P

   Anak ke : 1

2. Identitas Orang tua

Nama Ibu	: Ny. D	Nama Ayah	: Tn.K
Umur	: 35 thn	Umur	: 40 thn
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Makassar	Suku	: Makassar
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petani
Alamat	: Jl. Limboto		

3. Keluhan utama

   Nn. F mengatakan sedang mengalami menstruasi dan merasa nyeri pada perut bagian bawah tembus belakang yang mengganggu aktivitas sehingga memerlukan obat pereda nyeri

4. Riwayat kesehatan

   a. Riwayat kesehatan sekarang

      Nn. F mengatakan saat ini tidak menderita penyakit menular (TBC, Hepatitis, IMS) penyakit keturunan (DM, asma, hipertensi)

   b. Riwayat kesehatan keluarga

      Nn. F mengatakan saat ini keluarganya tidak mengalami penyakit menular (TBC, Hepatitis, IMS) penyakit keturunan (DM, asma, hipertensi)

5. Riwayat Menstruasi :

   Menarche : 12 tahun

   Siklus : 28 hari

   Teratur/tidak : Teratur

   Lamanya : 4 – 6 hari

   Warna darah : Merah

6. Riwayat Ginekologi

   a. Tumor ginekologi : Tidak ada

   b. Penyakit kelainan : Tidak ada

      Gonorchre : Tidak ada

      Sipilis : Tidak ada

      Herpes : Tidak ada

      Keputihan : Tidak ada

7. Pola Nutrisi

   Frekuensi makanan : 3 kali/hari dan suka mengkonsumsi makanan junk food, jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

   Nafsu makan : Baik

   Minuman : 8 gelas/hari, sering mengkonsumsi minuman manis

8. Pola Aktivitas
    a. Aktivitas Fisik
        Olahraga : Jarang
    b. Pola istirahat
        Tidur siang : Jarang
        Tidur malam : 7 jam
        Kebiasaan : Sering main gadget
    c. Pekerjaan : Mahasiswa
9. Personal Hygiene
    a. Kebiasaan mandi : 2 kali/hari
    b. Kebersihan badan : Bersih
    c. Kebersihan rambut : Bersih
    d. Kebersihan kuku : Bersih

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum
    Keadaan umum : Baik
    Kesadaran : *Compos mentis*
2. Pemeriksaan TTV
    Denyut nadi : 85 kali/menit
    Frekuensi nafas : 20 kali/menit
    Suhu tubuh : 36 ^{0}C
    TD : 122/80 mmHg
    Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan
3. Pemeriksaan Antropometri
    Berat badan : 49 kg
    Tinggi badan : 162 cm

Lingkar kepala : 52 cm

LILA : 24,5 cm

4. Pemberian Imunisasi : Tidak dilakukan
5. Pemeriksaan Fisik
   a. Wajah
      1) Pucat : Tidak
      2) Cemas : Tidak
      3) Kebersihan : Bersih
   b. Mata
      1) Bentuk : Simetris
      2) Sklera : Putih
      3) Konjungtiva : Merah muda
   c. Telinga : Tidak dilakukan
   d. Hidung : Tidak dilakukan
   e. Mulut
      1) Stomatitis : Tidak ada
      2) Gusi : Tidak berdarah
      3) Gigi : Tidak caries
   f. Leher
      1) Kelenjar tiroid : Tidak ada pembesaran
      2) Kelenjar limfe : Tidak ada pembesaran
      3) Vena jogularis : Tidak ada
   g. Dada : Tidak dilakukan
   h. Abdomen : Terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah
   i. Ektremitas atas
      1) Oedem : Tidak ada
      2) Varices : Tidak ada
      3) Kuku : Bersih dan pendek
   j. Ekstremitas bawah
      1) Oedem : Tidak ada

2) Varices : Tidak ada
3) Reflek patella : (Positif) kanan, (Positif) kiri
4) Kuku : Bersih dan pendek

C. Analisis Data

Nn. F Umur 17 dengan dismenore sedang

D. Penatalaksanaan

1. Membina hubungan baik dengan Nn. "F"
   Evaluasi Telah dilakukan
2. Melakukan informed consent dan menjelaskan prosedur yang akan dilakukan pada Nn. F
   Evaluasi: Telah dilakukan
3. Memberitahu Nn. "F" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal
   Evaluasi: Nn."F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
4. Menjelaskan pada Nn "F" bahwa dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang di tandai dengan nyeri atau sakit di daerah perut maupun panggul
   Evaluasi: Nn “F” mengerti dengan penjelasan yang di berikan
5. Menjelaskan pada Nn "F" penyebab dismenorea yaitu biasa karena penyakit radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan pada uterus, selaput darah atau vagina, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenorea di duga karena ketidak seimbangan hormonal.
   Evaluasi: Nn “F” mengerti dengan penjelasan yang di berikan
6. Menjelaskan kepada Nn."F" tentang penanganan non farmakologi dengan kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan dismenore. Suhu panas yang dihasilkan dari buli buli panas yang di isi air hangat dengan suhu 40ºC - 50ºC, diukur menggunakan thermometer air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit dan memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit .
   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

7. Menjelaskan kepada Nn "F" tentang efek dari dismenorea yaitu aktivitas menjadi menurun, dan konsentrasi belajar terganggu.
   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang diberikan
8. Memberitahu Nn."F" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari pertama haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"F" dengan skala nyeri 6 yaitu (Nyeri sedang)
   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
9. Menjelaskan pada Nn. "F" melakukan observasi perkembangan nyeri klien dengan kompres hangat selama 3 hari
   Evaluasi: Nn. "F" mengerti dengan penjelasan yang diberikan
10. Memberitahu Nn."F" akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal juni 2025
    Evaluasi: Nn. "F" mengerti dan mau melakukan kunjungan ulang

Catatan Perkembangan Hari Pertama

Hari / Tanggal : 12 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

Nn. F mengatakan sedang mengalami menstruasi dan merasa nyeri pada perut bagian bawah tembus belakang yang mengganggu aktivitas sehingga memerlukan obat pereda nyeri

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

C. Analisis Data

Nn.F 17 tahun dengan dismenore sedang

D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu Nn. "F" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal

   Evaluasi: Nn."F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."F" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari pertama haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"F" dengan skala nyeri 6 yaitu (Nyeri sedang)

   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
3. Memberitahu Nn."F" tentang hasil observasi setelah 20 menit pemberian kompres hangat dengan suhu 49,5 derajat celcius dimana mengalami penurunan dengan skala nyeri 4 yaitu (Nyeri sedang)

   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."F" akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 13 juni 2025

   Evaluasi: Nn. "F" mengerti dan mau melakukan kunjungan ulang

Catatan Perkembangan Hari Ke 2

Hari / Tanggal : 13 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

Nn. F mengatakan masih merasakan nyeri pada bagian perut bawah tetapi mulai berkurang

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

2. Pemeriksaan TTV

   Denyut nadi : 80 kali/menit

   Frekuensi nafas : 20 kali/menit

   Suhu tubuh : 36,3 ^{0}C

   TD : 120/80 mmHg

   Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan

C. Analisis Data

Nn.F 17 tahun dengan dismenore ringan

D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu Nn. "F" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal

   Evaluasi: Nn."F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."F" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari ke dua haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"F" dengan skala nyeri 4 yaitu (Nyeri sedang)

   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
3. Memberitahu Nn."F" tentang hasil observasi setelah 20 menit pemberian

kompres hangat dengan suhu 47,6 derajat celsius dimana mengalami penurunan dengan skala nyeri 2 (Nyeri ringan)

Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

4. Memberitahu Nn."F" akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 14 juni 2025

   Evaluasi: Nn. "F" mengerti dan mau melakukan kunjungan ulang

Catatan Perkembangan Hari Ke 3

Hari / Tanggal : 14 Juni 2025

Tempat : Rumah klien

A. Data Subjektif

Nn. F mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang dan bisa melakukan aktivitas seperti biasa

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : *Compos Mentis*

2. Pemeriksaan TTV

   Denyut nadi : 87 kali/menit

   Frekuensi nafas : 19 kali/menit

   Suhu tubuh : 36,5 ^{0}C

   TD : 110/80 mmHg

   Pemeriksaan Lainnya : Tidak dilakukan

C. Analisis Data

Nn. F 17 tahun dengan dismenore ringan

D. Penatalaksanaan

1. Memberitahu Nn. "F" hasil pemeriksaan TTV bahwa dalam keadaan normal

   Evaluasi: Nn."F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
2. Memberitahu Nn."F" tentang hasil pemeriksaan nyerinya di hari ke tiga haid dimana nyeri yang dirasakan Nn"F" dengan skala nyeri 2 yaitu (Nyeri ringan)

   Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan
3. Memberitahu Nn."F" tentang hasil observasi setelah 20 menit pemberian

kompres hangat dengan suhu 47,3 derajat celsius dimana mengalami penurunan dengan skala nyeri 1

Evaluasi: Nn "F" mengerti dengan penjelasan yang di berikan

C. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus I dan Kasus II

Intervensi	Kunjungan 1		Kunjungan 2		Kunjungan 3	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervesi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervesi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervesi
Rebusan Jahe Merah	6	3	3	1	0	0
Tanggal	05/06/2025	05/06/2025	07/06/2025	07/06/2025	08/06/2025	08/06/2025
Jam	17.12	19.20	09.30	11.40	10.00	12.10
Kompres Hangat	6	4	4	2	2	1
Tanggal	12/06/2025	12/06/2025	13/06/2025	13/06/2025	14/06/2025	14/06/2025
Jam	17.23	17.50	17.11	17.40	17.00	17.30

Hasil observasi setelah intervensi rebusan jahe merah klien mengatakan nyeri perut bagian bawahnya sudah agak berkurang dan nyerinya masih terasa tetapi masih dapat ditahan dengan skor skala nyeri sebesar 3 dan pada observasi hari ke dua setelah intervensi klien mengatakan bahwa keadaannya masih nyeri tetapi tidak mengganggu aktivitas degan skala nyeri 1 dan pada observasi hari ke tiga klien mengatakan bahwa tidak mengalami nyeri menstruasi lagi dan dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 0. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 3 ,1 dan pada observasi terakhir menjadi 0. Hal ini membuktikan bahwa pemberian rebusan jahe merah dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.

Hasil observasi setelah intervensi kompres hangat klien mengatakan nyeri perut bagian bawahnya sudah agak berkurang dan nyerinya masih terasa tetapi masih dapat ditahan dengan skor skala nyeri sebesar 4 dan pada observasi hari ke dua setelah intervensi klien mengatakan bahwa keadaannya masih nyeri tetapi tidak terlalu mengganggu aktivitas degan skala nyeri 2 dan pada observasi hari ke tiga klien mengatakan bahwa masih mengalami nyeri menstruasi tetapi dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 1. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 4,2 dan pada observasi terakhir menjadi 1. Hal ini membuktikan bahwa pemberian

kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenorea disebut juga kram menstruasi, dalam bahasa Inggris dismenorea sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan. Kram atau nyeri tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang. Dismenore disebut ringan bila nyeri dapat ditoleransi tanpa obat, dismenore sedang bila memerlukan obat, dan dismenore berat bila sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau absen sekolah (Muslimah, 2022). Proses ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan saat mulai perdarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar wanita yang menstruasi pernah mengalami atau merasakan dismenorea dalam derajat berbeda-beda.

Penatalaksanaan kasus pada Nn. A meliputi pemberian KIE tentang dismenore, penanganan dismenore dan melakukan terapi non farmakologi yaitu mengkonsumsi ramuan jahe merah untuk mengurangi nyeri pada dismenore menggunakan komposis sebagai berikut dengan 15 gr jahe merah diiris tipis di rebus dengan 400 cc air selama 10 menit menggunakan api sedang (1000-1200 dearajat celsius) ditambahkan 10 gram gula merah. Rebusan jahe diberikan pada hari pertama haid dan di observasi setelah 2 jam pemberian. Hasil observasi setelah intervensi rebusan jahe merah klien mengatakan nyeri perut bagian bawahnya sudah agak berkurang dan nyerinya masih terasa tetapi masih dapat ditahan dengan skor skala nyeri sebesar 3 dan pada observasi hari ke dua setelah intervensi klien mengatakan bahwa keadaannya masih nyeri tetapi tidak mengganggu aktivitas degan skala nyeri 1 dan pada observasi hari ke tiga klien mengatakan bahwa tidak mengalami nyeri menstruasi lagi dan dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 0. Berdasarkan hasil tersebut terdapat

penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 3 ,1 dan pada observasi terakhir menjadi 0. Hal ini membuktikan bahwa pemberian rebusan jahe merah dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.

Penatalaksanaan kasus pada Nn. F penulis merencanakan asuhan kebidanan berdasarkan diagnose yang dilakukan di Rumah meliputi pemberian KIE tentang dismenore, penanganan dismenore dan melakukan terapi non farmakologi yaitu kompres hangat pada area nyeri yang di rasakan Nn. F. Hasil observasi setelah intervensi kompres hangat klien mengatakan nyeri perut bagian bawahnya sudah agak berkurang dan nyerinya masih terasa tetapi masih dapat ditahan dengan skor skala nyeri sebesar 4 dan pada observasi hari ke dua setelah intervensi klien mengatakan bahwa keadaannya masih nyeri tetapi tidak terlalu mengganggu aktivitas degan skala nyeri 2 dan pada observasi hari ke tiga klien mengatakan bahwa masih mengalami nyeri menstruasi tetapi dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 1. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 4,2 dan pada observasi terakhir menjadi 1. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.

Pada kasus 1 dengan intervensi minuman rebusan jahe merah yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore 3 tingkat dari hari kehari. Pada kasus 2 dengan intervensi kompres hangat yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensits nyeri dismenore 2 tingkat di hari pertama dan 2 di hari ke dua dan 1 tingkat dihari ke tiga. Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian rebusan jahe merah dan kompres hangat yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Makassau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas rebusan jahe merah dan kompres hangat dalam penanganan nyeri dismenore. Sebuah penelitian oleh Puji Setya Rini, Diah

Agustina, Tiwi Pramesti (2025) dengan hasil penelitian didapatkan menggunakan uji alternatif *Mann Whitney* didapatkan nilai p value : 0,000 artinya secara statistik jahe merah memberikan efektivitas pada skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi. Demikian pula, penelitian oleh Zhang et al. (2021) mengungkapkan bahwa kompres hangat memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore, dengan hasil yang mirip dengan temuan penelitian ini. Kedua penelitian tersebut mendukung pandangan bahwa intervensi non farmakologis dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore pada remaja.

Teori mengenai pengelolaan nyeri dismenore secara non-farmakologis mendukung hasil penelitian ini. Kandungan dalam jahe merah seperti gingerol, shagaol dan singerone merupakan antioksidan, antiinflamasi, analgesik dan anti karsinogenik bila ditinjau secara farmakologi dan fisiologi dalam tubuh, bekerja dengan menghentikan penyebab rasa nyeri di prostaglandin (Yelvita, 2022). Jahe merah menghentikan siklus COX dengan menghentikan kerja enzim. Penghambatan yang dimaksud berupa penghambatan pelepasan enzim menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Anggriani, A, Mulyani, Y & Pratiwi, 2021). Teori ini sejalan dengan pendapat Chao et al. (2020) yang menemukan bahwa kompres hangat dapat mengurangi nyeri menstruasi dengan cara memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan aktivitas saraf nyeri di daerah panggul.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan asumsi bahwa rebusan jahe merah lebih cepat menurunkan intensitas nyeri dismenore dikarenakaan kandungan dalam jahe merah seperti *gingerol*, *shagaol* dan *singerone* merupakan antioksidan, antiinflamasi, analgesik dan anti karsinogenik bila ditinjau secara farmakologi dan fisiologi dalam tubuh, bekerja dengan menghentikan penyebab rasa nyeri di prostaglandin. Jahe merah menghentikan siklus COX dengan menghentikan kerja enzim. Penghambatan yang dimaksud berupa penghambatan pelepasan enzim menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat

terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada Nn. A dan Nn. F usia 17 tahun dengan dismenore sedang. Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 3, dan 3 menjadi 1 kemudian menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 4, dan 4 menjadi 2, dan pada kunjungan ke tiga dari 2 menjadi 1.
3. Pada kasus 1 dengan intervensi pemberian rebusan jahe merah yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore 3 tingkat dari hari kehari. Pada kasus 2 dengan intervensi kompres hangat yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di dapatkan hasil penurunan intensits nyeri dismenore 2 tingkat di hari pertama dan 2 di hari ke dua dan 1 tingkat dihari ke tiga. Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian rebusan jahe merah dan kompres hangat yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Makassau. Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan asumsi bahwa rebusan jahe merah lebih cepat menurunkan intensitas nyeri dismenore dikarenakaan kandungan dalam jahe merah seperti gingerol, shagaol dan singerone merupakan antioksidan, antiinflamasi, analgesik dan anti karsinogenik bila ditinjau secara farmakologi dan fisiologi dalam tubuh, bekerja dengan menghentikan penyebab rasa nyeri di prostaglandin. Jahe merah menghentikan siklus COX dengan menghentikan kerja enzim. Penghambatan yang dimaksud berupa

penghambatan pelepasan enzim menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi

B. Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan

   Untuk petugas kesehatan agar memberikan konseling kepada remaja mengenai cara mengurangi nyeri disminore pada remaja.

2. Bagi Remaja

   Bagi remaja diharapkan untuk menerapkan terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil pengkajian ini menjadikan referensi pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pengkajian selanjutnya mengenai dismenore pada remaja putri.

4. Bagi penelitian selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi pengkaji lain tentang metode yang efektif untuk mengurangi angka masalah kesehatan yang terjadi pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

A. D., . S., & . Y. (2022). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal of Complementary in Health*, *1*(2), 47–53. https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125

Adar BakhshBaloch, Q. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas Vii Smpn 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan Oleh*. *11*(1), 92–105.

Aprianti, R. Z., & Lestari, N. E. (2024). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. *An-Najat*, *2*(2), 92-100.

A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru . *Window of Public Health Journal*, *2*(4),707–715. https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224

Farida, E., Sunarsih, S., Iqmy, L. O., & Susilawati, S. (2022). Turmeric Tamarind Tonic Effect On Dysmenorrhea In Premarital Women. Jurnal KebidananMalahayati,8(4),828-833. https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.7748.

Fitri, S. A., Salafas, E., Rahmadini, A. F., &... (2021). Yoga Pada Remaja Untuk Mengatasi Dismenore. Call for Paper 149-156. http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/download/1120/768.

Hanafiah, M., Saputra, M., & Ayuni, R. (2023). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, *8*(2), 73-80.

Intiyaswati, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, *11*(2), 1–7. https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375

K, M. P. (2020). *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah* (H. Rahayu (ed.)).

Karomah, P. I., & Yuliani, D. A. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*, 360–366. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.779

Maulida et all. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, *8*(2), 73–80.

Muhriyani, Erika, J. (2022). Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore. *Jurnal Medika Hutama*, *03*(04), 402–406.

Nasution, N., & Manullang, H. F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology). 6(1), 274-280.

Nyeri, I., & Putri, P. R. (2022). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan

Pujiana, D., Haryani, D., Rini, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Palembang, M., & Primer, D. (2022). Efektifitas Konsumsi Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Intensitas Disemnore. *Jurnal Keperawatan*, *7*, 296–300.

Rosita, Syam. N. fitri S., Lestari, A., & Jumrah. (2021). Efektifitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery,Environment,Dentist),16(3),709-713. https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1222

Sholihat, S., Dewi, I. R., & Zani, B. N. (2023). Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal KesehatanReproduksi*,*9*(3),157 https://doi.org/10.22146/jkr.70726

Utami, P. (2022). *Pengaruh Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswi Dismenore Di SMAN 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun2022* [Politeknik Kesehatan Kmenkes Padang]. http://pustaka.poltekkespdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5903&keywords=

Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Terapi Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Ners WidyaHusada*,*9*(1),1–7. http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/481

Wahyuni, D. R. Y. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah 30 Menit Dan 20 Menit Pada Disminore Remaja Putri Di Klinik Bkm Tangerang 2022. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, *1*(2).

Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Sehubung dengan penyelesaian tugas akhir Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky, maka saya :

Nama : Anastasya Hekupun
Nim : A1A1241109

Akan melakukan penelitian dengan judul " **Perbandingan Rebusan Jahe Merah dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau."** untuk kepentingan tersebut diatas, saya memohon kesediaan saudari untuk berkenan menjadi objek penelitian (responden) identitas dan informasi yang berkaitan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Atas partisi dan dukungannya diucapkan banyak terima kasih.

Makassar, 2025

Peneliti

Anastasya Hekupun

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky Makassar yang bernama Anastasya Hekupun, NIM: A1A1241109 dengan penelitian yang berjudul " **Perbandingan Rebusan Jahe Merah dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Makkasau"** Demikian persetujuan ini saya buat sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun agar digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2025

Responden

(……)

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI

PERBANDINGAN REBUSAN JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAKKASAU TAHUN 2025

A. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Alamat :

B. Waktu Pemberian

Menstruasi hari ke :

Jam :

C. Sebelum diLakukan Intervensi

1. Petunjuk pengisian
   a. Pilihlah angka sesuai dengan nyeri yang anda rasakan dengan membrikan tanda centang pada kolom yang tertera dantanda titik pada bagian skala nyeri
   b. Dengan mengalami beberapa kondisi yang tertera diketerangan ada beberapa skala nyeri yang anda rasakan

Skala penilaian numeric (Numerical Ratting Scale, NRS)



☐ 1. Tidak ada nyeri ☐ 3. Dismenore sedang

☐ 2. Dismenore ringan ☐ 4. Dismenore berat

Keterangan :

1. Tidak ada rasa nyeri dan aktivitas shari-hari tidak berpengaruh (skala derajat 0)
2. Pada derajat nyeri dengan tingkatan 1-3 masuk dalam kategori dismenore ringan. Dismenore ringan mengalami nyeri yang masih dapat di tolelir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan tidak mengganggu aktivitas.
3. Pada derajat nyeri dengan tingkatan 4-6 masuk dalam kategori dismenore sedang. Pada skala ini akan mulai merespo nyeri dengan merintih dan menekan-nekanbagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri atau dengan teknik relaksasi sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
4. Pada derajat nyeri dengan tingkatan 7-10 masuk dalam kategori dismenore berat. Nyeri sangat berat dan tidak berkurang walaupun telah mengkonsumsi obat penghilang nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas shari-hari serta memerlukan penanganan tenaga medis.

D. Setelah diLakukan Intervensi

Skala penilaian numeric (Numerical Ratting Scale, NRS)



☐ 1. Tidak ada nyeri ☐ 3. Dismenore sedang

☐ 2. Dismenore ringan ☐ 4. Dismenore berat

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **(SOP)** **PEMBERIAN REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN DISMENORE**
Pengertian	Jahe Merah (*Zingiber Offichinale Var. Rubrum*) merupakan tanaman rimpang dengan daging berwarna merah muda kecokelatan yang memiliki kandungan utama zat *gingerol* dan *shogaol.*
Tujuan	Pemberian rebusan jahe merah untuk mengurangi dismenore
Petugas	Mahasiswi yang akan melakukan Penelitian
Alat dan Bahan	1. Alat dan Bahan : a. Jahe Merah 15 gr b. Gula merah 10 gr c. Air 400 cc d. Pisau e. Panci f. Kompor g. Sendok h. Saringan
Langkah-Langkah Pembuatan Rebusan Jahe Merah	Cara membuat : 1. Kupas jahe Merah dan cuci menggunakan air bersih. 2. Kemudia di iris tipit-tipis 3. Setelah itu timbang jahe merah yang sudah di iris sebanyak 15 gram

	4. Masukkan jahe merah ke dalam panci yang sudah berisi 400 cc air bersih 5. Tambahkan gula merah sebanyak 10 gr untuk memberikan sedikit rasa 6. Masak jahe merah dan gula merah hinggah mendidih sekitar 10 menit 7. Kemudian saring dan tuangkan hasil rebusan ramuan jahe merah kedalam wadah yang sudah di siapkan
Jumlah Pemberian	1kali sehari (sesuai kebutuhan)
Responden	Remaja yang mengalami dismenore
Pendokumentasian	Dokumentasikan hasil yang akan diperoleh pada lembar observasi dan jelaskan kepada responden hasil observasinya.

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **(SOP)** **PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE**
Pengertian	Kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan dismenore.
Tujuan	Pemberian kompres hangat untuk mengurangi dismenore
Petugas	Mahasiswi yang akan melakukan Penelitian
Alat dan Bahan	**Alat dan bahan :** 1. Panci 2. Kompor 3. Alat kompres 4. Termometer air 5. Air bersih
Langkah-Langkah Pembuatan Kompres Hangat	**Cara membuat :** 1. Siapkan alat dan bahan yang akan di gunakan dalam proses pembuatan kompres hangat 2. Kemudian nyalakan konfor dan letakkan panci yang sudah berisi air bersih 3. Rebus air sampai mendidih kurang lebih 15 menit 4. Setelah itu mengukur suhu air yang akan di masukkan ke dalam buli-buli (alat kompres) menggunakan termometer air dengan suhu 45ºC - 50ºC 5. Kemudian tutup kembali buli-buli yang berisi air hangat lalu lakukan pengompresan pada bagian perut klien

	6. Lakukan pergantian air hangat setiap 10 menit dan memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit
Jumlah Pemberian	1 kali sehari (sesuai kebutuhan)
Responden	Remaja yang mengalami dismenore
Pendokumentasian	Dokumentasikan hasil yang akan diperoleh pada lembar observasi dan jelaskan kepada responden hasil observasinya.

Lampiran 6

DOKUMENTASI

A. Proses Pembuatan dan Pemberian Rebusan Jahe Merah

1. Proses pembuatan rebusan jahe merah

A



B



C



D



E



F



G H





2. Pemberian rebusan jahe merah pada Nn.A selama 2 hari pemberian

a. Hari pertama







b. Hari ke dua







c. Hari ke tiga



B. Proses Pembuatan dan Pemberian Kompres Hangat

1. Pembuatan kompres hangat

a. Baskom yang berisi air



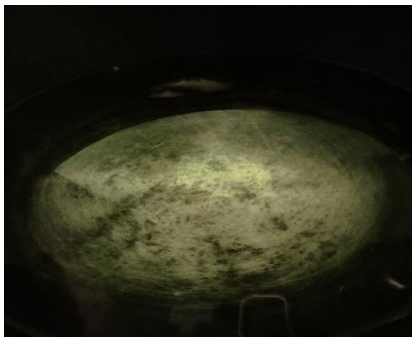
b. Alat mengukur suhu air



c. Alat kompres



d. Panci untuk masak air



2. Pemberian kompres hangat pada Nn. F selama tiga hari pemberian

a. Hari pertama











b. Hari ke dua







c. Hari ke tiga





