



Volume 10 Nomor 1 (2020) 67-73

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5611>



Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual Pain

Ruri Yuni Astari*, Cindy Audina
Prodi Kebidanan, STIKes YPIB Majalengka
Jl. Gerakan Koperasi No.003, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: Ruri Yuni Astari
Email: ruri_ya@yahoo.co.id

Received: February 25th, 2020; Revised: April 20th, 2020; Accepted: April 27th, 2020

ABSTRACT

Menstrual pain is a natural condition, but if doesn't get appropriate treatment, it can be bad for health. Non-pharmacological efforts that can be applied to cope with menstrual pain are warm compress, providing ginger drink and turmeric drink. This study aims to determine the effect of warm compress, ginger drink and turmeric drink on the decrease in the degree of menstrual pain among midwifery students. This was a quasi experimental study with comparative study design. Samples in the study for 3 treatment groups of warm compress, ginger drink and turmeric drink were as many as 27 respondents, respectively. Data analysis used paired t test. The results showed that there was an effect of warm compress (p value=0.001), ginger drink (p value=0.000) and turmeric drink (p value=0.000) on the decrease in the degree of menstrual pain. Of the three treatments, the most effective was warm compress because it provided a decrease in the degree of menstrual pain with a mean value of 2.03, greater than the treatments of ginger drink by 1.4 and turmeric drink by 1.34. Women who experience menstrual pain can apply alternative treatments to relieve pain by using warm compress, ginger drink or turmeric drink.

Keywords: menstrual pain; warm compress; ginger drink; turmeric drink

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja.[1] Diantara perubahan fisik yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi), dan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita). Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami *dysmenorrhea*. [2]

Menurut data kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dimana 10-15% mengalami nyeri haid berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun.[3] Penelitian di Swedia, 80%

remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri haid, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik. [4]

Remaja wanita di Asia Tenggara diperkirakan mengalami nyeri haid mencapai 80% wanita sehingga mengganggu aktivitas keseharian dan menyebabkan 50% dari remaja yang masih sekolah tidak dapat hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari [5]. Begitu pula angka kejadian nyeri haid di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder.[3] Sedangkan angka kejadian nyeri haid di Jawa Barat tahun 2015 yaitu

sebesar 72,89% nyeri haid dan 27,11% nyeri haid sekunder.[6]

Nyeri haid merupakan nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah yang berlangsung hari ke-1 sampai dengan hari ke-2 dan dapat bersifat kolik atau terus menerus. Bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam akibat nyeri haid.[7] Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan dan pengobatan yang tepat.[8] Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan.[9] Nyeri haid dibagi menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Nyeri haid primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid.[1]

Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat[10]. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta pemberian minuman jahe dan kunyit.[3]

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi.[4] Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut dan akan menurunkan nyeri haid (karena pada wanita dengan nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos).[11]

Selain kompres hangat, beberapa bahan tanaman di percaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu jahe. Jahe memiliki kandungan senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang dapat mengurangi rasa sakit, sebagai anti inflamasi dengan menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi.[12] Rimpang jahe mengandung unsur gizi penting seperti kalsium, magnesium, zat besi, beta karoten dan vitamin C. Zat besi yang terkandung dalam jahe dapat digunakan untuk mencegah anemia pada haid. Sedangkan kalsium dan vitamin C dalam jahe berguna untuk menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri. [13] Selain jahe ada pula salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para mahasiswi yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam.[12] Kandungan alami minuman kunyit asam, *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus [14]. Kandungan *curcumine* pada kunyit dan *anthocyanin* pada asam jawa akan menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. [15]

Penelitian pada Siswi Kelas X di SMK YPIB Majalengka menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (p value = 0,001) dan besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah kompres hangat sebesar 22,95.[16] Penelitian lain menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah mengkonsumsi minuman kunyit (p value < 0.01) dan ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman jahe (p value < 0.01).[17] Penelitian *The Effect Of Red Ginger Release Consumption Against Primary Dysmenorrhea In Adolescent High School* bahwa pemberian rebusan jahe merah mempengaruhi dismenorea pada remaja sekolah menengah dengan nilai p 0,000 ($\leq \alpha$).[18]

Jumlah mahasiswi kebidanan di STIKes YPIB Majalengka pada tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 93 mahasiswi, terdiri dari 27 mahasiswi tingkat I, 39 mahasiswi tingkat II dan 27 mahasiswi tingkat III. Hasil studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswa di STIKes YPIB Majalengka menunjukkan bahwa mahasiswa yang

mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang, nyeri sedang sebanyak 10 orang dan yang mengatakan nyeri berat sebanyak 2 orang. Usaha yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat nyeri haid diantaranya adalah minum obat jenis Obat Anti Inflamasi Non-Steroid (OAINS) seperti *asam mefenamat* sebanyak 9 orang, 2 orang mengatakan istirahat atau tidur dan sisanya 4 orang mengatakan tidak melakukan apa-apa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui derajat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, minuman kunyit dan minuman jahe.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan desain “*comparative study*” untuk membandingkan penggunaan kompres hangat, minuman jahe dan minuman kunyit terhadap penurunan derajat nyeri haid. Subyek penelitian adalah mahasiswi kebidanan di STIKes YPIB Majalengka berjumlah 81 mahasiswi dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan telah menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) untuk ikut dalam penelitian. Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu : mahasiswa yang sedang mengalami nyeri haid terutama hari 1-2, tidak mengkonsumsi obat-obatan selama haid atau saat diberi perlakuan, belum menikah, bersedia menjadi responden dan tidak memiliki komplikasi pada rahim. Responden di bagi menjadi 3 grup yakni grup kompres hangat menggunakan buli-buli dengan suhu 38,5°C sampai 40°C, pengompresan dilakukan 2 kali dengan jeda waktu

30 menit. Grup pemberian minum jahe dan kunyit dengan memberikan ekstrak jahe dan kunyit dengan cara menuangkan ekstrak jahe dan kunyit 10-20 gram ke dalam gelas kemudian dicampur dengan air hangat 250 ml dan dapat ditambah dengan gula sesuai selera, diminum 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penurunan derajat nyeri haid sedangkan variabel dependen adalah kompres hangat, pemberian minuman jahe dan kunyit. Pengambilan data menggunakan lembar observasi sesuai dengan skala VAS dan SOP (Standar Operasional Prosedur) cara melakukan kompres hangat, pemberian minuman jahe dan kunyit. Pengukuran derajat nyeri menggunakan skala *Visual Analog Scale (VAS)* merupakan alat pengukuran intensitas nyeri paling efisien yang telah digunakan dalam penelitian dan pengaturan klinis. VAS disajikan dalam bentuk garis horisontal cara penyajiannya diberikan angka 0-10 yang masing-masing nomor dapat menunjukkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien [20]. Analisa data menggunakan uji t, apabila hasil uji statistik didapatkan $p\ value = (p < 0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh perlakuan terhadap derajat nyeri haid dan anova tes (*one way anova*) untuk menguji apakah ketiga perlakuan yaitu kompres hangat, pemberian minum jahe dan kunyit memiliki perbedaan rerata antar kelompok dan perlakuan mana yang paling efektif memberikan penurunan derajat nyeri haid.[19] Nomor Ijin penelitian A-58/LPPMSTIKesYPIB/II/2019.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Kompres Hangat, Pemberian Minuman Jahe Dan Kunyit

Derajat Nyeri Haid	Kompres Hangat				Pemberian Minuman Jahe				Pemberian Minuman Kunyit			
	sebelum		sesudah		sebelum		sesudah		sebelum		sesudah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	6	22.2	23	85.2	10	37.0	18	66.7	6	22.2	14	51.9
Sedang	17	63.0	4	14.8	14	51.9	7	25.9	17	63.0	9	33.3
Berat	4	14.8	0	0	3	11.1	2	7.4	4	14.8	4	14.8
Jumlah	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100	27	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah (63,0%) responden sebelum diberi perlakuan kompres hangat mengalami derajat nyeri sedang dan sebagian besar (85,2%) responden sesudah diberi perlakuan mengalami derajat nyeri ringan; untuk pemberian minuman jahe lebih dari setengah (51,9%) responden sebelum diberi perlakuan mengalami derajat nyeri sedang dan lebih dari setengah (66,7%) responden sesudah diberi perlakuan mengalami derajat nyeri ringan sedangkan untuk pemberian minuman kunyit lebih dari setengah (63,0%) responden sebelum diberi perlakuan mengalami derajat nyeri sedang dan lebih dari setengah (51,9%) responden sesudah diberi perlakuan mengalami derajat nyeri ringan. Artinya hampir semua perlakuan menunjukkan penurunan derajat nyeri haid.

Tabel 2 diketahui bahwa didapatkan hasil uji normalitas derajat nyeri haid sebelum kompres hangat sebesar 0,126 dan sesudah kompres hangat sebesar 0,060 ; untuk pemberian minuman jahe sebelum perlakuan sebesar 0,101 dan sesudah perlakuan sebesar 0,060 sedangkan untuk pemberian minuman kunyit sebelum perlakuan sebesar 0,108 dan sesudah perlakuan sebesar 0,060. Hasil signifikansi untuk data di atas bahwa lebih dari 0,05 ($\rho > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa populasi data berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata derajat nyeri haid sebelum kompres hangat adalah 5,07 sedangkan rata-rata derajat nyeri haid sesudah kompres hangat adalah 3,04

Tabel 2

Distribusi Uji Normalitas Derajat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Kompres hangat, Pemberian Minuman jahe dan Kunyit

Derajat Nyeri Haid	Shapiro Wilk		
	Mean	Median	<i>p value</i>
Kompres Hangat			
Pretes	5.07	6.00	0.126
Postes	3.04	3.00	0,060
Pemberian Minuman Jahe			
Pretes	4.70	5.00	0.101
Postes	3.30	3.00	0.060
Pemberian Minuman Kunyit			
Pretes	5.19	6.00	0.108
Postes	3.85	3.00	0.061

Artinya adanya penurunan derajat nyeri haid sebesar 2,03. Pada pemberian minuman jahe bahwa rata-rata derajat nyeri haid sebelum pemberian minuman jahe adalah 4,70 sedangkan rata-rata derajat nyeri haid sesudah pemberian minuman jahe adalah 3,30 artinya adanya penurunan derajat nyeri haid sebesar 1,4.

Pemberian minuman kunyit bahwa rata-rata derajat nyeri haid sebelum pemberian minuman kunyit adalah 5,19 sedangkan rata-rata derajat nyeri haid sesudah pemberian minuman kunyit adalah 3,85 artinya adanya penurunan derajat nyeri haid sebesar 1,34. Dari hasil uji statistik pada perlakuan tiga kelompok tersebut didapatkan ($\rho < 0,05$), maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh kompres hangat, pemberian minuman jahe dan kunyit terhadap penurunan derajat nyeri haid.

Nyeri haid adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah yang berlangsung hari ke-1 sampai dengan hari ke-2. Bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam akibat nyeri haid [21-22]. Salah satu metode untuk menurunkan nyeri haid yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan

Tabel 3

Pengaruh Kompres Hangat, Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid

Derajat Nyeri Haid	Mean	SD	t	<i>p value</i>
Kompres Hangat				
Pretes	5.07	1.439	9.401	0.001
Postes	3.04	.898		
Pemberian Minuman Jahe				
Pretes	4.70	1.564	10.53	0.000
Postes	3.30	1.514	9	
Pemberian Minuman Kunyit				
Pretes	5.19	1.469	6.928	0.000
Postes	3.85	1.610		

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.[4]

Penelitian pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum kompres hangat (70,5%) dan setelah diberi kompres hangat sebagian besar nyeri yang dialami responden nyeri ringan (65,0%).[23] Penelitian lain yang sejalan berjudul “Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri” menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi perlakuan kompres hangat mengalami perubahan sebesar 2,04 poin.[4] Hal ini dikarenakan kompres hangat dapat membuat rasa nyaman pada perut karena terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke dalam perut sehingga menimbulkan efek menurunkan nyeri haid karena adanya kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.[11] Tujuan memberikan kompres hangat adalah untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi/menghilangi rasa sakit, memperlancar pengeluaran cairan / *exudata*, merangsang peristaltik, memberi ketenangan dan kenyamanan klien, mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi.[9] Kompres hangat dapat dijadikan acuan untuk mengatasi nyeri haid karena praktis dan mudah dilakukan.

Jahe memiliki kandungan senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang dapat mengurangi rasa sakit, sebagai anti inflamasi yang menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi. [12][17] Rimpang jahe mengandung unsur gizi penting seperti kalsium, magnesium, zat besi, beta karoten dan vitamin C. Zat besi yang terkandung dalam jahe dapat digunakan untuk mencegah anemia pada saat haid. Sedangkan kalsium dan vitamin C dalam jahe berguna untuk menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri.[13]

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi minuman jahe mengalami nyeri sedang (60,5%) dan sesudah diberi minuman jahe mengalami nyeri ringan (67,7%).[24] Penelitian yang sama berjudul “Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore” menunjukkan minuman jahe juga efektif menurunkan *dismenorrhea* dengan rerata penurunan 0,45 poin.[14] Hasil penelitian lain yang serupa tentang “*Effect of Red Ginger Capsule Supplementin Reducing PGF2a Centrations and Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea*” bahwa ada penurunan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian jahe dengan $p < 0,001$. [26]

Kunyit merupakan jenis rumput-rumputan, tingginya sekitar 1 meter dan bunganya muncul dari puncak batang semu dengan panjang sekitar 10 – 15 cm dan berwarna putih. Umbi akarnya berwarna kuning tua, berbau wangi aromatis dan rasanya sedikit manis. Bagian utamanya dari tanaman kunyit adalah rimpangnya yang berada didalam tanah. Rimpangnya memiliki banyak cabang dan tumbuh menjalar, rimpang induk biasanya berbentuk elips dengan kulit luarnya berwarna jingga kekuning-kuningan.[12][21] Kunyit termasuk kedalam kingdom Plantae (tumbuh-tumbuhan), divisi *spermatophyta* (tumbuhan berbiji), subdivisi *angiospermae* (berbiji tertutup), kelas *monocotyledonae* (biji berkeping satu), *ordo* zingiberales, famili *zingiberaceae*, *genus curcuma*, spesies *curcuma domestica*. [1] Penelitian serupa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (66,5%) sebelum diberi minuman jahe dan setelah diberi minuman jahe sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 55,9%. [25]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit terhadap penurunan derajat nyeri haid dengan p value = 0,000. Hal ini kemungkinan dikarenakan kunyit mengandung zat yang dapat mengurangi rasa sakit sehingga minuman kunyit yang dikonsumsi oleh responden yang mengalami nyeri haid akan berkurang nyerinya. Kandungan alami minuman kunyit, *curcumine* bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX), mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid [14]. Penelitian serupa tentang “Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit Dalam Mengatasi *Dysmenorrhea*” menunjukkan bahwa kunyit dapat dijadikan

sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi *dysmenorrhea* dan mempunyai pengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid. [15]

Sebelum uji *one way anova* dilakukan uji homogenitas untuk menguji apakah ketiga perlakuan yaitu kompres hangat, pemberian minum jahe dan kunyit memiliki perbedaan rerata antar kelompok. Tes homogenitas derajat nyeri pada kelompok kompres hangat, pemberian minuman jahe dan minuman kunyit sebesar 0,084 (p value > 0,05) yang berarti data tersebut homogen dan dapat dilanjutkan ke uji parametrik (*One way anova*).

Tabel 4 menunjukkan adanya signifikansi 0,092 (p value > 0,05) yang artinya H_0 diterima. Masing-masing perlakuan tidak berbeda memberikan pengaruh terhadap penurunan derajat. nilai signifikansi 0,092 (p value > 0,05) yang artinya masing-masing perlakuan memberikan pengaruh terhadap penurunan derajat nyeri.

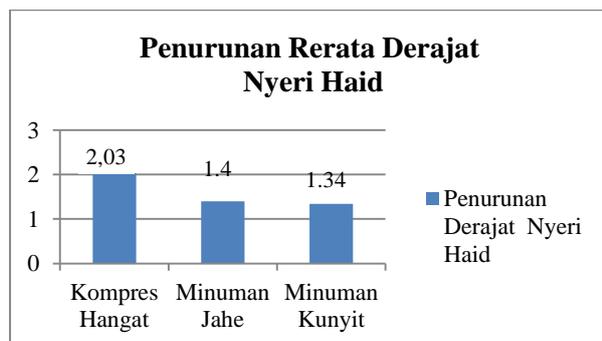
Tabel 4

Uji *One Way Anova* Pengaruh Kompres Hangat, Pemberian Minuman Jahe dan Minuman Kunyit terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Between Groups	9.358	2	4.679	2.466	.092
Within Groups	148.000	78	1.897		
Total	157.358	80			

Grafik 1

Penurunan Rerata Derajat Penurunan Nyeri Haid



Berdasarkan nilai beda mean yang dihasilkan dari ketiga perlakuan maka yang paling efektif adalah kompres hangat karena memberikan penurunan derajat nyeri haid sebesar 2,03 lebih besar dibanding dengan perlakuan pemberian minum jahe sebesar 1,4 dan pemberian minuman kunyit sebesar 1,34.

Simpulan

Hasil penelitian ini memberi penjelasan bahwa masing-masing perlakuan baik kompres hangat, minuman jahe dan minuman kunyit memberikan pengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid. Namun kompres hangat yang paling efektif memberikan pengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid.

Implikasi hasil penelitian ini adalah menjadi salah satu referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut sehingga diperoleh temuan baru yang lebih baik, aplikatif dan mampu memberi kontribusi yang berharga bagi kemajuan kebidanan

Daftar Pustaka

- [1] E. Kusmiran, *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2014.
- [2] Asmita Dahlan dan Tri Veni Syahminan, "Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang," *J. Endur.*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [3] Rahayu.dkk, "Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya," *Midwife J.*, vol. 3, no. 2, 2017.
- [4] Oktasari.dkk, "Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri," *J. Prodi Ilmu Keperawatan Univ. Riau*, 2015.
- [5] Calis, "Dysmenorrhea," 2016. [Online]. Available: <https://emedicine.medscape.com>. [Accessed: 06-Jan-2019].
- [6] D. Andriyani, "Hubungan Antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaj Putri," 2016.
- [7] IBG Manuaba, *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandunagn dan KB*. Jakarta: EGC, 2015.

- [8] Dito Anurogo dan Ari Wulandari, "Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Asuhan Keperawatan Ny. Y dengan Persalinan Normal Kala I Fase Aktif di Ruang VK RSUD Sukoharjo," *J. Ilmu Kesehatan*, 2014.
- [9] Perry dan Potter, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC, 2015.
- [10] Widyastuti, *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya, 2015.
- [11] Veni Anugraheni dan Aries Wahyuningsih, "Efektivitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Mahasiswa STIKes RS Baptis Kediri," *J. STIKes*, vol. 6, no. 1, 2015.
- [12] Tandi, *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat-226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta: Octopus, 2015.
- [13] Pratiwi Lisa dan Mutiara Hanna, "The Effect of Ginger in Menstrual Pain," *J. Int. Care*, vol. 6, pp. 51–54, 2017.
- [14] Heni Ekawati, "Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Jahe dan Kunyit terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasisw Semester VII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lamongan," *J. Surya*, vol. 9, no. 1, 2017.
- [15] Ayu Wulandari, "Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit dalam Mengatasi Dismenore," *J. Major.*, vol. 7, no. 2, 2018.
- [16] Wartinah, "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Siswi Kelas X di SMK YPIB Majalengka," *J. Prodi D III Kebidanan STIKes YPIB Majalengka*, 2018.
- [17] Rosi Kurnia Sugiharti dan Ririn Isma Sundari, "Efektivitas Minuman Kunyit dan Jahe terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer di STIKes Harapan Bangsa Purwokerto," *J. Imiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, vol. 16, no. 2, 2018.
- [18] Ivone Guite, "The Effect of Red Ginger Release Consumption Againts Primary Dysmenorrhea in Adolescent High School," *J. Midwifery Care Reprod. Heal.*, vol. 1, no. 2, 2018.
- [19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- [20] H. E. Breivik H, Borchgrevink PC, Allen SM, Rosseland LA, Romundstad L and E. Al, "Assessment Of Pain," *Br. J. Anaesth.*, vol. 101, pp. 17–24, 2008.
- [21] Laila.N, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2015.
- [22] I. Manuaba, *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC, 2015.
- [23] Nida.dkk, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo," *J. Kebidanan dan Kesehat. Tradis.*, vol. 1, no. 2, pp. 100–144, 2016.
- [24] Mona Dewi Utari, "Pengaruh Pemberian Ramuaan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa STIKes PMC," *J. Ipteksk Terap. Res. Appl. Sci. Educ.*, vol. 11, no. 13, 2015.
- [25] Ditha Rosdiana Abdul, "Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara," *J. Prodi Ilmu Keperawatan Fak. Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Univ. Negeri Gorontalo*, 2015.
- [26] Simarta. dkk, "Effect of Red Gingeer Capsule Supplementin Reducing PGF2a Centratations and Pain Intesity in Primary Dismenorrhea," *IOP Publ. Ser. Earth Environ. Sci.*, 2018.