

Article

PENGARUH INTERVENSI KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN BATANG SERAI TERHADAP PENURUNAN NYERI DIMINORE PADA REMAJA BERUSIA 12-21 TAHUN DI ASRAMA DARA JUANTI DI KOTA MALANG

Maya Fitri Susi Andriani¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti², Anik Sri Purwanti³

^{1,2,3} Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V

SUBMISSION TRACK

Received: May 10, 2024
Final Revision: May 28, 2024
Available Online: June 10, 2024

KEYWORDS

Teenage Women, Warm compress Warm compress, Warm compress

CORRESPONDENCE

Phone: 082256309919
E-mail: msusiandriani@gamil.com

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of warm compress intervention with boiled lemongrass stems on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents at the Dara Juanti Dormitory in Malang City. This research method uses a pre-experimental research design with one group, using a one-group pretest-posttest design. The total population of female teenagers at the Dara Juanti Dormitory in Malang City was 30 respondents, all of whom experienced desminorrhea pain. The sampling technique used was total sampling. Intervention is carried out by giving a warm compress with boiled lemongrass stems for 15-20 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon paired test. The results showed that the majority of respondents experienced a decrease in desminore pain levels after the intervention. Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate pain, but after the intervention, the majority experienced mild pain. Conclusion: Based on data analysis, there is a significant effect between the intervention of warm compresses with boiled lemongrass stems and a reduction in desminore pain in female adolescents at the Dara Juanti Dormitory in Malang City. Therefore, this intervention can be used as an alternative for managing desminorrhea pain in female adolescents.

I. INTRODUCTION

Masa remaja adalah fase vital di mana kita mengalami banyak perubahan. Di antara perubahan tersebut, terdapat masalah khusus yang sering dialami oleh perempuan, yaitu nyeri perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau saat menstruasi (Jennifer H. Pfeifer, 2022). Nyeri ini bisa benar-benar mengganggu dan membuat hari-hari mereka terasa sulit. Bahkan, nyeri ini dapat

mengganggu kualitas hidup mereka, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan bahkan memengaruhi kesejahteraan mental.

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Dari Swedia yang melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Syamsuryanita, & Ikawati, 2022). Di Indonesia, angka kejadian

dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, dalam Anggraini & Handayani, 2023).

Ketidakeimbangan hormon progesteron pada darah remaja putri menyebabkan dismenore, yang merupakan nyeri saat menstruasi. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan stres emosional, gangguan tidur, absensi dari pekerjaan atau sekolah, mempengaruhi hubungan sosial, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Tsamara, 2020).

Meskipun nyeri disminore sering dialami oleh remaja, cara mereka mengatasi nyeri ini dapat bervariasi. Beberapa remaja mencari solusi yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan karena mereka merasa cemas mengenai efek samping dan potensi ketergantungan yang mungkin terjadi (MacGregor B, et., al. 2023). Dalam upaya untuk meredakan nyeri disminore, salah satu metode yang umum digunakan adalah dengan menggunakan kompres hangat.

Kombinasi air hangat dan ekstrak batang serai adalah metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja perempuan (Noviyanti, D. dkk, 2023). Air hangat telah terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan dan kram perut selama menstruasi (Maimunah et al., 2017), sementara batang serai memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi (Fauziah, 2019). Suatu penelitian yang dilakukan di Asrama Dara Juanti, Kota Malang, mengevaluasi efektivitas penggunaan kompres hangat air rebusan batang serai dalam meredakan nyeri dismenore pada remaja. Walaupun hasilnya menunjukkan efektivitas, diperlukan

penelitian lebih lanjut untuk memahami pengalaman remaja dalam menggunakan kompres tersebut. Penelitian ini berfokus pada pemahaman tentang penggunaan kompres hangat air rebusan batang serai sebagai cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja (Nurhalimah, 2020). Potensi penggunaan kompres ini sebagai alternatif alami dan aman juga menjadi fokus eksplorasi untuk mengoptimalkan pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja perempuan.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Intervensi Kompres hangat air rebusan batang serai Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Remaja Berusia 12-21 Tahun Di Asrama Dara Juanti Di Kota Malang.

II. METHODS

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan penelitian pra-experimental dengan one group *pretest posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah sama yaitu Seluruh remaja wanita di ssrama dara juanti di Kota Malang dengan jumlah 30 orang dengan menggunakan teknik sampling *Total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan SOP. Data penelitian yang di dapatkan akan dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon paired test*.

III. RESULT

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi sebanyak 6,7% responden mengalami nyeri ringan (skor 1-3), 76,7% mengalami nyeri sedang (skor 4-6), dan 16,7% mengalami nyeri berat (skor 7-9). Sedangkan setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam penurunan nyeri, dengan 73,3% responden mencapai kategori nyeri ringan, 26,7% dalam kategori nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Dari hasil *uji wilxcon* dapat di lihat Nilai *Asymp Sig. (2 - tailed)* = 0,000 < 0,05 maka dapat di artikan ada pengaruh yang signifikan

sebelum dan sesudah diberikan Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Batang Serai Terhadap Penurunan Nyeri Diminore Pada Remaja Di Asrama Dara Juanti Di Kota Malang.

Table 1. Pengaruh Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Batang Serai Terhadap Penurunan Nyeri Diminore Pada Remaja di Asrama Dara Juanti Di Kota Malang

Kategori Nyeri	Nyeri Diminore Pada Remaja			
	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	2	6,7	22	73,3
Nyeri Sedang (4-6)	13	76,7	8	26,7
Nyeri Berat (7-9)	35	16,7	0	0
Total	30	100	30	100
Asymp Sig. (2 - tailed)				0,000

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi sebanyak 6,7% responden mengalami nyeri ringan (skor 1-3), 76,7% mengalami nyeri sedang (skor 4-6), dan 16,7% mengalami nyeri berat (skor 7-9). Sedangkan setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam penurunan nyeri, dengan 73,3% responden mencapai kategori nyeri ringan, 26,7% dalam kategori nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Dari hasil *uji wilxon* dapat di lihat Nilai *Asymp Sig. (2 - tailed)* = 0,000 < 0,05 maka dapat di artikan ada pengaruh intervensi kompres hangat air rebusan batang serai terhadap penurunan nyeri diminore pada remaja di asrama dara juanti di Kota Malang.

Dismenore adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Dismenore, yang juga dikenal sebagai kram menstruasi atau nyeri menstruasi, merupakan kondisi yang umum dialami oleh wanita selama periode menstruasi. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan jumlah prostaglandin dalam tubuh, yang menyebabkan kontraksi berlebihan pada otot rahim, yang pada

gilirannya menyebabkan rasa nyeri selama menstruasi.

Penggunaan kompres hangat diyakini dapat meredakan kekakuan otot dan meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, sehingga mengurangi ketegangan dan nyeri. Air hangat telah terbukti mengurangi ketidaknyamanan dan kram perut selama menstruasi (Maimunah et al., 2017), sedangkan sifat antiinflamasi dan analgesik dari batang serai membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi (Fauziyah, 2019). Gabungan air hangat dan ekstrak batang serai merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja perempuan (Noviyanti, D. dkk, 2023).

Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah (2020), yang menunjukkan bahwa penggunaan kompres jahe dan kompres serai memiliki dampak signifikan terhadap dismenorea pada mahasiswi di asrama Universitas Annur Purwodadi. Melalui uji Paired T Test dengan nilai p value < 0,05, hasilnya menunjukkan bahwa kedua jenis kompres tersebut efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian lain yang mendukung temuan ini dilakukan oleh Siti Oktavianti (2021), yang menunjukkan perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah penerapan kompres hangat air rebusan serai, dengan nilai p value 0.005. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari kompres hangat air rebusan serai terhadap penurunan nyeri pada Arthritis.

Menurut peneliti, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi menggunakan kompres hangat air rebusan daun batang serai efektif dalam mengurangi tingkat nyeri diminore pada subjek yang mengalami kondisi tersebut. Dengan sebagian besar subjek mengalami penurunan tingkat nyeri setelah perlakuan, peneliti percaya bahwa terapi ini memiliki potensi sebagai metode pengelolaan nyeri menstruasi yang efektif. Penurunan nyeri yang signifikan setelah intervensi dapat diinterpretasikan sebagai hasil yang positif dari penerapan kompres hangat air rebusan batang serai. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan metode ini dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengatasi nyeri diminore pada remaja. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang perawatan kesehatan

remaja, terutama dalam menangani masalah nyeri yang sering dialami oleh remaja perempuan selama menstruasi. Dengan memanfaatkan intervensi kompres hangat air rebusan batang serai, praktisi kesehatan dapat memberikan alternatif yang efektif dan aman bagi remaja yang mengalami nyeri disminore. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengembangan metode intervensi yang bersifat alami dan tidak berisiko untuk kesehatan remaja.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan intervensi kompres hangat air rebusan batang serai, mayoritas responden mengalami tingkat nyeri disminore yang masuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 23 orang atau 76,7%. Sementara itu, sejumlah 5 orang atau 16,7% mengalami nyeri berat, dan hanya 2 orang atau 6,7% mengalami nyeri ringan.
2. setelah diberikan intervensi kompres hangat air rebusan batang serai, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri disminore. Sebanyak 22 orang atau 73,3% melaporkan mengalami nyeri ringan (dalam rentang 1-3), sementara 8 orang atau 26,7% masih mengalami nyeri sedang (dalam rentang 4-6).
3. Ada pengaruh intervensi kompres hangat air rebusan batang serai terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja di asrama dara juanti di kota malang.

REFERENCES

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Committee Opinion no. 630. Screening for perinatal depression. *Obstetrics & Gynecology*, 125(5), 1268-1271. doi: 10.1097/01.AOG.0000465192.34779.dc.
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biology of Psychiatry*, 89(2), 99-108. doi:10.1016/j.biopsych.2020.09.002.
- Salamah, U. (2019) 'Pengaruh 56 Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), pp. 123–127. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- Syamsuryanita, S., & Ikawati, N. (2022). PERBEDAAN PEMBERIAN AIR JAHE DAN AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 MAKASSAR TAHUN 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089-3096. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i9.1278>
- Nisa', K. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres hangat air rebusan batang serai Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 90-100. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Anggraini, S. R., & Handayani, R. (2023). Pengaruh Status Gizi dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Biomed Science*, 11(1), 22-27. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed>
- Safitri, M. (2018) 'Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid', *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), pp. 47–53. doi: 10.35960/vm.v10i1.390
- MacGregor, B., Munro, M. G., & Lumsden, M. A. (2023). Therapeutic options for the management of abnormal uterine bleeding. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 162(S2), 43-57. <https://doi.org/10.1002/ijgo.14947>
- Maimunah, S., Puspita Sari, R. D., & Prabowo, A. Y. (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres hangat air rebusan batang seraidan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Medula*, 7(5), 79-83.
- Handayani, E. Y., Wulandari, S., Lestari, M., & Juita, I. (2022). Metode Kompres hangat air rebusan batang serai Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Lancang Kuning*. 113-118. E-ISSN: 2746-2412.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres hangat air rebusan batang serai Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Al Shifa, K. R., Mahmud, N. U., & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres hangat air rebusan batang serai Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707-715. URL: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph2215>

- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3).
- Widyanthi, Ni M., et al. "Gambaran Penanganan Dismenorea secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar." *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 2, no. 6, 2021, pp. 1745-1756, doi:[10.47492/jip.v2i6.940](https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940).
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kristianingsih, A. (2014). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/195264-IDfaktor-risiko-dismenore-primer-pada-sisw.pdf>
- Safitri, R., Rahman, N., & Hasanah. (2015). Pengaruh Asupan Kalsium Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Palu. 58. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/5734/4500>
- Sari, D., & Nurdin, A. E. (2015). Artikel Penelitian Pengaruh Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 4(2), 567–570. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/301>
- Nanda. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017* (S. K. T Heather Herdman, Ed.; 10th ed.). EGC.
- Sherwood, & Lauralee. (2014). *Fisiologi manusia : dari sel kesistem / Lauralee Sherwood*. EGC.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri* (B. S. Suwondo, L. Meliala, & Sudadi (eds.)). Indonesia Pain Society.
- Fahreza Arraisyi, & Imran, Y. (2022). Pengaruh Nyeri Kronik dalam Penurunan Fungsi kognitif. *Sanus Medical Journal*, 3(1), 19–24. <https://doi.org/10.22236/sanus.v3i1.8525>
- Nandar, S. (2018). *Nyeri Secara Umum (GENERAL PAIN)*. Universitas Brawijaya, Malang.
- Mangku, G dan Senapathi, T. G. A. (2010). *Ilmu Anestesia dan Reanimasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Tanaka, S., Gomez-Tames, J., Wasaka, T., Inui, K., Ueno, S., & Hirata, A. (2021). Electrical Characterisation of A δ -Fibres Based on Human in vivo Electrostimulation Threshold. *Frontiers in Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.588056>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (PAIN). *Saintika Medika : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan K edokteran Keluarga*, 13(1), 13. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., & Joko Susanto. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (hlm. 3-24). Jakarta: Salemba Medika
- Hardani, S.Pd., M.Si., dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.