

UPAYA PENANGANAN NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) DENGAN KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE

Diah Ayu Fatmawati¹, Siti Muniroh¹, Musnitarini Ramadhani¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

diahayufatmawati@fik.unipdu.ac.id

sitimuniroh52@gmail.com

Musnitarini@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is painful during menstrual periods or during menstruation to make the woman is not working and must sleep. Pain along with nausea, headache, feeling fainted, irritability. The purpose of this study was to determine the influence of warm compresses of ginger stew to decrease menstrual pain (dysmenorrhea). This research uses Quasy Experiment design pretest-posttest design using Purposive Sampling technique. The subjects in this study were female students in Sulaiman-Bilqis Darul 'Ulum dormitory as many as 38 respondents who meet the inclusion and exclusion criteria. Data retrieval was obtained using observation. Data were analyzed using Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test with significance level ≤ 0.05 . The results showed the pain intensity before treatment in both groups was comparable $p > 0.05$. The intensity of menstrual pain decreased significantly after the treatment of 6.42-3.21 in the warm ginger stew compress group, and from 6.84 to 5.63 in the warm compress group ($p < 0.05$). Intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) after treatment there was no significant difference between warm ginger stir compress group and warm compress (3.21 ± 2.070 vs. 5.63 ± 2.314). Group of warm ginger stew compresses decreased the level of pain higher than the control group with warm compress only. From result of paired t-test in treatment group obtained result of P-value = 0,000. Warm compresses of ginger stew and warm compresses decrease menstrual pain (dysmenorrhea), so it can be used as an alternative or nonfarmakologi way in reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: *painful menstruation (dysmenorrhea), warm compresses, red ginger.*

PENDAHULUAN

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

“kelumpuhan” aktivitas untuk sementara, karena nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada beberapa wanita. Kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*) primer dan 15% diantaranya

mengalami nyeri yang hebat (Anurogo & Wulandari, 2011).

Angka kejadian nyeri haid (*dysmenorrhea*) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*). Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% perempuan mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*), dan 12% nyeri berat, 37% sedang, 49% ringan, yang mengakibatkan 14% remaja putri tidak hadir disekolah. Selain ketidakhadiran disekolah, nyeri haid (*dysmenorrhea*) juga berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat tiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dollar (Anurogo & Wulandari, 2011).

Hasil survei yang dilakukan siswi sering mengalami nyeri pada perut seperti kram, panas dan tertusuk-tusuk pada perut, sehingga menyebabkan rutinitas terganggu. Seringkali siswi mengabaikan nyeri yang di alami dan tidak sempat untuk memeriksa nyeri yang di alami kepuskesmas atau poskestren terdekat, karena merasa sudah biasa, oleh sebab itu perlu adanya penanganan lebih lanjut untuk mengobati nyeri yang dialami secara mandiri, dengan melakukan kompres hangat rebusan jahe, sehingga dapat menurunkan nyeri yang dialami, dan rutinitas siswi lancar.

Realita lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja cenderung untuk menggunakan obat sebagai satu-satunya

metode untuk menghilangkan nyeri haid (*dysmenorrhea*). Kadang mereka mengkonsumsi minuman dalam kemasan untuk mengurangi nyeri yang mereka alami. Mereka tidak mengetahui metode lain untuk menghilangkan nyeri yang mereka alami. Menurut mereka obat-obatan adalah metode yang lebih praktis dalam mengurangi nyeri. Pada kenyataan banyak intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat menghilangkan nyeri (Smeltzer, 2008).

Penanganan masalah nyeri haid (*dysmenorrhea*) dapat diberikan terapi nonfarmakologi yakni kompres hangat (Kristinn, 2009) dengan mengkombinasikan ramuan herbal seperti rimpang jahe (O'Connor, 2007). Jika nyerinya kronis dan berat bisa secara farmakologi dengan menggunakan NSAID, tapi pemberian tehnik kompres dan ramuan herbal akan lebih baik karena bebas efek samping (Kimura. *et al.*, 2009). Program tindakan kompres hangat dan dingin hal yang paling memadai dalam pemberian terapi nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja (Munguia. *et al.*, 2008), tindakan kompres hangat dan dingin ini termasuk dalam tindakan stimulasi kutaneus. Menurut teori *gate control* mengatakan bahwa stimulasi kutaneus mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-Beta yang lebih besar dan cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A berdiameter kecil. Gerbang sinap menutup impuls nyeri (Potter and Perry, 2012). Panas

meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi.

Peneliti dari *University of Georgia* (O'Connor, 2007) mengatakan, jahe sebagai sesuatu yang benar-benar dapat menghilangkan sakit otot. Di China Jahe juga sangat populer sebagai obat anti inflamasi dan nyeri (Mercussen. *et al.*, 2007). Jahe dikenal mengandung zat kimia yang bekerja hampir sama dengan obat anti-radang non-steroid seperti ibuprofen dan aspirin. Karena mengandung *Gingerol*, *kurkumin* dan minyak asitri (O'Connor, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di asrama putri Sulaiman-Bilqis Pondok Pesantren Darul'Ulum Jombang. Jenis penelitian *quassy experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri di asrama Sulaiman-Bilqis Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 38 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data di analisis dengan uji *T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intesitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Sebelum Kompres Hangat Rebusan Jahe.

Tabel 1. Nilai Mean Intensitas Nyeri Sebelum Perlakuan (N=38).

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean (95% CI)	P
Kompres hangat rebusan jahe	6.42	1.94	-0.42 (-1.760-0.198)	0.528
Kompres hangat	6.84	2.14		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum perlakuan relatif setara pada kedua kelompok. Hasil analisis statistik pada tabel 1 diperoleh *p value* sebesar 0.528. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna.

Nyeri haid (*dysmenorrhea*) didefinisikan sebagai menstruasi yang terasa nyeri. Rasa nyeri sering digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid (William, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang dialami responden rata-rata pada intensitas berat. Responden dalam penelitian ini adalah siswi yang tinggal di asrama sehingga selain mendapatkan tugas sekolah, responden juga ada kegiatan di asrama. Keadaan ini akan memicu stress dan kelelahan akan meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif

dan menurunkan kemampuan koping (Potter & Perry, 2012). siklus menstruasi, dalam penelitian ini terdapat responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 12 responden (63%). Hal ini dalam penelitian yang sama menunjukkan bahwa terdapat responden mengalami gangguan menstruasi sebesar (89%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31%) (Cakir *et.al.*,2007).

2. Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Setelah Kompres Hangat Rebusan Jahe.
Tabel 2. Nilai Mean Intensitas Nyeri Setelah Perlakuan (N=38).

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean	P
Kompres hangat rebusan jahe	3.21	2.07	-2.42 (-3.866)–(-.976)	0.002
Kompres hangat	5.63	2.31		

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Sebelum Perlakuan Dan Setelah Perlakuan.

Kelompok	Sebelum perlakuan Mean (SD)	Sesudah perlakuan Mean (SD)	Beda Mean (95% CI)	P
Kompres hangat rebusan jahe	6.42 (1.924)	3.21 (2.070)	3.31 (2.688–3.733)	0.000
Kompres hangat	6.84 (2.141)	5.63 (2.314)	1.21 (0.907–1.514)	0.000

Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kedua kelompok mengalami penurunan antara *pre test* dan *post test* dimana pada kelompok kompres hangat rebusan jahe dan kelompok kontrol kompres hangat intensitas nyeri haid

(*dysmenorrhea*) dengan *p value* sebesar 0.002 ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil dari tabel 2 data perlakuan kompres hangat rebusan jahe terjadi penurunan yang signifikan, hal ini dibuktikan pada kompres hangat sendiri yaitu suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa *efek fisiologis* yang meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi dan dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang, karena akan memperbesar pembuluh darah (vasodilatasi) dan akan meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh (Perry & Potter, 2012).

Adapun beberapa pengaruh kompres hangat diantaranya adalah pelebaran pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah dan di dalam jaringan tersebut, pada otot, panas memiliki efek menghilangkan ketegangan atau merileksasikan otot polos, memblok stimulus nyeri yang berdasarkan teori *gate control*, memberikan rasa nyaman, meningkatkan inflamasi; meningkatkan aliran darah ke suatu area, sedatif mengurangi kekakuan sendi dengan menurunkan viskositas cairan synovial (Heinrichs, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian pengukuran tingkat nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada variabel perlakuan dan kontrol terjadi perbedaan yang cukup signifikan dimana, variabel perlakuan dengan kompres hangat rebusan jahe dapat menurunkan tingkat nyeri

haid (*dysmenorrhea*) setelah perlakuan didapatkan nyeri sedang, nyeri ringan dan tidak ada nyeri, pada saat sebelum perlakuan didapatkan mayoritas responden dengan tingkat nyeri berat. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat rebusan jahe cukup efektif untuk menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea*), karena kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah dan di dalam jaringan memblok stimulus nyeri yang berdasarkan teori *gate control* dan pada jahe sendiri dapat Mekanisme dari jahe dalam hal menanggulangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan juga jahe mengandung seperti *kurkumin*, *gingerole*, *oleoresin* bekerja seperti obat anti radang NSAID yang dapat menghambat proses nyeri melalui penekanan sintesa enzim siklooksigenasi (COX) yang dapat mengurangi peradangan pada penderita nyeri.

3. Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pada kompres hangat rebusan jahe pada nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang berfungsi untuk mengetahui adakah perbedaan hasil pengukuran tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu dengan menggunakan uji independent *T-test*.

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) antara sebelum

perlakuan dan setelah perlakuan pada kedua kelompok. Pada kelompok kompres hangat rebusan jahe menunjukkan rata-rata intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum perlakuan 6.42 dengan standart deviasi 1.924 dan setelah perlakuan sebesar 3.21 dengan standart deviasi 1.070 Nilai *p value* 0.000 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan terdapat penurunan yang bermakna atau signifikan, dapat dilihat dari nilai $p < 0.05$ atau $p = 0.000$.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa *efek fisiologis* yang meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang. Karena akan memperbesar pembuluh darah (vasodilatasi) dan akan meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh (Perry & Potter, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian Perry & Potter (2012) menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan iskemia.

Jahe (*Zingiber Officinale*) suatu tanaman obat yang telah lama dikenal dan amat populer terutama sering digunakan untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal, artritis, dan gangguan saluran cerna (Altman & Marcussen, 2007). Rimpang jahe mengandung beberapa komponen kimia yang berkhasiat bagi kesehatan. Jahe segar

digunakan sebagai anti muntah (*antiemetic*), anti batuk (*antitussive /expectorant*), merangsang pengeluaran keringat, dan menghangatkan tubuh anti radang (inflamasi), penurun nyeri sendi (Kimura *et al.*, 2010). Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa jahe dapat menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Hasil penelitian ini pada pemberian kompres hangat rebusan jahe untuk menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dari hasil uji statistik didapatkan hasil yang signifikan, hal ini dapat diartikan bahwa adanya pengaruh kompres hangat rebusan jahe dan kelompok kontrol dengan kompres hangat pada penurunan tingkat nyeri haid (*dysmenorrhea*) bisa diberikan tidak hanya pada siswi atau responden tapi bisa juga diberikan pada masyarakat khususnya wanita ketika mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kompres hangat rebusan jahe dan kompres hangat efektif dapat menurunkan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*). Sehingga penulis menyarankan untuk menggunakan kompres hangat rebusan jahe maupun kompres hangat saja sebagai alternative atau cara nonfarmakologi dalam menurunkan instensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Bagi penderita nyeri haid (*dysmenorrhea*) perlu adanya kontrol dan pemberian kompres hangat rebusan jahe yang teratur sebagai upaya preventif mengingat penyakit ini sering muncul tanpa adanya tanda dan gejala yang tampak. Bagi responden kompres hangat ini dapat dijadikan sebagai terapi alternative tambahan atau komplementer, diharapkan bagi responden yang berada di Asrama, dapat menambah pengetahuan terapi kompers hangat rebusan jahe ini selain mampu mengurangi rasa nyeri, bahan yang digunakan juga mudah didapat dan harganya juga terjangkau, terapi ini juga tidak menimbulkan efek samping yang berkelanjutan sehingga aman untuk dipergunakan dan di aplikasikan, Bagi peneliti selanjutnya dapat dilanjutkan dengan mengembangkan ilmu pengompresan dengan rebusan jahe sebagai terapi alternative dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan memberikan solusi dalam menangani masalah pengobatan nonfarmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, dr. D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Altman Dan Mercussen. (2007). *Effects of a Ginger Extract on knee pain patients with Osteoarthritis*
<http://www.AmericanReumathoid.com>.
- Kimura, *et al.*, (2009). *Penyusunan Pedoman Penelitian Obat Bahan Alam*. Pusat Riset Obat dan Makanan, Badan POM. Jakarta.
- Kristinn, Jones Henderson. (2009). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Munguia. *et al.*, (2008). “*Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid*”. Manado.
- O’Connor. (2007). *Ginger Extract Components Suppress Induction Of Chemokine Expression In Human Synoviocytes*. *J Altem. Complement.Med* 11, 149-154
- Potter dan Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* . Edisi 4 Vol 2. Jakarta: EGC
- Smeltzer. (2008). *Brunner & Suddarth’s. Textbook Of Medical Surgical Nursing Vol 1*. Jakarta : EGC