

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES AIR REBUSAN BATANG SERAI DAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2024

Intan Rafaela¹

¹Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email: intanrafaela81@gmail.com

Abstrak

WHO menyatakan bahwa 1.769,425 wanita mengalami dismenore, dengan 10% hingga 15% di antaranya mengalami dismenore berat. Hal ini menyebabkan 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore kesulitan melakukan sesuatu. Metode nonfarmakologis dapat dijadikan upaya untuk menurunkan intensitas nyeri, salah satunya adalah menggabungkan air hangat dan ekstrak batang serai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian kompres air rebusan batang serai dan air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri tahun 2024. Metode pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif, dilakukan selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penatalaksanaan dismenore pada remaja dengan Kompres Air Hangat mengalami penurunan pada responden pertama dari skala nyeri 6 menjadi 2 dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan dan responden kedua mengalami penurunan skala nyeri 5 menjadi 1 dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan. Kesimpulan, Terdapat perbedaan skala nyeri dismenore pada Nn. A dan Nn. Z sebelum dan sesudah diberikan kompres air rebusan batang serai dan air hangat. Saran, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan berbagai metode non farmakologi untuk pengurangan intensitas nyeri dismenore pada remaja.

Kata Kunci: Air Rebusan Batang Serai, Air Hangat, Disminore, Remaja Putri.

Abstract

WHO stated that 1,769,425 women experience dysmenorrhea, with 10% to 15% of them experiencing severe dysmenorrhea. This causes 15% of adolescent girls who experience dysmenorrhea to have difficulty doing things. Non-pharmacological methods can be used as an effort to reduce pain intensity, one of which is combining warm water and lemongrass stem extract. This study aims to determine the comparison of the effectiveness of giving lemongrass stem boiled water compresses and warm water on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls in 2024. The method in this study used a descriptive design, carried out for 3 days. The results showed that the management of dysmenorrhea in adolescents with Warm Water Compresses decreased in the first respondent from a pain scale of 6 to 2 with a moderate to mild pain category and the second respondent experienced a decrease in pain scale of 5 to 1 with a moderate to mild pain category. Conclusion, There is a difference in the scale of dysmenorrhea pain in Ms. A and Ms. Z before and after being given a lemongrass stem boiled water compress and warm water. Suggestion: It is hoped that further researchers can

develop various non-pharmacological methods to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents..

Keywords: *Lemongrass Stem Boiled Water, Warm Water, Dysmenorrhea, Teenage Girls.*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja terdiri dari usia 12 hingga 21 tahun dan dibagi menjadi masa remaja awal, yang berlangsung dari 12 hingga 15 tahun, masa remaja pertengahan, yang berlangsung dari 15 hingga 18 tahun, dan masa remaja akhir, yang berlangsung dari 18 hingga 21 tahun. Pada masa ini, remaja perempuan, terutama, mengalami banyak perubahan, dan salah satunya adalah haid atau menstruasi. Tidak jarang seorang perempuan mengalami masalah pada masa menstruasi, salah satunya adalah dismenore, salah satu masalah yang paling umum. Menstruasi, juga dikenal sebagai haid, adalah ciri perempuan dewasa yang melibatkan keluarnya darah dari vagina sebagai akibat dari siklus bulanan (Andriati et al., 2024).

Dismenorea bukanlah penyakit, akan tetapi kontraksi disritmik myometrium adalah salah satu penyebab nyeri haid, tetapi penyebab pastinya belum diketahui. Selama menstruasi, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan. Namun, ketidaknyamanan dismenore jauh lebih parah, dengan nyeri yang seringkali menjalar dari punggung bawah ke bagian bawah hingga atas tungkai. Wanita yang mengalami haid pada usia berapa pun dapat mengalami dismenore. Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan jika tidak ditangani, karena akan berdampak pada aktifitas remaja. Banyak remaja perempuan tidak tahu cara menangani dismenore, yang menyebabkan masalah setiap kali mereka menstruasi. Untuk mengurangi nyeri, istirahat, berolahraga, pijatan panggul, kompres hangat, dan mengatur posisi (Nisa & Kamidah, 2023).

Menurut suatu sistem review oleh World Health Organization (WHO, 2022) 1.769.425 kasus (90% wanita) mengalami dismenore, dengan rata-rata insidensi antara 16,8 dan 81,1% pada wanita muda di Inggris. Insidensi ini hampir sama di semua negara Eropa, dengan yang terendah di Bulgaria (8,8%) dan yang tertinggi di Finlandia (94%). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 1.769,425 wanita (sembilan puluh persen) mengalami dismenore, dengan 10% hingga 15% di antaranya mengalami dismenore berat. Hal ini menyebabkan 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore kesulitan melakukan sesuatu (Mastaida Tambun & Martaulina Sinaga, 2022).

Di Indonesia 54,89% penderita dismenore adalah primer, dan sisanya adalah tipe sekunder, yang membuat mereka tidak dapat melakukan apa pun dan mengurangi kualitas hidup mereka. Antara 40 dan 80 persen wanita mengalami dismenore secara merata, dan antara 20 dan 25 persen wanita mengalami dismenorea yang berat hingga tidak dapat dipertahankan. Remaja yang mengalami dismenorea berat menerima nilai yang rendah (7,5%), penurunan konsentrasi (87,1%), dan ketidakhadiran sekolah (80,6%) (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Di Provinsi Banten 51,86 persen wanita mengalami dismenore. Ini terdiri dari 21,8 persen wanita dengan dismenore ringan, 19,34 persen wanita dengan dismenore sedang, dan 10,72 persen wanita dengan dismenore berat (Marisa et al., 2022). Selain itu, 88,4% kasus dismenore primer terjadi di Kabupaten Pandeglang (Tristiana, 2022). Dismenore primer ini menyebabkan banyak masalah, salah satunya adalah bahwa 76,6 persen siswi tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri haid dan 6% dari siswa mengalami penurunan prestasi belajar. Tindakan yang tepat harus diambil untuk menangani dismenore primer remaja untuk mencegah efek buruk (Yulita et al., 2022).

Dismenore, yang merupakan nyeri saat menstruasi, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron pada darah remaja putri. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan stres emosional, gangguan tidur, tidak tidur, tidak pergi ke sekolah atau pekerjaan, dan mempengaruhi hubungan sosial dan kualitas hidup secara keseluruhan (Tsamara et al., 2020). Terlepas dari kenyataan bahwa nyeri dismenore umumnya dialami oleh remaja, cara mereka menangani rasa sakit 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 (Product, 2019).

Banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorea, termasuk pengobatan manajemen nyeri. Tindakan manajemen nyeri ini mencakup tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Obat analgesik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan tindakan nonfarmakologis termasuk memberikan kompres hangat dan meminum jamu atau hal lainnya (Salisatullutfiah et al., 2020). Untuk mengurangi intensitas nyeri seseorang, terapi nonfarmakologis dapat mencakup memberikan kompres hangat sebagai salah satu tindakan mandiri. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi remaja perempuan adalah menggabungkan air hangat dan ekstrak batang serai (Purwanti et al., 2024). Air hangat telah terbukti dapat mengurangi kram perut dan

ketidaknyamanan selama menstruasi, sementara batang serai memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang membantu mengurangi tingkat keparahan nyeri selama menstruasi (Andriati et al., 2024).

Kompres hangat memicu vasodilatasi pada pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah, menjangkitkan penyaluran zat asam dan makanan ke sel, memperbesar pembuangan zat, dan mengurangi nyeri haid primer yang disebabkan oleh penurunan suplai darah ke endometrium. Prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi digunakan untuk memberikan kompres hangat pada wanita dengan dismenore primer, yang mengurangi nyeri karena kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Ini dilakukan dengan menempelkan botol air dengan suhu 37–40°C atau hangat pada perut selama 15 menit. Nyeri menstruasi hilang dengan kompres hangat ini (Nisa & Kamidah, 2023).

Pemberian kompres hangat juga dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal untuk memberikan khasiat yang lebih, salah satunya dengan serai (*Cymbopogon Citratus*). Serai (*Cymbopogon Citratus*) merupakan tumbuhan sejenis rumput-rumputan yang mengandung minyak atsiri dengan komponen sitronelal (antioksidan) 32-45%, geraniol (antioksidan) 12-18%, sitronellil asetat 2-4% sitral, kavikol eugenol, elemol dan seskwiterpene lain 2-5%, elemen dan cadinene 2-5%, kadinol, kadinen, vanilin, limonen kamfen (Noviyanti et al., 2023). Air serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi dengan rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi), menghilangkan rasa nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita arthritis, badan pegelinu dan sakit kepala (Rasiman et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Hari Rabu 5 Juni Tahun 2024 kepada remaja di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista yang dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada 30 siswi, dimana terdapat 21(70%) siswi yang mengalami dismenore sebagian besar siswi mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan yaitu sebanyak 6 siswi, dengan skala nyeri sedang sebanyak 8 siswi, dan dengan skala nyeri berat terkontrol sebanyak 1 siswi, dan nyeri berat tak tertahankan sebanyak 1 siswi hingga pernah tidak masuk sekolah karena, nyeri haid. Penanganan yang biasa dilakukan oleh siswi ketika nyeri haid yaitu 5 siswi mengompres dengan air hangat, 2 siswi menggunakan rebusan batang serai. Dan 9(30%) siswi yang lain yang tidak mengalami dismenore karena terkadang meminum obat pereda nyeri apabila nyeri terus dirasakan dan mengganggu aktivitas.

Remaja sering mengalami nyeri disminore dan cara mereka menanganinya bervariasi karena kecemasan mereka tentang efek samping dan risiko ketergantungan, beberapa remaja mencari alternatif yang tidak memerlukan penggunaan obat. Di Indonesia angka kejadian dismenore masih cukup tinggi sebesar 64,5 persen, terdiri dari 54,89 persen dismenore primer dan 9,36 persen dismenore sekunder. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Hari Rabu 5 Juni Tahun 2024 kepada remaja di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista yang dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada 30 siswi, dimana terdapat 21(70%) siswi yang mengalami dismenorea sebagian besar siswi mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan yaitu sebanyak 6 siswi, dengan skala nyeri sedang sebanyak 8 siswi, dan dengan skala nyeri berat terkontrol sebanyak 1 siswi, dan nyeri berat tak tertahankan sebanyak 1 siswi hingga pernah tidak masuk sekolah karena, nyeri haid. Penanganan yang biasa dilakukan oleh siswi ketika nyeri haid yaitu 5 siswi mengompres dengan air hangat, 2 siswi menggunakan rebusan batang serai. Dan 9(30%) siswi yang lainnya yang tidak mengalami dismenore karena terkadang meminum obat pereda nyeri apabila nyeri terus dirasakan dan mengganggu aktivitas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Efektivitas Pemberian Kompres Air Rebusan Batang Serai dan Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2024”

Penelitian ini berfokus pada pemahaman tentang penggunaan kompres hangat air rebusan batang serai sebagai cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja. 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 “Perbandingan Efektivitas Pemberian Kompres Air Rebusan Batang Serai dan Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2024”.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian kompres air rebusan batang serai dan air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri tahun 2024. Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres air rebusan batang serai di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista tahun 2024.

- b. Mengetahui skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres air hangat di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista tahun 2024.
- c. Untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian kompres air rebusan batang serai dan hangat air terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista tahun 2024

B. KAJIAN TEORI

Dismenore Pada Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Fase masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Jadi berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian jati diri seseorang dalam rentang masa kanak-kanak sampai dewasa (Asmita Dahlan, 2019).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2023, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di Dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2022).

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO, masalah yang dirasakan paling mendesak berkaitan dengan kesehatan remaja adalah kehamilan dini. Berangkat dari masalah pokok ini, WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Dengan demikian dari segi program pelayanan, definisi remaja yang digunakan oleh Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Mariense, Evi, 2019).

Dismenore

Dismenore (dysmenorrhea) adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Gangguan sekunder menstruasi yang paling dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Ulfa Husna Dhiran, 2019).

Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenore yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Kalau hal itu terjadi, penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium (Ulfa Husna Dhiran, 2019)

Kompresan Hangat Batang Serai

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tumbuhan obat jenis rumput-rumputan. Serai dapat digunakan sebagai obat herbal. Kandungan minyak atsiri dalam serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi sebagai obat anti radang dan mengurangi rasa sakit atau nyeri (Yanti et al., 2019). Serai merupakan tanaman herbal keluarga gramineae yang banyak dibudidayakan. Serai banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman yang mudah tumbuh dengan cepat. Serai bermanfaat untuk konsumsi maupun farmakologi. Serai adalah tanaman menahun dengan tinggi 50 cm dan memiliki bentuk daun tunggal yang memanjang, berwarna hijau, dan aromanya kuat. Serai memiliki tulang daun sejajar dengan tekstur daun bagian bawah yang kasar. Batang serai tidak berkayu dan berwarna putih keunguan (Oktavianti & Anzani, 2021).

Serai banyak ditanam di Indonesia terutama di pulau Jawa. Serai dikenal dengan istilah lemon grass karena memiliki bau yang kuat seperti lemon. Serai berakar serabut dan termasuk tumbuhan berumpun. Serai termasuk tanaman perenial (tanaman menahun) yang tumbuh

dengan cepat. Serai merupakan tanaman yang dapat tumbuh di tanah tandus dan tidak memerlukan pemupukan. Serai merupakan tanaman menahun dan dapat tumbuh secara liar. Panen pertama dilakukan 6 hingga 8 bulan setelah penanaman. Panen serai berikutnya dapat dilakukan dalam jarak 3 hingga 4 bulan. Serai mengandung zat anti mikroba, enzim siklooksigenase, dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai obat anti peradangan (Rufaridah Anne, Ayuro Cumayunaro, 2020).

Kompres Air Hangat

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri disminore yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun hari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun koronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketengangan oto walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri lain (Aini et al., 2023)

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Asmita Dahlan, 2019).

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. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan artritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disal urkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamindan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri lokal (Ulfa Husna Dhiran, 2019).

OPERASIONAL VARIABEL

Tabel 1 Operasional Variabel

Istilah	Definisi Operasional	Alat Ukur
Kompres hangat batang serai	Pemberian waslap yang telah direndam dengan rebusan air hangat kombinasi serai dengan suhu	Lembar Observasi

	45oC selama 10 menit 1 kali sehari selama 2 hari	
Kompres hangat	Pemberian waslap yang telah direndam dengan air hangat dengan suhu 45oC selama 10 menit 1 kali sehari selama 2 hari	Lembar Observasi
Dismenore	Dismenore merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin, nyeri ini berasal dari Otot rahim yang dapat berkontraksi dan relaksasi.	Pengukuran Skala nyeri menggunakan Faces Pain Scale Revised (FSR-R).

C. METODE PENELITIAN

Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal disini dapat berarti satu orang, sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu (Sumadi Surya brata, 2021). Penelitian ini dilakukan di PMB R Mandalawangi Kabupaten Pandeglang pada bulan Juli tahun 2024

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer di PMB R. Jumlah populasi terdapat 2 orang. Jumlah sampel yang pada penelitian ini 2 remaja putri di PMB R Tahun 2024. Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sampel adalah dengan cara menentukan kriteria, dimana

kriteria pemilihan terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria yang ditentukan adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi:
 - a. Remaja yang bersedia menjadi responden/ menandatangani persetujuan.
 - b. Remaja yang mengalami disminore Primer.
 - c. Remaja yang mengalami disminore dengan tidak disertai dengan gangguan kesehatan lain, misal : jantung, myoma dan lain sebagainya
 - d. Tidak ada penanganan farmakologi maupun non farmakologi pada saat haid berlangsung
2. Kriteria Inklusi:
 - a. Remaja yang merokok dan mengkonsumsi alkohol.
 - b. Remaja yang mengalami gangguan menstruasi (haid tidak teratur, amenorea, oligomenorea, dan polimenorea)

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Responden 1 yang Diberikan Kompres Batang Serai dan Air Hangat

No. Registrasi : 001

Tanggal Pengkajian : 4 Agustus 2024

Waktu Pengkajian : 11.00 WIB

Tempat Pengkajian : PMB Reza

Pengkaji : INTAN RAFAELA

1. Alasan Datang
Pasien datang ke klinik ingin memeriksa kesehatanya
2. Keluhan Utama
Pasien datang dengan keluhan nyeri bagian perut bawah saat haid disertai sakit pinggang dan kram
3. Riwayat obstetric
Pasien mengatakan tidak pernah hamil, melahirkan ataupun keguguran
4. Riwayat ginekologi
Pasien mengatakan tidak pernah memiliki riwayat penyakit kebidanan
5. Riwayat kesehatan

- a. Riwayat kesehatan remaja :
 - 1) Pasien mengatakan tidak ada alergi obat- obatan
 - 2) Pasien mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, menahun seperti Jantung, Diabetes militus, Hipertensi, Hepatitis, Epilepsy
- b. Riwayat kesehatan keluarga :

Pasien mengatakan dalam keluarga tidak ada yang mengalami penyakit menahun.
6. Riwayat psikososial
Pasien mengatakan kurang nyaman dalam bergaul dengan teman karna berat badannya yang berlebih
7. Pola kebiasaan sehari-hari
 - a. Pola istirahat Tidur malam 5-6 jam dan tidak pernah tidur siang, dimalam hari tidur sering larut malam karena bermain hp
 - b. Pola aktivitas Pasien biasa melakukan kegiatan sehari hari yang kurang banyak gerak, seperti menonton, bermain hp, tiduran di kamar, dan jarang berolahraga
 - c. Pola eliminasi, BAK : 6/7x sehari, warna jernih, tidak ada keluhan BAB : 1 X sehari, konsistensi lunak rutin setiap pagi
 - d. Pola nutrisi, Makan sehari 3-5 kali dengan porsi banyak berupa nasi, lauk pauk, sayur dan buah Jajanan dan cemilan sertasering konsumsi junk food
 - e. Pola personal hygiene, Mandi 2 kali sehari, keramasa 2 kali seminggu, gosok gigi sehari 2 kali.

Hasil Penelitian Responden 2

No. Registrasi : 002
Tanggal Pengkajian : 18 Agustus 2024
Waktu Pengkajian : 11.00 WIB
Tempat Pengkajian : PMB Reza
Pengkaji : INTAN RAFAELA

1. Alasan datang
Pasien datang ke Puskesmas ingin memeriksakan kesehatannya
2. Keluhan utama

Pasien datang dengan keluhan nyeri perut bagian bawah menjalar hingga pinggang, kesulitan untuk melakukan aktifitas sehari-hari

3. Riwayat obstetric

Pasien mengatakan tidak pernah hamil, melahirkan ataupun keguguran

4. Riwayat ginekologi

Pasien mengatakan tidak pernah memiliki riwayat penyakit kebidanan

5. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan remaja

1) Pasien mengatakan tidak ada alergi obat-obatan

2) Pasien mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, menahun seperti Jantung, Diabetes melitus, Hipertensi, Hepatitis, Epilepsy

b. Riwayat kesehatan keluarga

Pasien mengatakan dalam keluarga tidak ada yang mengalami penyakit menahun

6. Riwayat psikososial

Pasien mengatakan tidak mengalami masalah psikososial

7. Pola kebiasaan sehari-hari

a. Pola istirahat, Tidur malam 7-8 jam dan tidak pernah tidur siang

b. Pola aktivitas, Pasien biasa melakukan kegiatan sehari-hari seperti membantu orang tua di rumah mengerjakan pekerjaan rumah

c. Pola eliminasi, BAK; 6/7x sehari, warna jernih, tidak ada keluhan dan BAB: 1 X sehari, konsistensi lunak rutin setiap pagi

d. Pola nutrisi. Makan sehari 3-5 kali dengan porsi banyak berupa nasi, lauk pauk, sayur dan buah. Jajanan dan cemilan serta sering konsumsi junk food

e. Pola personal hygiene Mandi 2 kali sehari, keramas 2 kali seminggu, gosok gigi sehari dua kali.

Perbandingan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi rebusan batang serai dan Kompres Air Hangat

1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Tabel 2 Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

No	Nama	Skala Nyeri	Kategori
1	Nn. A	6	Nyeri Sedang
2	Nn. Z	5	Nyeri Sedang

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi batang serai dan kompres air hangat. Hasil skala nyeri dismenore Nn. A berada diangka 6 dan skala nyeri Nn. Z diangka 5. Skala nyeri pada kedua responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri sedang.

2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Rebusan Batang Serai Kompres Air Hangat

Tabel 3 Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

No	Nama	Skala Nyeri	Kategori
1	Nn. A	2	Nyeri Ringan
2	Nn. Z	2	Nyeri Ringan

Menunjukkan hasil akhir skala nyeri skala nyeri dismenore setelah dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit. Hasil skala nyeri Nn. A berada di angka 2 dan Nn. Z berada di angka 1. Skala nyeri pada responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri ringan.

3. Hasil Perkembangan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Tabel 4 Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat pada Ny. A

No	Sebelum	Sesudah	Kategori	Keterangan
1	6	4	Nyeri Sedang	Menurun 2 skala nyeri

2	5	3	Nyeri sedang menjadi nyeri ringan	Menurun 2 skala nyeri
3	3	2	Nyeri Ringan	Menurun 2 skala nyeri

Berdasarkan Tabel diatas menunjukan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri pada Nn. A setelah dilakukan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit, diperoleh hasil Pada hari pertama Nn. A mengalami perubahan dari skala nyeri 6 menjadi 4, kemudian hari kedua mengalami perubahan dari skala nyeri 5 menjadi 3, selanjutnya hari ketiga mengalami perubahan dari skala nyeri 3 menjadi 2. Hasil observasi pada hari pertama sampai hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pada Nn. A mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 2 skala nyeri setiap harinya yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Tabel 5 Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat pada Ny. Z

No	Sebelum	Sesudah	Kategori	Keterangan
1	5	4	Nyeri Sedang	Menurun 2 skala nyeri
2	4	2	Nyeri sedang menjadi nyeri ringan	Menurun 2 skala nyeri
3	2	1	Nyeri Ringan	Menurun 2 skala nyeri

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri pada Nn. Z setelah dilakukan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit, diperoleh hasil pada hari pertama Nn. Z mengalami perubahan dari skala nyeri 5 menjadi 4. Selanjutnya hari kedua mengalami perubahan dari skala nyeri 4 menjadi 2. Kemudian hari ketiga mengalami perubahan dari skala nyeri 2 menjadi 1. Hasil observasi pada hari pertama sampai hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pada Nn. Z mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 1 skala nyeri setiap hari nya yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Tabel 6 Hasil Akhir Perbandingan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi dengan Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Nn. A	6	2	Menurun 4 skala nyeri

2	Nn. Z	5	1	Menurun 4 skala nyeri
---	-------	---	---	-----------------------

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan hasil perbandingan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan dengan rebusan batang serai dan kompres air hangat pada kedua responden yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit. Perbandingan tersebut didapat dari hasil pengukuran skala nyeri responden sejak hari pertama sebelum dilakukan penerapan dan hari terakhir setelah dilakukan penerapan. Hasil skala nyeri Nn. A sebelum dilakukan penerapan berada di angka 6 menjadi skala nyeri 2 setelah dilakukan penerapan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. sedangkan skala nyeri Nn. Z sebelum dilakukan penerapan berada di angka 5 menjadi skala nyeri 1 setelah dilakukan penerapan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan hasil skala nyeri Nn. A berada di angka 6 yang merupakan kategori nyeri sedang. Kemudian skala nyeri pada Nn. Z berada di angka 5 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Wawancara yang telah dilakukan bersama kedua responden diperoleh data bahwa Nn. A mengalami nyeri pada saat menstruasi dan ibu responden juga mempunyai riwayat nyeri dismenore, sedangkan Nn. Z juga mengalami keluhan yang sama yaitu nyeri dismenore saat menstruasi, nyeri dirasakan pada bagian perut menjalar sampai ke pinggang. Kedua responden juga mengatakan sama-sama suka mengkonsumsi makanan cepat saji, gorengan, makanan pedas, dan makanan yang mengandung pewarna serta pemanis buatan.

Nyeri pada kedua responden tersebut dipengaruhi oleh faktor usia dan riwayat keluarga. dalam hal ini responden termasuk dalam kategori usia remaja, dimana usia Nn. A 17 tahun dan Nn. Z 17 tahun. Berdasarkan teori, faktor tersebut disebutkan pada teori Irianti dalam Taqiyah dan Jama (2022) bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh usia menarche, dan pengaruh hormone prostaglandin. Teori lain juga mengatakan bahwa bahwa penyebab adanya dismenore diantaranya yaitu haid pada usia dini kurang dari 12 tahun, dan

berusia dibawah 30 tahun (Ratnawati, 2018). Usia menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan umur 12- 13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun (Intan dalam Handayani, 2022). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami nyeri dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri (Reeder dalam Nurbaiti dan Febrina, 2022).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2022) yang menyebutkan terjadi hubungan antara umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di MAN Rantauparat. penelitian lain yang dilakukan oleh Hermawahyuni *et al.*, (2022) juga menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara umur menarche dengan kejadian dismenore primer.

Faktor selanjutnya yaitu riwayat keluarga, dari hasil wawancara bersama responden yaitu Nn. A mengatakan bahwa mempunyai riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi yaitu ibu responden. Faktor tersebut sesuai dalam teori Irianti dalam Taqiyah dan Jama (2022) yang menyatakan bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh faktor riwayat keluarga. Faktor tersebut juga disebutkan dalam teori Ratnawati (2018) bahwa penyebab adanya dismenore salah satunya disebabkan oleh riwayat keluarga dengan nyeri dismenore. teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni *et al.*, (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan nyeri dismenore, penelitian tersebut juga menyebutkan anggota keluarga yang memiliki keluhan dismenore primer memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit yang sering terjadi termasuk nyeri haid karena dari sebagian besar siswi yang mengalami dismenore memiliki riwayat keluarga dengan keluhan dismenore seperti ibu kandung atau saudara perempuan. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan siswi sehingga adanya anggota keluarga yang mengalami dismenore.

Faktor berikutnya yaitu kebiasaan makanan yang buruk atau mengkonsumsi makanan cepat saji, dari hasil wawancara dengan Nn. A dan Nn. Z keduanya sama-sama suka mengkonsumsi makanan tersebut. Faktor tersebut sesuai dengan teori *Women's Health* dalam Taqiyah dan Jama (2022) bahwa faktor yang berhubungan dengan nyeri haid adalah kebiasaan makan seseorang mereka yang memiliki kebiasaan makan buruk dan mengkonsumsi makanan

yang mengandung pengawet, pemanis buatan, makanan yang terlampau banyak lemak, makanan yang digoreng, atau makanan yang pedas cenderung mengalami nyeri haid. Makanan tersebut mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang yang terdapat dalam saluran yang berhubungan dengan rahim yang bertugas menerima rangsangan dari hormone prostaglandin. Rangsangan yang berlebihan dari pelepasan prostaglandin dapat menimbulkan nyeri saat darah akan keluar melalui vagina (menstruasi) (Taqiyah dan Alam dalam Taqiyah dan Jama, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni., *et al* (2022) juga menyebutkan terdapat hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian dismenore primer.

Menurut pendapat pengkaji, usia menarche berhubungan dengan kejadian desminore pada remaja karena saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan leher Rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore pada responden menunjukkan kategori skala nyeri sedang, dan nyeri pada responden tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor yaitu usia dan riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore. Selain itu, riwayat keluarga dengan desminore juga berhubungan dengan kejadian desminore pada remaja karena adanya faktor genetik yang mempengaruhi sehingga apabila ada keluarga yang mengalami desminorea cenderung mempengaruhi psikis wanita tersebut. Riwayat dismenorea pada keluarga lebih berpotensi tinggi terjadi desminore karena berkaitan dengan adanya faktor genetik yang menurunkan sifat kepada keturunannya

2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari terakhir sesudah dilakukan penerapan rebusan batang serai dan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore. pada Nn. A skala nyeri berada diangka 2 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Kemudian skala nyeri pada Nn. Z berada diangka 1 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa rebusan batang serai dan kompres air hangat efektif dapat menurunkan skala nyeri pada remaja yang mengalami nyeri dismenore.

Berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Adi *et al.*, (2022) bahwa rebusan batang serai dan kompres hangat bertujuan untuk mengurangi rasa sakit, memberikan rasa hangat, nyaman, dan

ketenangan. Teori lain yang dijelaskan oleh Segita dan Rovendra (2021) menyebutkan bahwa rebusan batang serai dan kompres hangat memiliki manfaat yaitu dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah keseluruhan tubuh, jika aliran darah keseluruhan tubuh meningkat maka peredaran darah juga meningkat. Meningkatnya aliran darah berarti bagian tubuh mendapatkan pasokan darah secara penuh sehingga organ-organ bisa berfungsi secara normal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Noviyanti, D. dkk, 2023) yang menyebutkan rebusan batang serai kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan dapat merealisasikan otot-otot yang tegang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa setelah diberikan rebusan batang serai dan kompres hangat selama 20 menit responden mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore dari tingkat sedang menjadi ringan dan tidak merasakan nyeri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shifa *et al.*, (2021) juga menyebutkan terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkosono Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.

Menurut pendapat pengkaji, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri karena efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa hasil penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit pada kedua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

3. Hasil Perkembangan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penerapan dapat dilihat perkembangan skala nyeri dismenore pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi batang serai dan kompres air hangat yang diobservasi mulai hari pertama sampai hari ketiga. Diperoleh hasil skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan setiap harinya, pada Nn. A di hari pertama

sebelum dilakukan penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 6 kemudian setelah penerapan berada di angka 4. Pada hari kedua sebelum dilakukan penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 5 kemudian setelah penerapan berada di angka 3. Selanjutnya hari ketiga sebelum penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 3 dan setelah penerapan skala nyeri menjadi di angka 2. Sedangkan penerapan yang dilakukan pada Nn. Z di hari pertama sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil skala nyeri berada di angka 5 kemudian setelah penerapan berada di angka 4. Pada hari kedua sebelum penerapan hasil skala nyeri berada di angka 4 kemudian setelah penerapan berada di angka 2. Selanjutnya hari ketiga sebelum penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 2 dan setelah penerapan skala nyeri menjadi di angka 1. Penerapan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada kedua responden diperoleh hasil bahwa terjadi perkembangan perubahan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Teori yang dijelaskan oleh Uliyah dalam Arifin, (2022) menyebutkan pemberian rebusan batang serai dan kompres air hangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot serta memberikan rasa nyaman. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa Sebelum dilakukan penerapan skala nyeri responden berada di angka 6 dan sesudah diberikan penerapan kompres air hangat selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit mengalami penurunan skala nyeri dengan nilai 2 skala setiap hari nya dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan tidak merasakan nyeri. penelitian lain yang dilakukan oleh Shifa *et al.*, (2021) menyatakan bahwa kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore dengan hasil penelitian dari hari pertama sampai hari ketiga responden mengalami penurunan dari 4,69 kategori nyeri sedang menjadi 2,06 kategori nyeri ringan dengan selisih nilai 2,63. Menurut pendapat pengkaji hal tersebut disebabkan oleh efek hangat dari kompres dapat memberikan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi kompres air hangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri dismenore. Perkembangan skala nyeri kedua responden diperoleh melalui hasil observasi yang dilakukan sejak hari pertama sampai hari ketiga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri Nn. A dengan hasil akhir pada hari ketiga berada di angka 2 kategori nyeri ringan, dan Nn. Z berada di angka 2 kategori nyeri ringan. dengan nilai rata-rata pada Nn. A mengalami penurunan 2 skala nyeri setiap harinya

sedangkan pada Nn. Z mengalami penurunan 1 skala nyeri setiap harinya. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang.

4. Hasil Efektivitas Perbandingan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan terapi Rebusan Batang Serai dan Kompres Air Hangat

Hasil pemaparan diatas dapat dideskripsikan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri dismenore pada Nn. A dan Nn. Z sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat. Skala nyeri responden pertama yaitu Nn. A pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan berada diangka 6 dan pada hari ketiga sesudah penerapan mengalami penurunan menjadi 2, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka yang menunjukkan perbedaan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Hasil perbedaan pada responden kedua yaitu Nn. Z dengan hasil skala nyeri pada hari pertama sebelum penerapan berada diangka 5 dan sesudah penerapan pada hari ketiga mengalami penurunan menjadi 1, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka yang menunjukkan perbedaan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

Menurut teori yang dijelaskan oleh Uliyah dalam Arifin (2022) bahwa pemberian kompres hangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot serta memberikan rasa nyaman. Teori lain juga menyebutkan bahwa kompres hangat bertujuan untuk mengurangi rasa sakit, memberikan rasa hangat, nyaman, dan ketenangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa terapi kompres hangat menggunakan buli-buli dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja, sebelum diterapkan terapi skala nyeri responden berada di angka 6 dan sesudah diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata terjadi penurunan 2 skala setiap harinya dari tingkat sedang menjadi ringan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Munthe *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan rebusan batang serai dan kompres hangat. Dimana nyeri dismenore pada remaja sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata 2,47 yang mengindikasikan bahwa antara

nyeri sedang dan berat, kemudian setelah diberikan rebusan batang serai dan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri dismenore dengan rata-rata 1,27 yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang. Menurut pendapat pengkaji, serai memiliki kandungan enzim siklooksigenase yang dapat mengurangi peradangan pada penderita sehingga intensitas nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit terdapat perbedaan skala nyeri pada kedua responden. Pada Nn. A mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 dengan kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan sedangkan Nn. Z mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1 dengan kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran skala nyeri dismenore sebelum dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan hasil skala nyeri 6 pada Nn. A dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan Nn. Z berada di angka 5 dengan kategori nyeri sedang
2. Hasil pengukuran skala nyeri dismenore sesudah dilakukan penerapan rebusan batang serai dan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore pada Nn. A skala nyeri berada diangka 2 dengan kategori nyeri ringan. Sedangkan Nn. Z berada diangka 1 dengan kategori nyeri ringan
3. Terdapat perbedaan skala nyeri dismenore pada Nn. A dan Nn. Z sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rebusan batang serai dan kompres air hangat. Hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka pada Nn. A dan Nn. Z yang menunjukkan perbedaan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, G S, R Haryono, Taukhit, E Pratiwi, B Wulandari, N W Rahayu, M P S Utami, et al. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*. Kediri: Lembaga Omega Medika.

- Aini, L., Noviyanti, D., & Yurika, T. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 633–646. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7969>
- Andriati, R., Prakasa, J. S., Yudiatma, M. F., & Pratiwi, R. D. (2024). Perbandingan efektivitas kompres hangat serai dan musik gamelan terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(9), 870–878. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i9.13623>
- Angioni, S. A., Giansante, C., Ferri, N., Ballarin, L., Pampanin, D. M., Marin, M. G., Bargione, G., Vasapollo, C., Donato, F., Virgili, M., Petetta, A., Lucchetti, A., Cabuga Jr, C. C.,
- Arifin, Zainul. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Asmita Dahlan, T. V. S. (2019). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswa SMK perbankan simpang haru padang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–10.
- Handayani, Rika. (2022). “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas x Di Man Rantauprapat Tahun 2021” 5 (1).
- Hermawahyuni, Resty, Sarah Handayani, and rony darmawansyah Alnur. (2022). “Faktor Resiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur” 8 (1): 97–101.
- Hidayah, A. (2021). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementrian Kesehatan RI.
- Khasanah, P. U. (2023). 1, 2, 3. 5(8), 113–118.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi*. Salemba Medika.
- Mariense, Evi, B. B. (2019). *Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswa Kebidanan D-III Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Mastaida Tambun, & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal*

- Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 1(3), 363–372.*
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.668>
- Munthe, L, and R N Harahap. (2021). “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam” 1: 36–45.
- Nisa, K., & Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(4), 90–100.*
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2512/2398>
- Nurbaiti, and R Febrina. (2022). “Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Baiturrahim.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 4 (3): 355.*
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>.
- Oktavianti, D. S., & Anzani, S. (2021). Penurunan Nyeri Pada Arthritis Gout Melalui Kompres Hangat Air Rebusan Serai. *Madago Nursing Journal, 2(1), 1–8.*
<https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.439>
- Price dan Wison. (2019). *Potofisiologi Konsep Klinis Proses - proses Penyakit*. EGC.
- Product, N. (2019). *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product. 02, 4–7.*
- Purwanti, E., Winarti, E., Haryuni, S., & Agnes, Y. L. N. (2024). Jurnal Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan, 5(2), 136–145.* <https://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jumakes/article/view/5552/3456>
- Rasiman, N. B., Mauruh, C. V., Nuraliah, & Mantadji, G. (2024). Efektivitas Terapi Komplementer Berupa Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Dengan Dismenorhea di Desa Malei. *Jurnal Pustaka Katulistiwa, 5(2016), 7–12.*
- Ratnawati, Ana. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rufaridah Anne, Ayuro Cumayunaro, N. R. P. (2020). Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Rhematoid Arthritis. *Ensiklopedia of Journal, 2(2), 77–83.*
- Salisatullutfiah, Priastana, I. K. A., & Dwijayanto, & I. M. R. (2020). Pemanfaatan Tanaman Serai dan Jahe sebagai Anti Nyeri. *Indonesian Journal of Global Health Research, 3(4), 27–31.*
- Segita, R, and E Rovendra. (2021). *Modul Hydrotherapy*. Padang Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi.

- Septiana, M, N Khayati, and M Machmudah. (2022). “Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Disminore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi” 3 (1).
- Shifa, A R A, N Mahmud, and Sartika. (2021). “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru” 2 (2): 1086–94.
- Solehati, T. dan C. E. K. (2021). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi*: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suharsini Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka, Cipta.
- Sumadi Surya brata. (2021). *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo.
- Taqiyah, Yusrah, and Fatma Jama. (2022). “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer” 17: 14–18.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Ulfa Husna Dhiran, A. N. S. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah*, 1–8.
- WHO. (2022). World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs). *Available from: Http://Apps.Who.Int/Bookorders.*, 1–131.
- Yanti, N. D., Wiyadi, & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Kompres Rebusan Serai Hangat Dan Kayu Manis Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 5(1).
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., & Dhilon, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.