

Pengaruh *Hot Herbal Compres* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*

Siti Naili Ilmiyani, Dwi Wirastrri
STIKES Hamzar Memben Lombok Timur
Email Korespondensi: target.kerjaku@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi merupakan tanda siklus subur dan puncak kesuburan perempuan dan juga secara seksualitas sudah siap untuk memiliki keturunan. Dalam keadaan normal, menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang kental yaitu darah menstruasi dan masa reproduksi dimulai ketika sudah terjadi pengeluaran sel telur yang matang (ovulasi) pada siklus menstruasi. Keluhan yang paling sering muncul pada wanita yang menstruasi adalah nyeri menstruasi (*Dismenore*). *Dismenore* merupakan salah satu keluhan menstruasi paling umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nonfarmakologis seperti *hot herbal compress* menjadi alternatif yang aman dan efektif. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *hot herbal compress* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest* pada 22 siswi. Intervensi berupa *hot herbal compress* dilakukan dua kali sehari selama dua hari. Data dikumpulkan menggunakan skala nyeri NRS dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (90,9%), dan setelah intervensi seluruh responden mengalami penurunan ke kategori nyeri ringan (100%). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000 (< 0.05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan. **Kesimpulan:** *Hot herbal compress* efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman serta praktis.

Kata Kunci : *Dismenore*, Nyeri Haid, *Hot Herbal Compress*, Remaja, Terapi Nonfarmakologis

Abstract

Background: Menstruation is a sign of a woman's fertile cycle and peak fertility, as well as her sexual readiness to have children. Normally, menstruation occurs when the inner lining of the uterus sheds and is excreted in a thick, viscous form, known as menstrual blood. The reproductive period begins when a mature egg is released (ovulation) during the menstrual cycle. The most common complaint among menstruating women is menstrual pain (*dysmenorrhea*). *Dysmenorrhea* is one of the most common menstrual complaints experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities. Non-pharmacological treatments such as *hot herbal compresses* are a safe and effective alternative. **Objective:** To determine the effect of *hot herbal compresses* on the intensity of *dysmenorrhea* pain in 10th grade students at MA Yastaqiem Pengadangan. **Methods:** This study used a one-group pretest-posttest pre-experimental design on 22 female students. The intervention, a *hot herbal compress*, was administered twice daily for two days. Data were collected using the NRS pain scale and analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate pain (90.9%), and after the intervention, all respondents experienced a decrease to mild pain (100%). The Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant effect. **Conclusion:** *Hot herbal compresses* effectively reduced the intensity of *dysmenorrhea* pain in 10th-grade female students at MA Yastaqiem Pengadangan and can be used as a safe and practical non-pharmacological therapy.

Keywords: *Dysmenorrhea*, Menstrual Pain, *Hot Herbal Compress*, Adolescents, Non-pharmacological Therapy

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah tanda dari siklus kesuburan dan puncak kemampuan reproduksi wanita menandakan kesiapan secara seksual untuk memiliki anak. Dalam kondisi normal, menstruasi terjadi ketika lapisan dalam dinding rahim terlepas dan keluar dalam bentuk kental yaitu darah menstruasi, dan fase reproduksi dimuali setelah pengeluaran sel telur yang matang (ovulasi) dan pada siklus menstruasi adalah nyeri haid (dismenore) (Nafisah 2021). Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, biasanya berupa kram yang terfokus pada perut bagian bawah, terkadang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. (Zuraida, & Aslim, 2020).

Berdasarkan informasi dari organisasi kesehatan dunia (WHO), prevalensi dismenore cukup tinggi secara global. angka kejadian dismenore pada perempuan muda berkisar antara 16,8-81%, sementara rata-rata di negara eropa, dismenore dialami oleh 45%-97% wanita. prevalensi terendah tercatat di bulgaria dengan 8,8% dan tertinggi di finlandia 94%. Di indonesia, prevalensi ini dapat mencapai 64,52% yang terdiri dari 54,89%. (WHO, 2019).

Di Nusa Tenggara Barat Jumlah wanita remaja dalam usia reproduktif, yaitu antara 10-24 tahun mencapai 56.598 jiwa. Sementara itu yang mengalami *dismenore* dan mengunjungi bagian kebidanan sebesar 11565 jiwa. Sementara itu, yang mengalami dismenore dan mengunjungi bagian kebidanan mencapai 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2020). Menurut data sensus penduduk dari Badan Pusat Statistik NTB (2023), pada tahun 2020 sebanyak 218.397 remaja perempuan di Lombok Timur, jumlah perempuan pada tahun 2021 sebanyak 673.994 jiwa (BPS Lombok Timur, 2021).

Dismenore disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) oleh endometrium saat menstruasi yang mengakibatkan kontraksi uterus yang tidak teratur. Akibat dari meningkatnya aktivitas uterus yang tidak abnormal, aliran darah berkurang dan mengakibatkan iksemia atau hipoksia pada uterus yang menimbulkan rasa nyeri (Al-Shifa, 2021).

Bagi gadis remaja, mengalami *Dismenore* dapat berdampak negatif pada aktivitas belajar, membuat tidak konsentrasi saat guru mengajar, dan bahkan berpotensi tidur saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat berdampak pada kinerja dibidang akademis maupun non akademis. Sebagian besar gadis remaja bahkan mengeluh tidak ingin sekolah (Dewi 2020).

Salah satu metode pengobatan tanpa penggunaan obat-obatan yaitu melakukan *Hot herbal compress*. kompres herbal hangat merupakan terapi tradisional yang dimanfaatkan untuk mengurangi rasa sakit, dampak dari kompres herbal panas adalah memperlancar peredaran darah, bersifat antiinflamasi, dan memberikan relaksasi yang diperoleh dari wangi herbal. Bahan yang digunakan untuk hot herbal compress bervariasi tergantung pada ketersediaan di daerah tersebut, namun secara umum bahan alami yang digunakan sebagai herbal adalah jahe (zingiber cassumunar), kunyit (curcuma longa L) (Udi, 2023).

Keunggulan dari terapi nonfarmakologis adalah tidak melibatkan obat-obatan melainkan menggunakan bahan herbal yang dinilai aman, mudah, sederhana, dengan risiko rendah, biaya terjangkau serta bersifat pencegahan (Rahmadhayanti, 2017).

Udi & Salamah (2023) dalam studi menunjukkan Penggunaan kompres herbal panas untuk mengurangi nyeri dismenore lebih dianjurkan sebagai metode yang lebih efektif dibandingkan penggunaan kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan, melalui wawancara dengan 6 siswa terdapat, 4 siswa sedang mengalami dismenore. untuk mengatasinya, 3 siswa memilih untuk beristirahat sementara 1 siswa mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit. Sementara itu penanganan nyeri haid dengan kompres herbal panas belum pernah dilakukan. Dari 6 siswa tersebut, 2 siswa mengaku tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan. Pihak guru

mengatakan sebelumnya belum pernah ada sosialisasi terkait dengan metode pengobatan

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis terdorong untuk melitian Pengaruh Hot herbal compres Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre- eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design, yang melibatkan 22 siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan sebagai sampel total. Perlakuan yang diberikan adalah hot herbal compress, dengan pengukuran nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS).

Data dianalisis secara univariat untuk karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji t berpasangan atau uji Wilcoxon, tergantung distribusi data, dengan bantuan SPSS. Penelitian dilaksanakan pada Mei 2025 dan telah mendapat izin etik dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Etika penelitian dalam penelitian ini sudah dilakukan di Komisi Etik Penelitian di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin No.462/UM/KE/VII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswi

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan Umur Siswi

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
15	4	18.2
16	16	72.7
17	2	9.1
Total	22	100.0

Data primer, 2025

SPSS : Distribusi frekuensi

Tabel 1 menunjukkan bahwa, karakteristik responden berdasarkan usia siswi terbanyak berada di umur 16 tahun yaitu sebanyak 16 siswi (72.7%), sementara kategori umur 17 tahun dengan jumlah 2 orang (9.1%).

2) Analisa Univariat

a. Nyeri *Desminore* Pada Siswi Sebelum Diberikan *Hot Herbal Compres*

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri *desminore* pada siswi sebelum diberikan *hot herbal compres*

Nyeri Dismenore	Pre Test	
	F	%
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	20	90.9
Nyeri berat	2	9.1
Total	22	100.0

Data primer, 2025

SPSS : Distribusi frekuensi

Tabel 2 menunjukkan, intensitas nyeri dismenore pada siswi sebelum diberikan *hot herbal compres* paling banyak berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 20 siswi (90.9%) dan paling nyeri ringan sebanyak 2 siswi (9.1%).

b. Nyeri *Desminore* Pada Siswi Sesudah Diberikan *Hot Herbal Compres*

Tabel 3. Distribusi Intensitas Nyeri *Desminore* Pada Siswi Sesudah Diberikan *Hot Herbal Compres*

Nyeri Dismenore	Post Test	
	F	%
Nyeri ringan	22	100.0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0
Total	22	100.0

Data primer, 2025

SPSS : Distribusi frekuensi

Tabel 3 menunjukkan, intensitas nyeri dismenore pada siswi sesudah diberikan *hot herbal compres* keseluruhan berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 22 siswi (100%).

3) Analisa Bivariat

Tabel 4. Hasil uji *wilcoxon* perbandingan tingkat nyeri dismenore pada siswi sebelum dan sesudah menerima *hot herbal compres*

Variabel	Median (min-maks)	Mean	<i>P value</i>
Pre Test	5.45 (3-8)	5.46	0.000
Post Test	2.05 (1-3)	2.04	

Data primer, 2025 SPSS : Uji wilcoxon

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *wilcoxon* nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *hot herbal compres* didapatkan hasil nilai *P-Value*. $0.000 < 0.005$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Hot herbal compres* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*

PEMBAHASAN

1) Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum pemberian *Hot Herbal Compres*.

Hasil penelitian ini intensitas nyeri dismenore pada siswi sebelum diberikan *hot herbal compres* paling banyak berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 20 siswi (90.9%) dan paling nyeri berat sebanyak 2 siswi (9.1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa dismenore dengan intensitas sedang merupakan keluhan yang paling umum dialami oleh siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan.

Menurut (Hitipeuw, 2022) nyeri dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan

Akbar dan Sipahuta (2023) berpendapat peningkatan intensitas nyeri dismenore dapat disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin selama menstruasi, yang memicu kontraksi uterus lebih kuat dan menimbulkan rasa nyeri. Faktor lain yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri meliputi stres, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor psikologis. Studi oleh menekankan bahwa faktor-faktor tersebut dapat memperburuk persepsi nyeri selama menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maidartati et al. (2018) di Bandung, yang menemukan bahwa sebelum intervensi kompres hangat, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang (48,9%), diikuti oleh nyeri ringan (29,8%) dan nyeri berat (21,3%). Demikian pula, studi oleh Arlym et al. (2021) di Depok melaporkan bahwa sebelum pemberian kompres hangat, 47% responden mengalami nyeri sedang. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa nyeri dismenore dengan intensitas sedang merupakan keluhan umum di kalangan remaja putri.

2) Intensitas nyeri menstruasi (dismenore) setelah diberikan hot herbal compress.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan hot herbal compress, seluruh siswi mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore ke kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 22 siswi (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Muslima (2023) yang hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan hot herbal compress efektif untuk meredakan dismenore, yaitu sebanyak 8 responden (53,33%) tidak merasakan dismenore setelah intervensi

Linda Dewi (2021) berpendapat bahwa efektivitas hot herbal compress dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis. Hot herbal compress meningkatkan aliran darah ke area perut, yang membantu merelaksasi otot-otot rahim dan mengurangi kontraksi yang menyebabkan nyeri. Selain itu, panas dari kompres dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri berkurang. Penambahan bahan herbal dalam kompres, seperti jahe atau serai, juga memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi nyeri.

Penelitian lain oleh Rattu et al. (2020) di Kepulauan Kelang juga mendukung temuan ini, di mana rata-rata skor nyeri menurun dari 6,00 menjadi 3,65 setelah pemberian hot herbal compress. Studi oleh Wati et al. (2024) di Lampung Barat menunjukkan penurunan rata-rata nyeri dari 4,7 menjadi 1,4 setelah intervensi kompres hangat. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa hot compress, termasuk yang berbahan herbal, efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

3) Pengaruh Hot Herbal Compres Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan hot herbal compress. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi p-value 0.000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($0.000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian hot herbal compress terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan.

Menurut Widaryanti (2020) berpendapat, intervensi non-farmakologis seperti kompres hangat berbahan herbal efektif dalam menurunkan keluhan nyeri saat menstruasi. Panas dari kompres membantu memperlancar aliran darah dan merelaksasi otot uterus yang berkontraksi, sehingga nyeri berkurang. Kandungan herbal seperti jahe, serai, atau daun mint yang umum digunakan dalam kompres herbal juga memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami yang

mendukung proses penyembuhan dan pengurangan nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Wati et al. (2024), yang juga menggunakan uji Wilcoxon, ditemukan nilai sig. 0.001 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa kompres hangat secara signifikan menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Begitu pula, Febrianti et al. (2024) dalam studi eksperimentalnya melaporkan adanya perbedaan bermakna antara nilai pre dan post perlakuan kompres hangat, dengan nilai $p < 0.005$, yang mendukung temuan ini.

Penelitian oleh Karomah (2024) juga menggunakan pendekatan serupa dengan hasil signifikan ($p = 0.002$) setelah pemberian kompres jahe hangat pada remaja putri. Ini memperkuat bahwa pengaruh terapi panas dan herbal terhadap pengurangan nyeri bersifat konsisten di berbagai konteks dan populasi. Selain efek fisiologis, efek psikologis berupa relaksasi dan kenyamanan setelah diberikan kompres juga menjadi faktor pendukung keberhasilan terapi ini.

Berdasarkan hasil analisis statistik Wilcoxon dalam penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk menyatakan bahwa hot herbal compress efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Intervensi ini tidak hanya mudah dilakukan tetapi juga aman dan terjangkau, sehingga sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah sebagai bentuk dukungan kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Intensitas nyeri dismenore pada siswi sebelum diberikan *hot herbal compress* paling banyak berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 20 siswi (90.9%)
- 2) Intensitas nyeri dismenore pada siswi sesudah diberikan *hot herbal compress* keseluruhan berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 22 siswi (100%)
- 3) Menunjukkan hasil uji *wilcoxon* nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah penerapan kompres herbal hangat diperoleh nilai sig. $0.000 < 0.005$ yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hot herbal compress terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada siswi kelas X MA Yastaqiem Pengadangan

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Sipahutar, B. R. (2022). Efektivitas penggunaan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/12345> (contoh link)
- Al Shifa, A. R., & Mahmud, N. U. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707–715.
- Dewi, K. M. R. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan metode small group discussion terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja putri (Skripsi, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Febrianti, C. P., Khoiriah, R., & Kawenggo, D. A. B. (2024). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Desa D Kabupaten Kepulauan Talud Provinsi Sulawesi Utara tahun 2024. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/456>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Nafisah, S. (2021). Efektivitas akupresure dan massage effleurage terhadap dismenore pada remaja di Desa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369–374.
- Suhartina, S., Sari, A., & Putri, R. (2024). Pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 4104–4116.
- Udi, S. M. W., & Salamah, U. (2023). Efektivitas pemberian hot herbal compress untuk meredakan dismenore pada remaja putri di SMK Kesehatan PriMA Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 60–65.
- Wati, S., & Muslim, F. R. (2024). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat tahun 2024. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 45–52. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17034>
- Widaryanti, W. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di MA Nurul Huda Semarang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 33–40. (disesuaikan jika ada link/jurnal asli)
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health: Menstrual disorders fact sheet*. Geneva: WHO.
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).