

Pengaruh Kompres Air Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Al-Amanah Provinsi Banten Tahun 2025

Yeki Supriaten Aisyah¹, Jessica²

^{1,2} Politeknik Tiara Bunda

Email: yekisupriatenaisyah29@gmail.com

Abstrak

Disminore, salah satu gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi, adalah gangguan *ginekologi* yang paling umum dialami remaja. *Disminore*, atau nyeri menstruasi, dapat memengaruhi aktivitas dan kegiatan wanita, terutama remaja. Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami *disminore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *disminore* ringan. Indonesia angka kejadian *disminore* primer sebesar 54,89% dan *disminore* sekunder sebesar 9,36% (Dewi, 2025) Prevalensi *disminore primer* di provinsi Banten berdasarkan penelitian terdahulu yaitu sebesar 84,9% sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif berupa kompres air hangat jahe merah. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif Desain yang digunakan menggunakan pre - eksperimental design melalui pendekatan *one group pretest – posttest* dengan jumlah responden 30 orang dengan Teknik *purposive sampling*. Hasil uji *Wilcoxon* Menunjukkan bahwa penurunan nyeri *disminore* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah di dapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05). Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah kompres hangat jahe merah berpengaruh terhadap penurunan nyeri *disminore*.

Kata kunci: *Disminore*, Kompres Hangat Jahe Merah

Abstract

Dysmenorrhea, a disorder related to the menstrual cycle, is the most common gynecological disorder experienced by adolescents. *Dysmenorrhea*, or menstrual pain, can affect the activities and activities of women, especially adolescents. According to the *World Health Organization*, the incidence of severe *dysmenorrhea* is 1,769,425 women (90%), with 10-15% experiencing mild *dysmenorrhea*. In Indonesia, the incidence of primary *dysmenorrhea* is 54.89% and secondary *dysmenorrhea* is 9.36% (Dewi, 2025). The prevalence of primary *dysmenorrhea* in Banten Province, based on previous research, is 84.9%, thus requiring alternative measures in the form of warm compresses with red ginger. This study aims to determine the effect of warm compresses with red ginger on reducing *dysmenorrhea* pain in adolescents. This study used a quantitative research design. The design used was a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach with 30 respondents using a purposive sampling technique. The *Wilcoxon* test results showed that *dysmenorrhea* pain decreased before and after applying warm compresses with red ginger, with a *p-value* of 0.000 (*p-value* < 0.05). Therefore, it can be concluded that warm compresses with red ginger have an effect on reducing *dysmenorrhea* pain.

Keywords: *Dysmenorrhea*, Warm Red Ginger Compress

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *disminore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *disminore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian *disminore primer* di setiap Negara dilaporkan lebih 50%.

Angka kejadian *disminore* wanita mengalami *disminore*, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, prevalensi *disminore* mencapai 59.7%, sedangkan di swedia 72%. [2] Indonesia angka kejadian *disminore primer* sebesar 54,89% dan *disminore* sekunder sebesar 9,36% (Dewi, 2025) Prevalensi *disminore* primer di provinsi Banten berdasarkan penelitian terdahulu yaitu sebesar 84,9% [3]

Menurut penelitian Dinas Kesehatan Provinsi Banten 2023 dan BPS menunjukan 60.19% remaja di Banten mengalami *disminore*. Data ini berasal dari survei terhaap 10.000 remaja dan mencakup kejadian *disminore* primer sebesar 52.61% pada usia 14-24 tahun dan sisanya *disminore* sekunder (7,58%). Tingkat nyeri yang dialami terdiri dari ringan (47%), sedang (38%), dan berat (15%) [4]

Menurut Dinkes Kabupaten Tangerang tahun 2023 data ditingkat Provinsi Banten tahun 2023 remaja perempuan di Tangerang mengalami periode menstruasi atau haid sekitar 40% dari wanita-wanita usia yang produktif mengalami gejala-gejala *premenstrual* cukup untuk mempengaruhi mereka sehari-hari sampai taraf tertentu, dan sebanyak 3-5% yang mengalami nyeri menstruasi cukup ringan. Sebanyak 20–40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala *premenstrual syndrome* (PMS) cukup berat, dan sebesar 5% bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka [5]

Disminore pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang terganggu ialah dalam kegiatan proses belajar. Ketidaknyamanan fisik karena rasa sakit. Remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (*disminore*). Wanita muda yang mengalami *disminore* mungkin tidak dapat mencapai potensi akademiknya dan mungkin mengalami kesulitan dalam kegiatan belajar. Remaja yang menderita *disminore* saat menstruasi lebih banyak kehilangan waktu dan berprestasi buruk di sekolah dibandingkan remaja yang tidak menderita *disminore*. *Disminore* pada remaja dapat ditangani dengan cara pengobatan yang dilakukan sendiri atau *non-farmakologi* agar tidak terjadi hal yang lebih buruk (Novitaningsih et al., 2024)

Dengan demikian diperlukan penanganan secara *non-farmakologi* atau dengan menggunakan terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal atau tidak memiliki efek samping. Cara *alternative* pertama yaitu dengan penggunaan kompres air hangat jahe merah dengan buli-buli panas menyebabkan *konduksi*, dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri *disminore* yang dirasakan akan berkurang atau hilang [7].

Menurut Penelitian Ani Restu & Asrin Abdullah, (2025) yang berjudul “Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto” Populasi dalam penelitian siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto, Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples Test*, diperoleh Ada pengaruh Penerapan pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dibuktikan dengan Hasil uji menggunakan *Paired Samples Test* didapatkan nilai *P Value* = 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar >0,05

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dan observasi kepada pihak guru dan siswi di SMP Islam Terpadu Al- Amanah Provinsi Banten terdapat 30 siswi mengalami nyeri *disminore* baik ringan maupun sedang 10 siswi mengatakan bahwa dia mengkonsumsi obat pereda nyeri, dan 20 responden mengatakan tidak mengkonsumsi dan tidak melakukan terapi apapun.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kompres air hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al-Amanah Provinsi Banten tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen (one group group pretest-posttest design)*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres air hangat jahe merah. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri *disminore*. Populasi penelitian ini diambil dari seluruh siswa di SMP Islam Terpadu Al-Amanah provinsi Banten, yaitu sebanyak 100 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 80 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini dilaksanakan dimulai pada Tanggal 11-13 Agustus 2025. Lokasi penelitian adalah di SMP Islam Terpadu Al-Amanah karena masih banyak remaja yang mengalami *disminore*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan oleh peneliti kepada responden lalu di isi perbedaan nyeri sesudah dan sebelum kompres air hangat jahe merah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri *disminore* sebelum diberikan kompres air hangat jahe merah

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Mean
Tidak Nyeri	0	0,0	1,2
Nyeri Ringan	23	76,7	
Nyeri Sedang	7	23,3	
Nyeri Berat	0	0,0	
Total	30	100,0	

Berdasarkan distribusi data pada Tabel 1 yang disajikan di atas, responden mengalami nyeri *disminore* dengan kategori nyeri ringan sebanyak 23 responden dengan persentase (76,7%) dengan nilai rata-rata 1,2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri *disminore* sesudah diberikan kompres air hangat jahe merah

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Mean
Tidak Nyeri	11	36,7	0,7
Nyeri Ringan	17	56,7	
Nyeri Sedang	2	6,7	
Nyeri Berat	0	0,0	
Total	30	100,0	

Berdasarkan distribusi data pada Tabel 2 yang disajikan di atas, responden mengalami nyeri *disminore* dengan kategori nyeri ringan sebanyak 17 responden dengan persentase (56,7%) dengan nilai rata-rata 0,7.

Tabel 3. Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk*

	Statistik	N	Sig.
<i>Pre test</i>	0,526	30	0,000
<i>Post test</i>	0,751	30	0,000

Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar observasi. Hasil *uji normalitas* dari data tersebut tidak berdistribusi

normal ditunjukkan dengan nilai *signifikansi* sebelum kompres hangat jahe merah mendapatkan hasil 0,000 nilai *p-value* < 0,05 dan sesudah kompres hangat jahe merah sebesar 0,000 *p-value* < 0,05.

Tabel 4. Pengaruh Kompres Air Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Disminore

		<i>Post test</i>			Total	Z Test	P Value
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang			
<i>Pre test</i>	Nyeri Ringan	10	13	0	23	-3.771	0,000
	Nyeri Sedang	1	4	2	7		
	Total	11	17	2	30		

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Wilcoxon* Menunjukkan bahwa nyeri *disminore* sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat jahe merah di dapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah kompres air hangat jahe merah berpengaruh terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri SMP Islam Terpadu Al- Amanah Provinsi Banten tahun 2025.

Pembahasan

a. Sebelum Diberikan Kompres Air Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri SMP Islam Terpadu Al-Amanah Provinsi Banten Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa mayoritas responden mengalami nyeri *disminore* dengan kategori nyeri ringan sebanyak 23 responden dengan persentase (76,7%) dengan nilai rata-rata 1,2.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Lia Afriani Napu (2023) Didapatkan hasil *disminore* sebelum pemberian terapi kompres air hangat jahe merah terbanyak sedikit nyeri sebanyak 20 remaja (57.1%), nyeri sedang sebanyak 11 remaja (31.4), nyeri berat 3 remaja (8.6%) sedangkan nyeri paling berat 1 remaja (2.9%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Retni (2025) Diketahui bahwa sebelum diberikan kompres air hangat jahe merah pada pengukuran derajat nyeri paling tinggi memiliki derajat sedang sebanyak 13 responden (86.7%) sedangkan skala nyeri berat sebanyak 2 responden (13.3%).

Nyeri *dimenore* merupakan keluhan yang terjadi pada *ginekologis* akibat ketidak seimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *disminore* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *disminore* [9]

Menurut teori [8] Gejala *menstruasi* setiap wanita berbeda-beda. Tanda dan gejala awal *menstruasi* yakni kram atau nyeri *disminore*, nyeri punggung bawah, rasa nyeri dan tegang pada payudara, nafsu makan meningkat atau berkurang, perubahan suasana hati, mudah tersinggung atau emosional, sakit kepala dan mudah kelelahan. Pada sebagian wanita *menstruasi* ditandai dengan demam, keputihan, pusing, dan gejala atau tanda paling umum dari *menstruasi* yang dialami oleh wanita adalah muncul jerawat di wajah..

Peneliti menyimpulkan bahwa dampak *disminore* yang tidak ditangani dapat memberikan dampak pada *infertilitas*. *disminore* juga dapat menyebabkan konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Nyeri haid (*disminore*) yang dirasakan siswi biasanya kram pada perut bagian bawah, nyeri yang menyebar ke daerah

pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga di sertai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan sebagainya. Namun banyak remaja putri (siswi) yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal ini contohnya kompres air hangat jahe merah.

b. Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri SMP Islam Terpadu Al-Amanah Provinsi Banten 2025

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa responden mengalami nyeri *disminore* dengan kategori nyeri ringan sebanyak 17 responden dengan persentase (56,7%) dengan nilai rata-rata 0,7.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Rania Zahra Aprianti dkk (2024). Didapatkan hasil bahwa setelah diberikan kompres air jahe merah terhadap responden siswi MTs Tanwiriyyah Cianjur didapatkan nyeri ringan sebanyak 11 siswi (skor 73%) dan tidak nyeri sebanyak 4 siswi (skor 27%). Dapat disimpulkan, pemberian kompres air hangat jahe merah berpengaruh terhadap penurunan Tingkat nyeri haid yang dialami oleh remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Kasi (2023) Diketahui bahwa setelah diberikan kompres air hangat jahe merah pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2023, tingkat nyeri menstruasi pada skala 2 dengan jumlah 9 (39,1%) responden paling banyak dibandingkan skala lainnya

Untuk mengatasi *disminore* dapat dilakukan dengan terapi *farmakologi* serta *non-farmakologi*. Untuk terapi non farmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, berolahraga, terapi mozart, relaksasi, serta minum- minuman herbal. Salah satu ramuan atau terapi herbal yang bisa digunakan saat terjadi nyeri *disminore* adalah dengan kompres hangat jahe merah, yang mudah didapat, murah serta terjangkau. Jahe sama efektifnya dengan obat *analgetik asam menefamat* serta *ibuprofen* (Anurogo, 2011 dalam Betty & Ayamah 2021).

Menurut teori Feranisa Ramdania (2022), Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe merupakan senyawa yang ampuh mengatasi nyeri karena cara kerjanya yang mampu memblokir *prostaglandin* dan menstimulai peredaran darah sehingga memberikan efek samping menurunnya nyeri pada saat *disminore*. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres air hangat jahe sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat jahe efektif terhadap penurunan nyeri *disminore*. peneliti menyimpulkan bahwa penerapan kompres hangat jahe merupakan salah satu cara *non-farmakologi* yang dilakukan dalam menurunkan nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri *disminore*.

c. Pengaruh Kompres Air Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri SMP Islam Terpadu Al-Amanah Provinsi Banten Tahun 2025

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa bahwa nyeri *disminore* sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat jahe merah di dapatkan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah kompres air hangat jahe merah berpengaruh terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri SMP Islam Terpadu Al- Amanah Provinsi Banten tahun 2025.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Rania Zahra Aprianti dkk (2024) Berdasarkan hasil analisis menggunakan hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T- Test* menunjukkan adanya perbedaan yang menonjol antara sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah pada remaja di MTs Tanwiriyyah cianjur dengan hasil *p value* 0,001 atau *p* < 0,05) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perubahan rata-rata angka nyeri sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi kompres air hangat jahe merah. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh kompres air hangat jahe

merah yang signifikan terhadap penurunan *disminore* setelah dilakukan pemberian terapi kompres air hangat jahe merah pada remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kasi (2023) diketahui berdasarkan hasil analisa *Wilcoxon match pairs tests*, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum kompres air hangat jahe merah (*Pre-test*) sebesar 4.78 dengan standar deviasi 0,902 dan rata-rata intensitas nyeri setelah kompres air hangat jahe merah (*Post-test*) sebesar 2.61 dengan standar deviasi 1.076. dari hasil uji analisis didapatkan nilai *p-value* (0,000) < α (0,05) sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh kompres air hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (*disminore*) pada mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2023.

Jahe memiliki kandungan minyak *atsiri* yang terdiri atas senyawa *sesquiterpen*, *zingiberen*, *zingeron*, *oleoresin*, *kamfena*, *limonen*, *borneol*, *sineol*, *sitral*, *zingiberal*, *felandren*, vitamin A, B dan C serta senyawa-senyawa *flavonoid* dan *polifenol*. *Substansi - substansi fenolitik* berperan pada pembentukan *flavor* yang dimana beberapa turunan *fenolitik* memberikan efek yang disebut *pungensi* karena karakteristik pedas, tajam dan sensasi menyengat. minyak *atsiri* adalah minyak dari campuran zat yang mudah menguap dengan komposisi dan titik didih yang berbeda, berwarna kehijauan sampai kuning, dan berbau khas jahe. Jahe menjadi pilihan karena mengandung banyak *Oleoresin oleoresin*. adalah komponen *bioaktif* terdiri dari *gingerol* dan *shogaol* yang bekerja sebagai *antiinflamasi* sehingga *prostaglandin* dapat terblokir dan mengurangi intensitas nyeri pada saat menstruasi [8]

Kompres air hangat jahe merah berguna untuk meregangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri dan melebarkan *vasodilatasi* pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri. dengan menyingkirkan produk-produk *farmakologi* seperti *bradikinin*, *histamine*, dan *prostaglandin* yang menimbulkan nyeri. Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga *transmisi impuls* nyeri ke *medulla spinalis* dan otak dapat dihambat. Mekanisme kerja terapi kompres air hangat jahe merah yang dilakukan secara rutin dapat terjadi perubahan nyeri *disminore* karena efek dari kompres air hangat jahe merah menghasilkan ekstra pedas dan panas yang dapat menyebabkan *vasodilatasi* [11]. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan kompres air hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al-Amanah provinsi Banten tahun 2025 tempat penelitian.

4. KESIMPULAN

- Sebelum di berikan kompres air hangat jahe merah remaja mengalami nyeri ringan dengan jumlah 23 responden dengan nilai mean atau rata-rata nyeri ialah 1,2. Dan sesudah di berikan kompres air hangat jahe merah remaja mengalami nyeri ringan dengan jumlah 17 responden dengan nilai mean atau rata-rata nyeri ialah 0,7.
- Terdapat pengaruh kompres air hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al- Amanah Provinsi Banten 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. T. Dewi, "pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap *disminore* pada remaja," 2025.
- [2] Ani Restu & Asrin Abdullah, "Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Satu Atap Limboto," *J. TSCNers*, vol. 10, no. 01, 2025.
- [3] B. Cahya Permata, L. Prapdhani, and A. Hajma, "Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (*Disminore*) Di Sma Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten," *Usadha J. Pharm.*, vol. 2, no. 3, pp. 291–315, 2023.

- [4] I. Faridah, R. A. Nabillah, and A. Y. G. Wibisono, "Tinjauan Literatur : Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat Disminore Primer pada Remaja Putri," *jounal.unucirebon.ac.id/index.php/jeas/index*, vol. 6, no. 2, pp. 296–306, 2025.
- [5] Padilah, AlfikaL, and Linmus, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Mengatasi Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Kelas Vii Pesantren Daarul Muttaqien 2 Kabupaten Tangerang," *Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2024, doi: 10.5455/mnj.v1i2.644xa.
- [6] A. Novitaningsih, M. L. Putri, U. Khasanah, T. Sunarsih, and D. Rahmawati, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja: Literature Review," *J. Ilm. Kebidanan Imelda*, vol. 10, no. 1, pp. 52–58, 2024, doi: 10.52943/jikebi.v10i1.1388.
- [7] R. M. Hutasuhut, I. F. Harahap, and R. Yanti, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas Vii Di Smp It Baruna Sibuhuan Tahun 2025," *J. Ners*, vol. 9, pp. 3808–3814, 2025.
- [8] A. Retni and A. Abdullah, "Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Satu Atap Limboto," *Shine Cahaya Dunia Ners*, vol. 10, no. 01, p. 17, 2025, doi: 10.35720/tscners.v10i01.620.
- [9] Rania Zahra Aprianti, Nur Eni Lestari, and Eka Rokhmiati Wahyu P, "Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur," *An-Najat*, vol. 2, no. 2, pp. 92–100, 2024, doi: 10.59841/an-najat.v2i2.1153.
- [10] K. Z. Kasi, Agustin, and N. Fitri, "Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keprawatan," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 6, no. 1, pp. 377–382, 2023.
- [11] L. Afriani N., Y. Taqiyah, and W. Ode S. A., "Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Disminorea Primer pada Remaja," *Wind. Nurs. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 33–39, 2023.