

PENGARUH KOMPRES JAHE TERHADAP DISMENOREA PADA REMAJA DI KELURAHAN SEMANGGI SURAKARTA

Fitri Nur Shinta, Tri Susilowati

fitrinurshinta08@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada sebagian besar remaja perempuan yang sedang menstruasi, terdapat beberapa gejala yang dialami dan jumlah paling besar dari gejala tersebut adalah perut mulas atau nyeri haid (dismenorea). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk perempuan yang mengalami dismenorea ialah kompres jahe. Kandungan gingerol dalam jahe juga dapat memberikan efek hangat dan menimbulkan pembesaran vena yang akan meningkatkan peredaran darah ke membrane sel sehingga otot – otot uterus menjadi rileks. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kompres jahe terhadap dismenorea pada remaja di Kelurahan Semanggi Surakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperiment Design* menggunakan rancangan *one group pre-test – post-test design*, teknik pengambilan sampel *non probability sampling*, dengan metode purposive sampling dengan populasi 64 responden, sampel 43 responden, instrumen penelitian melalui kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). **Hasil:** Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Pvalue* $(0,000) < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh kompres jahe terhadap dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Semanggi Surakarta.

Kata Kunci : *Menstruasi, Dismenorea, Kompres Jahe*