

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dengan Kombinasi Air Asam Jawa Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri

Hilza Wening Alika¹, Mudy Oktiningrum^{2*}, Widya Mariyana³

^{1,2,3}Stikes Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Jawa Tengah

Corresponding : alikahilza004@gmail.com

Abstract. *Dysmenorrhea, a common menstrual pain among adolescent girls, negatively affects daily activities and learning concentration. Nonpharmacological interventions, such as warm compresses combined with tamarind water, have proven effective in reducing pain. This study examined the effect of this combination on dysmenorrhea pain reduction among female students at SMAN 6 Semarang as a safe and natural therapy alternative. The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. Researchers applied quantitative methods to measure changes before and after the intervention. The study sampled respondents using accidental sampling with purposive considerations, selecting participants who met the criteria and were easily accessible during data collection. Pretest and posttest data showed non-normal distribution ($p < 0.05$). The Wilcoxon Signed Ranks test yielded a p-value of 0.000 and a Z value of -5.230, indicating that applying a warm compress combined with tamarind water significantly reduced dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMAN 6 Semarang. The study included 35 adolescent girls with dysmenorrhea, most aged 13–15 years (88.57%), all with normal menstrual cycles. Before the intervention, participants reported pain levels ranging from mild to severe. After the intervention, warm compresses combined with tamarind water significantly alleviated pain. The Wilcoxon test confirmed the intervention's effectiveness, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).*

Keywords: *Dysmenorrhea, Female Adolescents, Warm Compress, Tamarind Water*

Abstrak. *Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang umum dialami remaja putri dan berdampak pada aktivitas serta konsentrasi belajar. Penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat dan air asam jawa dinilai efektif mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi tersebut terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMAN 6 Semarang sebagai alternatif terapi alami dan aman. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada satu kelompok. Metode kuantitatif diterapkan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Sampel diambil menggunakan teknik accidental sampling dengan pertimbangan purposive sampling, yakni memilih responden yang sesuai kriteria secara kebetulan dan mudah dijangkau saat penelitian berlangsung. Data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan p-value 0,000 ($0,05$) dan nilai Z -5,230, menandakan pemberian kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa berpengaruh signifikan menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 6 Semarang. Berdasarkan penelitian pada 35 remaja putri dengan dismenorea, mayoritas (88,57%) berusia 13-15 tahun dan semua memiliki siklus menstruasi normal. Sebelum intervensi, tingkat nyeri bervariasi dari ringan hingga sangat menyiksa. Setelah intervensi kompres hangat dengan air asam jawa, nyeri menurun signifikan. Uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($0,05$), membuktikan intervensi efektif mengurangi nyeri dismenorea.*

Kata kunci: *Dismenorea, Remaja Putri, Kompres Hangat, Air Asam Jawa*

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah proses fisiologi bagi wanita, dimana lapisan dinding rahim akan menebal dan meluruh melalui vagina jika tidak terjadi pembuahan. Proses ini biasanya berlangsung 3-7 hari setiap bulannya, dimulai dari masa pubertas hingga menopause. Meskipun bentuk proses yang normal, menstruasi juga dapat menimbulkan beberapa kealihan salah satunya yaitu *dismenorea*. (Nabila, 2022)

Dismenorea merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan nyeri perut bagian bawah yang timbul pada sebagian besar wanita saat menstruasi. Nyeri *dismenorea* dibedakan menjadi 2 yaitu *dismenorea* primer (tanpa penyakit mendasari) dan *dismenorea* sekunder (terjadi akibat penyakit lain seperti endometriosis), dimana nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Prevalensi nyeri *dismenorea* pada wanita usia subur diperkirakan sebesar 50%-90%, dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental dan sosial (Sima et al., 2022)

Menurut WHO tahun 2021, jumlah kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa Yulia et al., (2023) dengan rerata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Menurut Noviani, (2022), 93% remaja putri di Sekolah Menengah Atas mengalami *dismenorea*, dari jumlah tersebut, 55% merasakan dampak di bidang akademik, dan 26% mengalami keterlambatan dalam pelajaran. Di Indonesia, remaja yang mengalami *dismenorea* mencapai 64,25% dengan 54,89% *dismenorea* ringan serta 9,36% *dismenorea* berat. kondisi ini diidentifikasi dengan kram perut bagian bawah serta menjalar kepinggang atau paha, disertai dengan gejala pusing, mual, muntah, lemas, bahkan pingsan. *Dismenorea* biasanya terjadi selama 2-3 hari sebelum atau saat menstruasi (Tsamara et al., 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, angka kejadian *dismenorea* mencapai 56% (Indrayani et al., 2023), remaja putri yang mengalami *dismenorea* seringkali terganggu dalam melakukan aktivitas, menjadi kurang konsentrasi saat guru memaparkan materi, dan menjadi penyebab ketidakhadiran di sekolah. Dengan demikian, pengetahuan remaja tentang penanganan *dismenorea* yang benar dan tidak beresiko sangatlah penting demi menjaga kesehatan mereka (Fitri et al., 2020).

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja dan wanita usia subur, ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan dismenore umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak digunakan adalah kompres hangat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Arlym et al., (2023) melaporkan bahwa skor nyeri rata-rata menurun dari kategori sedang menjadi ringan setelah penerapan kompres hangat, dengan nilai $p = 0,000$ yang signifikan secara statistik. Efektivitas ini dikaitkan dengan kemampuan panas untuk meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot, sehingga mengurangi ketegangan otot perut yang menimbulkan kram menstruasi (Handayani et al., 2022).

Penelitian Tambun & Sinaga (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja, Pemberian kompres hangat pada area tubuh tertentu, khususnya perut bagian bawah, dapat memberikan rangsangan termal yang diteruskan melalui medula spinalis menuju hipotalamus. Aktivasi reseptor sensitif terhadap panas di hipotalamus akan memicu respon efektor berupa vasodilatasi perifer dan peningkatan aktivitas kelenjar keringat. Vasodilatasi tersebut memperlancar aliran darah serta meningkatkan oksigenasi jaringan, sehingga mampu mencegah terjadinya spasme otot. Kondisi ini menghasilkan efek relaksasi otot, sensasi hangat yang menyenangkan, serta penurunan intensitas nyeri

Kompres hangat yaitu suatu usaha sederhana yang digunakan sebagai upaya mengurangi nyeri dismenorea, dengan meletakkan kompres dibagian perut bawah selama 15-20 menit dengan suhu air yang dianjurkan sekitar 50-60°C sehingga memberikan efek relaksasi pada otot-otot dinding rahim dan memperlancar peredaran darah sehingga dapat meredakan nyeri dismenorea. Kompres hangat juga dapat dikombinasikan dengan berbagai terapi, salah satu herbal yang dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal (Permadi et al.,2020) Salah satu tanaman herbal yang dapat dikombinasikan yaitu asam jawa.

Menurut Silalahi, (2020), Asam Jawa (*Tamarindus indica*) merupakan salah satu tanaman herbal yang mengandung senyawa *flavonoid* dan *polifenol* yang bersifat anti inflamasi dan memiliki sifat antispasmodik alami yang dapat merilekskan otot rahim dan meningkatkan aliran darah. Dengan dikombinasikannya kompres hangat dengan air asam jawa dianggap efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi, karena dapat membantu mengendurkan otot serta meningkatkan sirkulasi darah di daerah rahim, yang berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri .

Di SMA N 6 Semarang setelah dilakukan wawancara terhadap 11 siswi kelas X, ditemukan 9 siswi (81%) mengalami nyeri bagian perut bawah saat menstruasi. Dari 9 siswi tersebut, 6 siswi (66%) mengalami *dismenorea* berat namun masih dapat dikendalikan, disertai gejala nyeri yang menjalar ke punggung dan penurunan nafsu makan, 2 siswi (22%) mengalami *dismenorea* tingkat sedang, dan 1 siswi (11%) mengalami nyeri ringan. Sementara itu, 2 siswi lainnya tidak mengalami *dismenorea*.

Melihat permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan solusi sederhana, murah, dan minim efek samping dalam mengatasi dismenorea pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimental pre-test post-test dengan 1 kelompok. Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran yaitu pengukuran pertama dilakukan diawal (pre-test) sebelum diberikan intervensi, pengukuran kedua yaitu pengukuran setelah diberikan intervensi (post-test). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMAN 6 Semarang, dengan pengambilan sampel secara *purposive* yaitu siswi kelas X SMAN 6 Semarang yang mengalami dismenorea. Strategi pengambilan sampel yang dipergunakan pada studi ini ialah *accidental sampling*, teknik ini dipilih karena mempertimbangkan kemudahan akses ketersediaan responden pada waktu pelaksanaan penelitian. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu asam jawa, gula jawa yang diserut, air hangat, bulibuli, gelas, sendok, informed concent, lembar kuesioner. Prosedur penelitian dilakukan dengan memberikan informed concent kepada responden, lalu pemberian lembar kuesioner (pre-test) kepada responden, dilanjutkan memberikan intervensi berupa kompres hangat dan air asam jawa untuk diminum kepada responden, setelah itu diberikan kembali lembar kuesioner (post-test). Data yang telah diperoleh dianalisis secara kuantitatif, selanjutnya dilakukan uji statistik dengan Uji *Wilcoxon* karena data yang didapatkan tidak normal berdasarkan Uji *Shapiro-Wilk* yang telah dilakukan. Analisis data dilakukan dengan bantuan *microsoft office* berupa SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Responden	Frekuensi	%
Usia		
10 – 13 Tahun (Remaja Awal)	0	0
14 – 17 Tahun (Remaja Tengah)	31	88,57
18 – 21 Tahun (Remaja Akhir)	4	11,43
Siklus Menstruasi		
21 – 35 hari (Teratur)	35	100
≥ 35 hari (Tidak Teratur)	0	0

Distribusi responden berdasarkan usia didapatkan usia responden terbanyak pada usia remaja tengah yaitu 14 – 17 tahun sebanyak 31 responden (88,57%) dan yang termasuk usia remaja akhir sebanyak 4 responden (11,43%). Pada karakteristik responden berlandaskan siklus menstruasi didapatkan hasil responden yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 35 responden (100%).

2) Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum Diberikan Kompres Hangat dengan Kombinasi Air Asam Jawa

Tabel 2 Tingkat Nyeri dismenorea Sebelum Diberikan Kompres Hangat Dengan Kombinasi Air Asam Jawa

Intervensi	Tingkat Nyeri	Frekuensi	%
Pertama	0 : Tidak Nyeri	0	0
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	0	0
	2 : Nyeri Ringan	0	0
	3 : Nyeri Sangat Terasa	5	14.29
	4 : Nyeri Kuat	5	14.29
	5 : Nyeri Menusuk	7	20
	6 : Nyeri Yang Intens	8	22.85
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	2	5.71
	8 : Nyeri Begitu Kuat	7	20
	9 : Nyeri Menyiksa	1	2.85
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui taraf nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa dari 35 responden, 5 responden (14.29%) yang mengalami skala nyeri 3 yaitu nyeri sangat terasa, 5 responden (14.29%) dengan skala nyeri 4 yakni nyeri kuat, 7 respondens (20%) dengan skala nyeri 5 yakni nyeri menusuk, 8 respondens (22.85%) dengan skala nyeri 6 yaitu nyeri yang intens, dan 2 responden (5.71%) yang mengalami skala nyeri 7 yaitu nyeri yang sangat intens, 7 responden (20%) mengalami skal nyeri 8 yaitu nyeri begitu kuat, 1 responden (2.85%) mengalami skala nyeri 9 yaitu nyeri menyiksa. Dengan nilai rata-rata pretest sebesar 6,63.

3) Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah Diberikan Kompres Hangat Dengan Kombinasi Air Asam Jawa

Tabel 3 Tingkat Nyeri Disemnorea Sesudah Diberikan Kompres Hangat Dengan Kombinasi Air Asam Jawa

Intervensi	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Pertama	0 : Tidak Nyeri	8	22.85
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	5	14.29
	2 : Nyeri Ringan	12	34.29
	3 : Nyeri Sangat Terasa	2	5.71
	4 : Nyeri Kuat	6	17.14
	5 : Nyeri Menusuk	2	5.71
	6 : Nyeri Yang Intens	0	0
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0

Berdasarkan tabel 3 diketahui tingkatan nyeri dismenorea sesudah diberi intervensi kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa terjadi penurunan tingkat nyeri. Pada pemberian intervensi terhadap 35 responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi 8 responden (22.85%) yang mengalami skala nyeri 0 yaitu tidak nyeri, 5 responden (14.29%) yang mengalami skala nyeri 1 yaitu nyeri hampir tidak terasa, 12 responden (34.29%) yang mengalami skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan, 2 responden (5.71%) yang mengalami skala nyeri 3 yaitu nyeri sangat terasa, dan 6 responden (17.14%) yang mengalami skala nyeri 4 yaitu nyeri kuat, 2 responden (5.71 %) yang mengalami skala nyeri 5 yaitu nyeri menusuk. Dengan rata-rata posttest sebesar 2,97.

4) Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dengan Kombinasi Air Asam Jawa Terhadap Disemenorea

Tabel 5 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dengan Kombinasi Air Asam Jawa Terhadap Dismenorea

Variabel		N	Mean Rank	Z	P-value
Pemberian kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa terhadap penurunan <i>dismenorea</i>	Negative rank	35	18,00	-5,230	0,000
	Positive rank	0	0		

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signes Ranks* yang telah dilakukan diatas menunjukan ada pengaruh pemberian kompres hangat dengan kombinasi air asam

jawa terhadap dismenorea dengan hasil *p-value* (2-tailed) bernilai $0,000 < 0,05$ dengan nilai $Z -5,230$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMA N 6 Semarang berpotensi 5 kali untuk menurunkan nyeri *dismenorea*.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa, mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea dengan intensitas sedang hingga berat. Skala nyeri yang dirasakan bervariasi mulai dari nyeri sangat terasa hingga nyeri menyiksa, dengan sebagian besar berada pada skala 5-8. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenorea cukup umum dialami oleh remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya intensitas nyeri ini adalah kurangnya pengetahuan responden tentang cara penanganan nyeri secara nonfarmakologi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Manafe et al, 2021), yang menyatakan bahwa rendahnya pemahaman remaja tentang manajemen nyeri haid menyebabkan mereka kesulitan dalam mengatasi dismenorea secara efektif. Dengan demikian, penelitian menyimpulkan bahwa keterbatasan informasi dan edukasi mengenai penanganan dismenorea berkontribusi terhadap tingginya tingkat nyeri haid pada remaja.

Setelah diberikan intervensi kompres hangat yang dikombinasikan dengan air asam jawa, terjadi penurunan signifikan pada tingkat nyeri dismenorea di kalangan responden. Sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri ditingkat ringan bahkan tidak nyeri sama sekali. Efektivitas intervensi ini didukung oleh penelitian (Lubis & Sari, 2023), yang menunjukkan bahwa kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah dan merilekskan otot rahim, sehingga mampu mengurangi nyeri dengan cara melancarkan peredaran darah. Kombinasi dari kedua metode ini terbukti memberikan efek yang lebih cepat dan lebih efektif dalam mengurangi keluhan dismenorea.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal. Dibuktikan dengan nilai p pada uji Shapiro-Wilk yang $< 0,05$. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian intervensi kompres hangat dengan kombinasi air asam jawa terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian

(Purwaningsih et al., 2024) yang juga menunjukkan hasil signifikan dengan uji Wilcoxon, menandakan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi nyeri haid.

Penelitian ini didukung oleh Rohama et al., (2025) ada pengaruh asam jawa terhadap nyeri dismenorea dikarenakan Asam jawa memiliki sifat anti-inflamasi dan analgetik yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan yang terkait dengan dismenore. Oleh karena itu, asam jawa dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang alami dan efektif untuk mengatasi dismenore. Asam jawa dapat mengatasi nyeri dismenore primer karena kemampuannya menghambat produksi vasopresin dan sintesis prostaglandin dengan memblokir enzim siklooksigenase (COX), serta menghambat leukotrien dengan memblokir lipooksigenase. Selain itu, asam jawa juga merangsang produksi progesteron yang stabil, yang mengurangi ketegangan pada mulut rahim dan membantu meredakan kontraksi otot rahim. Asam jawa dapat membantu mengurangi nyeri haid dengan memperlancar peluruhan endometrium, meningkatkan aliran darah ke uterus, dan mencegah peningkatan kontraksi pada uterus

Asam jawa (*Tamarindus indica*) merupakan salah satu bahan herbal yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional, termasuk sebagai alternatif penanganan dismenore. Berbagai penelitian melaporkan bahwa minuman herbal berbahan dasar asam jawa dapat berperan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja perempuan (Hidayati & Hanifah, 2023)

Efektivitas asam jawa dalam mengurangi nyeri dismenore dikaitkan dengan kandungan senyawa bioaktif, seperti procyanidin, yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik. Senyawa ini bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX-1 dan COX-2), sehingga menurunkan produksi prostaglandin yang menjadi mediator utama timbulnya kontraksi uterus dan nyeri menstruasi (Krisnamurti et al., 2021). Penurunan kadar prostaglandin melalui mekanisme tersebut berkontribusi pada berkurangnya spasme otot rahim, meningkatnya relaksasi otot polos, serta berkurangnya sensasi nyeri.

Menurut Lisani & Hudaya (2021) konsumsi minuman herbal asam jawa dinilai memiliki tingkat keamanan dan keterjangkauan yang tinggi, sehingga berpotensi menjadi salah satu pilihan intervensi non-farmakologis yang mudah diakses oleh remaja. Efektivitasnya sebagai terapi alami juga menambah nilai praktis, terutama bagi

individu yang ingin mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis (Lestari et al., 2023).

Menurut Nuryanti et al., (2023) Penurunan nyeri semakin cepat disaat terapi asam jawa dikombinasikan dengan kompres hangat, hal ini dikarenakan Kompres hangat bekerja melalui mekanisme fisiologis dengan meningkatkan vasodilatasi perifer, melancarkan aliran darah, serta memperbaiki oksigenasi jaringan. Peningkatan sirkulasi darah ini mengurangi akumulasi metabolit yang memicu rasa nyeri, sekaligus mencegah spasme otot polos pada uterus yang menjadi salah satu penyebab utama dismenore (Handayani et al., 2022)

Selain itu, sensasi hangat yang ditimbulkan berfungsi sebagai stimulus termal yang dapat mengaktivasi reseptor panas pada kulit, kemudian diteruskan ke sistem saraf pusat melalui medula spinalis hingga ke hipotalamus. Rangsangan ini memicu respon fisiologis berupa relaksasi otot dan penurunan persepsi nyeri. Dengan demikian, selain efek fisiologis, kompres hangat juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman yang mendukung berkurangnya intensitas nyeri (Mastaida & Sinaga, 2022)

Penelitian Arlym et al., (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa skor nyeri rata-rata menurun dari kategori sedang menjadi ringan setelah penerapan kompres hangat, dengan nilai p yang signifikan (0,000). Hal ini menegaskan bahwa kompres hangat merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, sederhana, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja.

Kelebihan lain dari kompres hangat adalah sifatnya yang praktis, ekonomis, dan minim efek samping, sehingga dapat menjadi pilihan utama dibandingkan penggunaan terapi farmakologis jangka panjang yang berpotensi menimbulkan efek samping gastrointestinal maupun risiko ketergantungan. Dengan efektivitas dan keamanan yang terbukti, kompres hangat berpotensi menjadi salah satu strategi manajemen nyeri dismenore yang dapat diimplementasikan dalam setting klinik maupun di rumah (Sulaeman & Yanti, 2019).

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan dan kesehatan reproduksi remaja. Pertama, kombinasi intervensi kompres hangat dan konsumsi air asam jawa terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore dari kategori sedang hingga berat menjadi ringan bahkan hilang sama sekali. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang praktis, ekonomis, dan minim efek samping, sehingga dapat diimplementasikan baik di lingkungan rumah maupun fasilitas

kesehatan. Kedua, temuan ini menegaskan perlunya peningkatan edukasi dan sosialisasi kepada remaja mengenai penatalaksanaan nyeri haid secara alami, agar mereka tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping jangka panjang. Selain itu, hasil ini membuka peluang bagi pengembangan program promosi kesehatan berbasis intervensi sederhana dan terjangkau, khususnya dalam lingkup pelayanan kesehatan sekolah dan komunitas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan riset di SMAN 6 Semarang, mayoritas responden dismenorea berusia 13-15 tahun dengan siklus menstruasi normal. Sebelum intervensi, tingkat nyeri bervariasi dari ringan hingga sangat menyiksa. Setelah diberikan kompres hangat dengan air asam jawa, nyeri menurun signifikan dengan banyak responden melaporkan nyeri ringan hingga tidak nyeri. Analisis uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($<0,05$), menegaskan bahwa intervensi tersebut efektif menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi responden dalam mengatasi dismenorea dengan metode kompres hangat dan air asam jawa secara nonfarmakologi. Bagi instansi pendidikan, penelitian ini dapat menambah ilmu, menjadi referensi, dan membuka peluang kolaborasi terutama dibidang kebidanan terkait penanganan nonfarmakologi dismenorea. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan riset lanjutan dengan terapi alami sebagai pengobatan alternatif. Ditempat penelitian, hasil ini bisa menjadi solusi bagi UKS SMAN 6 Semarang dalam membantu siswi yang mengalami dismenorea tanpa obat. Sedangkan bagi institusi kesehatan, penelitian ini menawarkan solusi pengobatan alami yang aman dan terjangkau, serta diharapkan dapat mengurangi penggunaan obat analgesik yang beresiko efek jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Arlym, L. T., Warastuti, D., & Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1813–1820. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i6.8873>
- Handayani, M., Najahah, I., Marlina, Y., & Sumartini, N. P. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Warm Water Zak (Wwz) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 4(2), 99–107. <https://doi.org/10.32807/Jmu.V4i2.145>
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2023). Differences In The Effectiveness Of Tamarind Turmeric Herbal Drink And Warm Compresses On Primary Dysmenorrhea Pain Intensity In Adolescent Women. *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (Ijnms)*, 7(3), 394–400. <https://doi.org/10.29082/Ijnms/2023/Vol7/Iss3/535>
- Indrayani, T., Maisaroh, A., & Widowati, R. (2023). Intervensi Pemberian Madu Kaliandra

- Untuk Menurunkan Dismenorea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 165–172. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1581>
- Krisnamurti, G. C., Bare, Y., Amin, M., & Primiani, C. N. (2021). Combination Of Curcumin From *Curcuma Longa* And Procyanidin From *Tamarindus Indica* In Inhibiting Cyclooxygenases For Primary Dysmenorrhea Therapy: In Silico Study. *Biointerface Research In Applied Chemistry*, 11(1), 7460–7467. <https://doi.org/10.33263/BRIAC111.74607467>
- Lestari, N., Erwin, T., & Astuti, S. N. (2023). The Effectiveness Of Tamarind Turmeric Water On The Dysmenorrhea Pain Scale In Teenage Girl. *Caring: Indonesian Journal Of Nursing Science*, 5(2), 87–92. <https://doi.org/10.32734/ijns.v5i2.13467>
- Lisani, F., & Hudaya, I. (2021). LITERATUR REVIEW: PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM (*Curcuma Domestica* Val.-*Tamarindus Indica* L.) SEBAGAI PENURUN TINGKAT NYERI MENSTRUASI (Dysmenorrhea). *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 33–37. <https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.336>
- Lubis, B., & Sari, N. (2023). The Effect Of A Warm Compress To Decrease The Degree Of Menstrual Pain In Teenage Girl At Sekip Village, Lubuk Pakam Districts, Deli Serdang Regency 2022. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 14–19. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1646>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). *Media Kesehatan Masyarakat PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DISMENOIRE DAN PENANGANAN NON FARMAKOLOGI DI SMAN 3 KUPANG* Media Kesehatan Masyarakat. 3(3), 258–265.
- Mastaida, T., & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Putri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.v1i3.668>
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30. <https://doi.org/10.23960/Buguh.v2n4.1221>
- Permadi, Y., & Ramasida, S. (2020). Hubungan Terapi Kompres Hangat Dan Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Smk Swakarya Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 9(2), 49–55. <https://doi.org/10.55045/jkab.v9i2.113>
- Purwaningsih, P., Sinuraya, E., Jundapri, K., & Khairani, A. I. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Nurcahaya Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.34008/Jurhesti.v8i2.320>
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopia, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore Remaja Perempuan: Narrative Literature Review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/Tekno.v10i2.539>
- Rohama, Rianti, N. A., Octavia, M., Fuaddah, M., & Yanti, N. (2025). Literature Review : Efektivitas Ekstrak Asam Jawa (*Tamarindus Indica*) Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Literature Review : Effectiveness Of

Tamarind Extract (*Tamarindus Indicia*) As Dimenore Theraphy On Reduction Of Ha.
Jurnal Surya Medika, 11(2).

- Silalahi, M. (2020). BIOAKTIVITAS ASAM JAWA (*Tamarindus Indica*) DAN PEMANFAATANNYA. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 7(2), 85. <https://doi.org/10.25273/Florea.V7i2.7323>
- Sima, R. M., Sulea, M., Radosa, J. C., Findeklee, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobirca, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The Prevalence, Management And Impact Of Dysmenorrhea On Medical Students' Lives-A Multicenter Study. *Healthcare (Switzerland)*, 10(1), 2–11. <https://doi.org/10.3390/Healthcare10010157>
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25–30. <https://doi.org/10.32807/Jkt.V1i2.34>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dimenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Yulia, B., Aprian, S., & Susanti, R. (2023). Pengaruh Minuman Kunyit Dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 369–374.