

Pengaruh *Herbal Therapy Compress Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Santriwati Pondok Pesantren Modern Ulul Albab Kabupaten Dharmasraya

Eni Yuliawati ^{*1}, Ningsih Saputri ², Aslih Lisa'ni³

^{1,2, 3}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmasraya

*e-mail: enyuliawati20@gmail.com¹, ningsihsaputri378@gmail.com², aslihlisani3@gmail.com³

Received: 24.07.2025	Revised: 13.08.2025	Accepted: 29.08.2025	Available online: 14.09.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: The prevalence of dysmenorrhea/menstrual pain in Indonesia reaches 64.25%. Primary dysmenorrhea can reduce the quality of life of adolescent girls which has an impact on concentration in learning, mood and social interaction making it difficult to do activities as usual. One of the non-pharmacological treatments to overcome menstrual pain/menstrual pain is herbal therapy compress ball which comes from herbal/natural ingredients. The purpose of this study was to determine the effect of herbal therapy compress ball on the intensity of menstrual pain in female students in grades VIII-IX at the Ulul Albab Modern Islamic Boarding School which was conducted from February to March 2025. This research method is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used Purposive Sampling with a sample size of 10 respondents. The results of the normality test obtained data that were not normally distributed, so the data analysis used the Wilcoxon test. The results of the data analysis with a p value = 0.003 ($\alpha < 0.05$) showed that there was an effect of herbal therapy compress ball on the intensity of menstrual pain in female students. It can be concluded that Herbal Therapy Compress Ball is able to reduce the intensity of menstrual pain in female students from moderate pain to mild pain.

Keywords: herbal therapy ball compress, menstrual pain

Abstrak: Prevalensi dismenore /nyeri menstruasi di Indonesia mencapai 64,25%. Dismenore primer dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri yang berdampak pada konsentrasi belajar, suasana hati dan interaksi sosial sehingga sulit beraktivitas seperti biasanya. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid/nyeri menstruasi yaitu herbal therapy compress ball yang berasal bahan-bahan herbal/alami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh herbal therapy compress ball terhadap intensitas nyeri menstruasi pada santriwati kelas VIII-IX di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab yang telah dilakukan dari bulan februari sampai maret 2025. Metode penelitian ini yaitu pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah sampel 10 responden. Instrumen yang digunakan adalah Lembar pengukuran nyeri sebelum dan sesudah herbal therapy compress ball menggunakan VAS (Visual Analog Scale). Hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis data dengan nilai p = 0,003 ($\alpha < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh herbal therapy compress ball terhadap intensitas nyeri menstruasi pada santriwati. Dapat disimpulkan bahwa Herbal Therapy Compress Ball mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada santriwati dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Kata kunci: herbal therapy compress ball, nyeri menstruasi

1. PENDAHULUAN

Salah satu gangguan yang umum dialami oleh wanita selama menstruasi adalah nyeri haid, yang juga dikenal sebagai *dysmenore* (Puspita, 2019). Dismenore, atau kram menstruasi, merupakan kondisi yang cukup menyakitkan dan dalam bahasa Inggris sering disebut "*painful period*" (American College of Obstetric and Gynecologist, 2015). Nyeri menstruasi biasanya terasa di bagian bawah perut, namun dapat meluas hingga ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, bahkan sampai betis. Selain itu, nyeri ini sering disertai dengan kram perut yang cukup parah (Sinaga, dkk, 2017).

Menurut World Health Organization, sekitar 1. 769. 425 wanita (90%) mengalami *dysmenore berat*, dan di antara mereka, 10-15% mengalami *dysmenore* ringan. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan hasil yang mengejutkan, di mana kejadian *dysmenore* dilaporkan melebihi 50% di setiap negara. Contohnya, di Amerika Serikat, 62. 3% wanita mengalami *dysmenore*, sementara penelitian oleh Klien dan Litt melaporkan prevalensi *dysmenore* mencapai 59,7%. Di Swedia, angka ini lebih tinggi lagi, mencapai sekitar 72% (Amilisyah, dkk, 2023).

Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang dihasilkan oleh sel-sel pada lapisan dinding rahim, yang dikenal dengan nama *prostaglandin*. Zat ini berfungsi untuk merangsang kontraksi otot-otot halus di dinding rahim. Semakin tinggi kadar *prostaglandin*, semakin kuat pula kontraksi yang terjadi. Kadar *prostaglandin* biasanya meningkat pada hari pertama menstruasi, kemudian mulai menurun pada hari kedua dan seterusnya, sehingga rasa nyeri yang dialami pun berkurang (Sinaga, dkk, 2017).

Upaya untuk mengatasi rasa nyeri umumnya dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu penanganan farmakologi dan *non-farmakologi*. Dalam pengobatan farmakologi, obat yang paling sering digunakan adalah golongan NSAID (*Nonsteroid Anti-Inflammatory Drugs*), seperti *asam mefenamat*, *ibuprofen*, dan *naproksen* (Daniel, 2022). Sementara itu, pengobatan *non-farmakologi* lebih dianggap aman karena tidak menimbulkan efek samping sebagaimana obat-obatan kimia, mengingat metode ini melibatkan proses fisiologis (Nur Hidayah dan Rizka, 2020). Salah satu bentuk penanganan *non-farmakologi* yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan *Herbal Therapy Compress Ball*.

Herbal Therapy Compress Ball adalah terapi tradisional yang berasal dari Thailand dan telah digunakan selama ratusan tahun (Pujiastuti, dkk, 2018). Terapi ini berfungsi sebagai pengobatan untuk masalah *musculoskeletal*, *terapeutik*, dan *rehabilitatif*. Biasanya, *Herbal Therapy Compress Ball* terbuat dari bahan-bahan seperti pala, cengkeh, dan jahe. Sebelum digunakan, bahan-bahan tersebut terlebih dahulu dipotong-potong, diremas dengan garam, dan dikukus selama 10-15 menit. Proses ini bertujuan untuk mengaktifkan konduksi panas, meningkatkan aliran darah, serta memberikan efek *anti-inflamasi* dari bahan herbal dan relaksasi melalui minyak atsiri aromatik yang terkandung di dalamnya. Komposisi *Herbal Therapy Compress Ball* dapat bervariasi tergantung pada ketersediaan ramuan tumbuhan di masing-masing daerah (Wasan Kamsanam dan Rachenawaan, 2018).

Dari penelitian tentang perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah *herbal therapy compress ball* pada remaja putri di SMAN 2 Tabanan (Wulandari, dkk 2024) berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu tingkat nyeri empat sebanyak delapan responden dengan persentase 40% dan setelah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* menjadi tingkat nyeri dua sebanyak 11 responden dengan persentase 55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skala nyeri. Angka tersebut menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab, diketahui jumlah santriwati Mts sebanyak 401 santriwati yang terdiri dari 199 santri laki-laki dan 202 santri perempuan. Telah dilakukan wawancara terhadap 16 orang santri perempuan, didapati 12 diantaranya mengalami dismenorea. Upaya pihak sekolah dalam menangani kejadian dismenorea yaitu dengan cara memberikan obat pereda nyeri, menggunakan botol yang diisi air hangat kemudian di tempelkan pada bagian yang terasa nyeri, dan terkadang siswa menghilangkan rasa nyerinya dengan dibiarkan saja sampai nyeri mereda. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah MTs di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab dan Ustdzah bagian kesehatan, diketahui disana belum pernah dilakukan penelitian penggunaan *Herbal Therapy Compress Ball* untuk mengatasi nyeri menstruasi pada para santriwati.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan studi komparatif yang menggunakan angka dan menganalisis dalam statistik dengan desain penelitian yaitu *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. *Pre-eksperimental design* adalah desain yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen serta tidak adanya variabel control dalam penelitian ini (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini skala nyeri diukur sebanyak 2 kali, saat sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan. Perlakuan yang dimaksudkan berupa

pemberian *Herbal Therapy Compress Ball* untuk mengetahui pengaruh terapi terhadap skala nyeri secara optimal.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab yang beralamat di Jalan Simpang 4 Nomor 1 Kilometer 1, Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. pada bulan Februari sampai Maret 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah Santriwati kelas VIII- IX Pondok Pesantren Modern Ulul Albab yang telah memenuhi kriteria *inklusi* sebanyak 10 orang yang akan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Kriteria inklusi berupa yaitu siswa perempuan/santriwati kelas VII dan IX berusia 13-16 tahun (remaja tengah/*Middle Adolescent*) yang mengalami disminore primer/fisiologis, bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian serta tidak mengonsumsi obat pereda nyeri.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022). Sebelum Penggunaan *Herbal Therapy Compress Ball* di ukur intensitas nyeri awal menstruasi menggunakan Alat ukur berupa VAS (*Visual Analog Scale*) dengan cara peneliti mengarahkan kepada reponden untuk mengerakkan panah pada kurva kemudian menilai sejauh mana rasa nyeri yang dirasakan dengan melihat pada angka pada lembar timbal balik-nya dan hasilnya peneliti menulis pada lembar pengukuran lalu penggunaan *Herbal Therapy Compress Ball* dilakukan berdasarkan SOP (Standar Operasional Prosedur) dengan pengompresan selama 20-30 menit pada area yang nyeri kemudian Nyeri menstruasi di ukur menggunakan VAS kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberikan intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil penelitian

Data intensitas nyeri menstruasi yang telah di dapatkan pada hasil *pretes* dan *posttest* pengukuran intensitas nyeri menstruasi yang telah di tulis pada lembar pengukuran sebelum dan sesudah pemberian *herbal therapy compress ball* kemudian di olah menggunakan SPSS

Tabel 1. Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum *Herbal Therapy Compress Ball*

Intensitas Nyeri Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	3	30,0
Nyeri Sedang (4-6)	5	50,0
Nyeri Berat (7-9)	2	20,0
Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum *herbal therapy compress ball* setengahnya yaitu 5 responden mengalami nyeri sedang dengan persentase 50% dan sebagian kecil yaitu 2 responden mengalami nyeri berat dengan persentase 20 %.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Menstruasi Sesudah *Herbal Therapy Compress Ball*

Intensitas Nyeri Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	3	30,0
Nyeri Ringan (1-3)	4	40,0
Nyeri Sedang (4-6)	3	30,0
Nyeri Berat (7-9)	0	0
Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 10 responden, didapatkan distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi sesudah *herbal therapy compress ball* hampir setengahnya sebanyak 4

responden menjadi nyeri ringan dengan persentase 40 % dan tidak ada satupun responden dengan nyeri berat.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Sebelum <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	.833	10	.036
Sesudah <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	.832	10	.035

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro wilk* menunjukkan sebelum *herbal therapy compress ball* didapatkan hasil *sig.* = 0,036 dan sesudah *herbal therapy compress ball* hasil *sig.* = 0,035 yang mana ($\alpha < 0,005$) artinya data berdistribusi tidak normal yang selanjutnya data di uji menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Pengaruh *Herbal Therapy Compress Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi

Intensitas Nyeri Menstruasi	Frekuensi (<i>N</i>)	Rerata (<i>Mean</i>)	<i>Ties</i>	Nilai <i>Z</i>	<i>p-Value</i>
Sebelum (<i>Pretest</i>)	10	5,14	1	-3.000 ^b	0,003
Sesudah (<i>Posttest</i>)	10	2,58			

Berdasarkan Tabel 4.4 Nilai rerata (*mean*) pada 10 responden sebelum intervensi yaitu 5,14 yang termasuk kedalam kategori nyeri sedang dan sesudah intervensi yaitu 2,58 yang termasuk ke dalam kategori nyeri ringan dengan selisih 2,56 yang membuktikan bahwa terdapat penurunan dari rerata (*mean*) sesudah pemberian *herbal therapy compress ball*.

Hasil uji analisis bivariat pada 10 responden sebelum dan sesudah *herbal therapy compress ball* dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *Ties* yaitu 1 artinya terdapat 1 data masih berada pada intensitas nyeri yang sama/ tidak terdapat perubahan (data konstan/data sama).

Dimana nilai *Z* sebesar -3.000^b yang bermakna titik data berada dibawah rata-rata (semakin jauh nilai *Z* (negative) maka, semakin jauh data tersebut dari rata-rata data *pretest* artinya data sesudah intervensi (*posttest*) dibawah dari data sebelum intervensi (*pretest*) yang berarti terdapat penurunan data sesudah pemberian *herbal therapy compress ball* dengan nilai *p-value* = 0,003 ($\alpha < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh *herbal therapy compress ball* terhadap intensitas nyeri menstruasi pada santriwati Pondok Pesantren Modern Ulul Albab Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

b. Pembahasan

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan santriwati sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* menurun menjadi hampir setengahnya 4 responden (40%) dengan nyeri ringan, dan 2 kategori intensitas nyeri yang sama yaitu 3 responden dengan tidak merasakan nyeri dan 3 responden nyeri sedang masing-masing dengan persentase 30%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan

Herbal Therapy Compress Ball dari intensitas nyeri menstruasi yang dominan yaitu intensitas nyeri sedang menjadi intensitas nyeri ringan dan juga tidak ada satupun santriwati dengan nyeri berat.

Herbal compress ball dapat memberikan efek teraupetikanya melalui beberapa mekanisme yaitu : Pertama, aplikasi panas topikal terapi panas topical dapat menimbulkan efek hangat efek *stimulasi kutaneus* berupa sentuhan yang dapat menyebabkan terlepasnya *endorphin*, sehingga memblokir *transmisi* stimulasi nyeri. Kedua, aplikasi lembut *herbal compress ball* sepanjang titik akupresur juga berkontribusi pada efek analgesik dan antiinflamasi yang terdapat dalam kandungan bahan herbal dalam *herbal compress ball* (Tasnim,dkk , 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putu Pradnya Wulandari, dkk, (2023) dengan judul penelitian “Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi sebelum dan Sesudah Herbal Therpay Compress Ball Pada Santriwati Di SMAN 2 Tabanan” yang menyatakan setelah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* sebagian besar menjadi tingkat nyeri ringan . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skala nyeri. Angka tersebut menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Siti Muslima W. Udi (2023) dengan judul penelitian “Efektivitas Pemberian *Hot Herbal Compress* Untuk Meredakan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Prima Indonesia” menyatakan bahwa Distribusi Frekuensi Responden Penggunaan *Hot Herbal Compress* Untuk Meredakan *Dismenore* Sesudah intervensi sebagian besar tidak merasakan *dismenore* setelah intervensi dan sebagian kecil dengan nyeri sedang.

Menurut asumsi peneliti, Penerapan *Herbal Therapy Compress Ball* dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi karena kombinasi dari efek hangat dan kandungan bahan herbal berupa jahe yang mengandung *Gingerol* dan *Shagaol*, cengkeh yang megandung *Eugenol*, kayu manis yang mengandung *Cinnamaldehyde* dan pala yang mengandung *Myristicyn* disertai garam yang memberikan efek *stimulasi kutaneus* berupa sentuhan yang dapat menyebabkan terlepasnya *endorphin*, sehingga memblokir *transmisi* stimulasi nyeri. Pengaruh yang signifikan tersebut diperkuat juga dengan uji statistic menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dengan hasil uji $p = 0,003$ yang berarti $0,003 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh *Herbal Therapy Compress Ball* dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

4. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata sebelum pemberian *herbal therapy compress ball* intensitas nyeri menstruasi pada santriwati pada intensitas nyeri sedang sedang menurun menjadi intensitas nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa *herbal therapy compress ball* secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi sehingga membuktikan bahwa terdapat pengaruh *herbal therapy compress ball* terhadap intensitas nyeri menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada santriwati yang telah bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian dan juga Pondok Pesantren Modern Ulul Albab yang telah bersedia menjadi tempat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilsyah,M.K., Novi P., Faridah H., G. C. S. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562.
- Daniel.F. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Disminore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekan Baru. *Zona Kedokteran : Program Studi Universitas Batam*, 12(1).
- Gynecologists, the American. College. of Obstetricians. and. (2015). *Dysmenorrhea: Painful Periods*. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
- Hidayah,N., Rizka. F. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri pada remaja*. Yuma Pustaka.

- Rachaneewan A., W. K. (2018). The improvement on thermal performance of herbal ball compress. *MATEC Web of Conferences* 237, 01(013). <https://doi.org/10.1051/mateconfe/201823701013>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D edisi 2 cetakan ke 29*. Alfabeta.
- Tasnim, Nirva R., Ulfa S., P. P. B. (2020). Herbal Compress Ball Dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 48–53.
- Wulandari, P., Ni Wayan S., dan Gusti Ayu E. U. (2024). Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Herbal Therapy Compress Ball Di SMAN 2 Tabanan. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1110–1111.