

ABSTRAK

Dismenore pada siswi menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari terutama ketika proses pembelajaran di sekolah karena mengalami *dismenore*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian terapi kompres air hangat dan minum air jahe saat *dismenore* pada siswi kelas X dan XI.

Desain penelitian menggunakan *Quasy-Experimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi dan besar sampel adalah semua siswi kelas X dan XI dengan sampel sebanyak 40 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan minum jahe sebagian besar (65%) mengalami nyeri sedang dan sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar (75%) mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan minum jahe hampir seluruhnya (90%) mengalami nyeri ringan dan setelah diberikan kompres hangat sebagian besar (65%) mengalami nyeri ringan. Uji *wilcoxon* $p=0,000$ dan uji *mann whitney* $p=0,001$ artinya ada pengaruh dan perbedaan pemberian terapi kompres air hangat dan minum air jahe saat *dismenore* pada siswi kelas X dan XI.

Simpulan penelitian ini adalah kompres air hangat dan minum air jahe bermanfaat untuk menurunkan *dismenorea*. Sarannya untuk siswi yang mengalami *dismenore* dapat ditangani dengan teknik non farmakologi dan tidak menimbulkan efek samping.

Kata Kunci : Nyeri haid (*dismenorea*), kompres air hangat, minum air jahe