

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK
HERBAL THERAPY COMPRESS BALL
UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA MIGRAIN
PADA MAHASISWA**

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

HANIF FITRIANA AMIN

NIM 22020121140143

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hanif Fitriana Amin
NIM : 22020121140143
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* untuk Mengurangi Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2 Mei 2025

Yang Menyatakan



Hanif Fitriana Amin
NIM. 22020121140143

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Hanif Fitriana Amin
Tempat/Tanggal Lahir : Pemalang, 23 Oktober 2003
Alamat Rumah : Taman Asri Blok B3 No 6, Kab. Pemalang
No. Telp : 082223196282
Email : haniffitrianaa@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* untuk Mengurangi Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 11% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 2 Mei 2025
Yang Menyatakan



Hanif Fitriana Amin
NIM. 22020121140143

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL*
THERAPY COMPRESS BALL UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA
MIGRAIN PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Hanif Fitriana Amin

NIM : 22020121140143

Telah disetujui sebagai **usulan project**
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

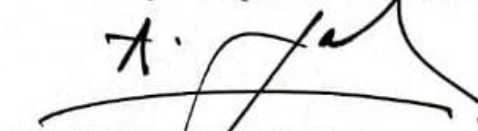


Suhartini, S.Kp., MNS, Ph.D

NIP. 197507062001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL THERAPY*
COMPRESS BALL UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA MIGRAIN PADA
MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Hanif Fitriana Amin

NIM : 22020121140143

Telah diuji pada 06 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

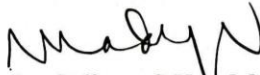
Ketua Penguji,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp, M.Sc

NIP. 196005151983032002

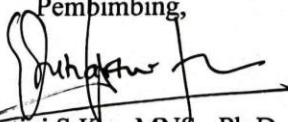
Anggota Penguji,



Madya Sulisno, S.Kp, M.Kes

NIP. 197405052010121001

Pembimbing,



Suhartini S.Kp., MNS., Ph.D

NIP. 197507062001122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan laporan proyek yang berjudul “**Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk Herbal Therapy Compress Ball untuk Mengurangi Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa**” ini dapat diselesaikan dengan baik. Laporan proyek ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penyusunan laporan pelaksanaan proyek ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi dalam pengelolaan nyeri kepala migrain dengan memanfaatkan bahan alami berupa rempah-rempah yang diolah menjadi produk *herbal compress ball* kepada pembaca.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dalam proses pelaksanaan proyek yang dilakukan oleh penulis. Penulis berharap meskipun terdapat banyak kekurangan namun laporan hasil kegiatan proyek ini dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa untuk selalu menjaga kesehatan tubuhnya selama masa kuliah berlangsung.

Semarang, 15 Janurari 2025

Penulis



Hanif Fitriana Amin

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim....

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, saya mengucapkan terima kasih. yang paling dalam kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan pertolongan, petunjuk dan ridhonya sehingga saya bisa mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
2. Kedua orang tua tersayang Alm. Bapak Drs. Suwarno dan Almh. Ibu Nasripah, S.Pd. Terima kasih atas semua cinta kasih serta doa yang diberikan kepada saya selama 21 tahun ini dan selalu mengusahakan pendidikan terbaik untuk saya sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga ini dapat membuat bapak dan mamah bahagia dan bangga melihat putri bungsunya dari surganya Allah SWT, Aamiin.
3. Kedua kakak kandung saya, Selly Maurina Amin dan Sandy Amarullah Amin yang selalu mendukung apapun keputusan saya, selalu memberikan motivasi terbaiknya, dan sudah mengantarkan saya hingga sudah sampai pada titik ini.
4. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS, Ph.D selaku dosen pembimbing tugas akhir saya yang dengan sabar dan tulus membimbing saya yang masih banyak kekurangan. Terima kasih telah memberikan dorongan motivasi dan arahan pada saya untuk selalu maju sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan kelancaran rejeki kepada ibu.

5. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp, M.Sc, selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan arahan pada saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Madya Sulisno, S.Kp, M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan pada saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini
7. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep. Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dan selaku dosen wali saya. Terima kasih sudah selalu memberikan semangat motivasi pada saya dari semester awal hingga semester akhir ini.
8. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
9. Seluruh Dosen dan Staf Bagian Akademik Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, yang telah membantu penulis dalam segala urusan perkuliahan dan administrasi.
10. Bidadari-bidadari cantikku, Hania, Fabiana, Fika, Salma, Tania, Mira, dan Marella yang tersayang, terima kasih atas segala kebaikan hati kalian yang selalu membantu penulis di segala situasi termasuk dalam pelaksanaan tugas akhir ini. Semoga Allah memberikan kesempatan kepada kita untuk sukses bersama.
11. Teman-teman sepembimbingan, Wilda, Salsa, Syifana, Aulia, Daffa, terima kasih atas segala kerjasama dan ikut meluangkan waktu, tenaga dan pikiran kalian pada projek tim ini. Semoga Allah memberikan kesempatan kepada kita untuk sukses bersama

12. Mantan kekasih, Fredrick Gabriel J.D. Terima kasih atas segala bentuk rasa yang diberikan selama masa penyusunan laporan tugas akhir saya. Selalu siap siaga untuk menemani dan membantu saya dengan semua dukungan dan motivasi yang diberikan kepada saya. Semoga Allah memberikan kelancaran rejeki dan kesehatan kepadamu selalu.
13. Kepada pihak-pihak terkait yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu, terima kasih telah ikut serta dalam membantu saya menjalankan proyek ini hingga akhir. Semoga Allah membalas kebaikan semuanya.
14. Anggota seventeen, khususnya Kim Min Gyu. Terima kasih telah menjadi pelipur lara saya dan menemani saya dengan lagu-lagu indah “*Cheers to Youth*” dan “*Kidult*” yang menggambarkan suasana hati saat itu.
15. Dan terakhir, untuk diri sendiri, Hanif Fitriana Amin. Terima kasih telah mengusahakan tugas akhir ini. Terima kasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata, dan ketidakpastian perjalanan yang kamu usahakan ini. Tidak mudah bagimu untuk sampai dititik ini, walaupun seringkali merasa putus asa namun kamu tetap memilih berjalan ditengah terpaan badai yang datang. Apapun lebih dan kurangmu, aku akan selalu bangga padamu. Mari merayakan sendiri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Tujuan Umum	8
1.3.2. Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Nyeri Kepala Migrain.....	10
2.1.1 Definisi Migrain	10
2.1.2 Klasifikasi Migrain	10
2.1.3 Etiologi Migrain.....	13
2.1.4 Patofisiologi Migrain	13
2.1.5 Terapi Pengobatan Migrain	15
2.2 <i>Herbal Therapy Compress Ball</i> Untuk Nyeri Kepala Migrain	17
2.2.1 Definisi <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	17

2.2.2	Kandungan <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	17
2.2.3	Manfaat <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	21
BAB III		22
METODE PELAKSANAAN		22
3.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan Proyek	22
3.2	Jenis dan Rancangan Proyek	22
3.1.1	Plan.....	22
3.1.2	See	24
3.1.3	Do.....	25
3.1.4	Design	25
3.1.5	Check.....	27
3.1.6	Redesign.....	27
3.3	Sasaran Kegiatan	27
3.4	Tempat dan Waktu Kegiatan	27
3.5	Sarana dan Prasarana	28
3.5.1	<i>Herbal Compress Ball</i>	28
3.5.2	Lembar <i>Informed Consent</i> Partisipan	29
3.5.3	Lembar Identitas Klien.....	29
3.5.4	Kuesioner Migrain Skrining (MS-Q)	30
3.5.5	Kuesioner <i>Migraine Disability Assessment</i> (MIDAS).....	30
3.5.6	Lembar Penilaian Skala Nyeri	31
BAB IV		32
HASIL KEGIATAN		32
4.1	Hasil Pengkajian.....	32
4.2	Hasil Analisa Situasi dan Permasalahan.....	32
4.3	Hasil Perencanaan	34
4.4	Hasil Pelaksanaan.....	35
4.5	Hasil Evaluasi.....	36
BAB V.....		39
PEMBAHASAN		39
5.1	Migrain	39
5.1.1	Karakteristik Migrain yang Dialami Mahasiswa	39

5.1.2	Faktor Penyebab Migrain Pada Mahasiswa	40
5.1.3	Perilaku Penanganan Migrain Oleh Mahasiswa	42
5.2	<i>Herbal Compress Ball</i>	43
5.2.1	Efek Panas dan Tekanan <i>Compress Ball</i>	43
5.2.2	Peran Kandungan Herbal Pada <i>Compress Ball</i>	44
5.2.3	Efektivitas Herbal Compress Ball dalam Menurunkan Nyeri Migrain 46	
5.3	Dukungan	46
5.4	Hambatan.....	47
5.5	Keterbatasan	47
5.6	Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	48
BAB VI		49
KESIMPULAN DAN SARAN.....		49
6.1	Kesimpulan	49
6.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN.....		xix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Komposisi Bahan <i>Herbal Compress Ball</i>	28
2.	Komposisi <i>Herbal Compress Ball</i> Kecil	29
3.	Daftar Nama Obat	34
4.	Skala Nyeri Sebelum Terapi	35
5.	Tabel Evaluasi Skala Nyeri	36

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	<i>Compress ball</i>	17
2.	Jahe (<i>Zingiber Officinale</i>)	18
3.	Kunyit (<i>Curcumalonga</i>)	19
4.	Serai (<i>Cymbopogon citratus DC</i>)	19
5.	Kayu Manis (<i>Cinnamomum Verum</i>)	20
6.	Daun Mint	20
7.	Daun Asam Jawa	21
8.	Kerangka Kerja	22
9.	<i>Numeric Rating Scale</i> ⁴⁴	31
10.	Diagram Hasil Pengkajian Responden	32
11.	Dampak Migrain Mahasiswa	33
12.	Diagram Perilaku Penanganan Migrain	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Kegiatan	xix
2.	Lembar <i>Informed Consent</i> Partisipan	xx
3.	Lembar Identitas Diri	xxi
4.	Lembar Migraine Screen Questionnaire (MS-Q)	xxii
5.	Kuesioner Migraine Disability Assessment (MIDAS)	xxiii
6.	Dokumentasi	xxv
7.	Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xxvi
8.	Logbook Bimbingan	xxviii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Hanif Fitriana Amin

**Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* untuk Mengurangi Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa
xvii + 88 halaman + 5 tabel + 12 gambar + 8 lampiran**

Migrain merupakan salah satu jenis nyeri kepala primer yang ditandai dengan serangan terjadi pada satu sisi kepala. Keluhan ini seringkali dialami oleh mahasiswa selama masa perkuliahan dan berdampak pada menurunnya produktivitas mahasiswa sendiri. Obat farmakologis seringkali dikonsumsi mahasiswa saat terjadi migrain, meskipun dinilai efektif namun memiliki risiko efek samping jika konsumsi jangka panjang. Pemanfaatan tanaman herbal seperti *herbal therapy compress ball* dapat dijadikan alternatif karena berasal dari bahan alami. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas dari produk modifikasi bahan *herbal compress ball* dalam menurunkan intensitas nyeri migrain. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif *eksperimental* dengan pendekatan *Plan-See-Do-Design-Check-Redesign*, subjek penelitian adalah 12 mahasiswa Universitas Diponegoro yang terindikasi mengalami migrain berdasarkan kuesioner MS-Q, intervensi berupa kompres herbal dengan evaluasi nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*. Terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan pada seluruh partisipan setelah terapi. Efek panas, tekanan pijatan, serta kandungan senyawa aktif dari rempah-rempah memberikan manfaat analgesik dan relaksasi. Hasil mean tingkat nyeri sebelum diterapi 4,58 mengalami penurunan signifikan setelah dilakukannya terapi yaitu 2,33, dapat disimpulkan *herbal compress ball* efektif menurunkan nyeri migrain. Saran dalam penelitian ini diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih lama untuk hasil yang lebih kuat.

Kata Kunci : Migrain, Terapi Herbal, *Compress Ball*, Nyeri Kepala
Daftar Pustaka : 46 (2003 – 2024)

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Hanif Fitriana Amin

Utilization of Natural Herbs in the Form of Herbal Therapy Compress Ball to Reduce Migraine Headache in University Students

xviii + 88 pages + 5 tables + 12 figures + 8 appendices

Migraine is a type of primary headache characterized by attacks occurring on one side of the head. This complaint is commonly experienced by university students during their academic period and can negatively impact their productivity. Pharmacological drugs are often consumed by students to relieve migraines; although effective, they carry a risk of side effects if used long term. The use of herbal-based therapy, such as a herbal compress ball, can be an alternative due to its natural ingredients. This study aimed to evaluate the effectiveness of a modified herbal compress ball in reducing migraine intensity. The study employed a qualitative experimental design using the Plan-See-Do-Design-Check-Redesign approach. The subjects were 12 Diponegoro University students who showed indications of migraines based on the MS-Q questionnaire. The intervention consisted of applying a herbal compress with pain assessment using the Numeric Rating Scale. The results showed a significant decrease in pain levels among all participants after therapy. The effects of heat, massage pressure, and active compounds from the herbs provided analgesic and relaxation benefits. The average pain level before therapy was 4.58, which significantly decreased to 2.33 after the intervention. It can be concluded that the herbal compress ball is effective in reducing migraine pain. It is recommended that further research be conducted with a larger sample size and longer intervention duration to strengthen the findings.

Keywords: Migraine, Herbal Therapy, Compress Ball, Headache

References: 46 (2003–2024)