

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK
HERBAL THERAPY COMPRESS BALL UNTUK
MENGURANGI NYERI MENSTRUASI (*DYSMENORRHEA*)**

LAPORAN *PROJECT*

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



Oleh

SYIFANA IZZATUL ULA

NIM 22020121130084

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, MEI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

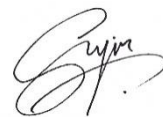
Nama : Syifana Izzatul Ula
NIM : 22020121130084
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*)

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 izin 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, 1 Mei 2025
Yang Menyatakan



Syifana Izzatul Ula
NIM. 22020121130084

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

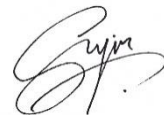
Nama : Syifana Izzatul Ula
Tempat/Tanggal Lahir : Kudus, 17 April 2003
Alamat Rumah : Golantepus Rt 03/RW 03, Mejobo, Kudus
No. Telp : 085701593465
Email : sesyifanahaulan@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*)” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 10% 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, 20 Mei 2025
Yang Menyatakan



Syifana Izzatul Ula
NIM. 22020121130084

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL*
THERAPY COMPRESS BALL UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI (*DYSMENORRHEA*)**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Syifana Izzatul Ula

NIM: 22020121130084

Telah disetujui sebagai **usulan project**
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di-review

Pembimbing,

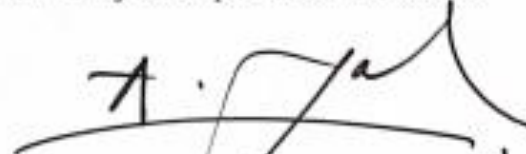


Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D.

NIP. 19757062001122001

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 MENSTRUASI (*DYSMENORRHEA*)

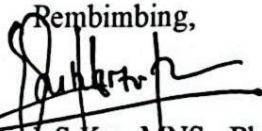
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Syifana Izzatul Ula

NIM. 22020121130084

Telah diuji pada 6 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar **Sarjana Keperawatan**

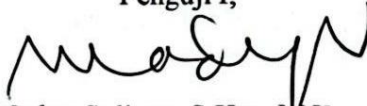
Pembimbing,



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

NIP. 19757062001122001

Penguji I,



Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197405052010121001

Penguji II,



Ns. Diyan Yuli W., S.Kep., M.Kep.

NIP. 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



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

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan proposal *project* yang berjudul “**Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk Herbal Therapy Compress Ball untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea)**” ini dapat diselesaikan dengan baik. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penyusunan laporan *project* ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi dalam pengelolaan nyeri menstruasi dengan memanfaatkan bahan alami berupa rempah-rempah yang diolah menjadi **produk herbal compress ball**.

Penulis memahami bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan proses pelaksanaan *project* yang dilakukan oleh penulis.

Semarang, 11 September 2025

Penulis,



Syifana Izzatul Ula

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, penulis mengucapkan terima kasih yang paling dalam kepada:

1. Allah SWT yang memberikan pertolongan, petunjuk, dan ridho-Nya sehingga penulis bisa mengerjakan *project* ini hingga selesai.
2. Keluarga penulis yaitu kedua orang tua, Ayah dan Ibu, yang selalu mendukung apapun keputusan penulis, selalu memberikan dukungan terbaik, dan telah mengantarkan hingga ke titik ini.
3. Ibu Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Ibu Suhartini S.Kp., MNS., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing penulis yang dengan sabar dan tulus memberikan bimbingan serta arahan bagi penulis.
6. Bapak Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes., selaku Dosen Penguji I dan Ibu Ns. Diyan Yuli W., S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Penguji II, yang telah memberikan arahan serta masukan bagi penulis.
7. Kepada teman penulis, My Teri: Rema, Sindy, Shabirah, serta Salsa dan Daffa, dan semua teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang selalu memberikan dukungan serta motivasi bagi penulis.
8. Kepada kucing – kucing kesayangan penulis yang selalu memberikan dukungan emosional dikala jenuh dan lelah saat mengerjakan laporan.
9. Terakhir, ucapan terima kasih ini dipersembahkan oleh penulis untuk dirinya sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga akhir, senantiasa menjalani hidup dengan penuh kasih, menari di atas badai tanpa goyah. Semoga laporan ini dapat menjadi karya yang bermanfaat bagi perkembangan Ilmu Keperawatan dan berbagai pihak lainnya. Terima kasih.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Wanita dengan Dismenore	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Pelaksana <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
	Error! Bookmark not defined.
2.1 Nyeri Menstruasi (<i>Dysmenorrhea</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Nyeri Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Gejala Nyeri Menstruasi	Error! Bookmark not defined.

2.1.3	Terapi untuk Nyeri Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.2	<i>Herbal Therapy Compress Ball</i> untuk Nyeri Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Definisi Herbal Therapy Compress Ball	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	<i>Herbal Therapy Compress Ball</i> dalam Mengurangi Dismenore	Error! Bookmark not defined.
2.3	Pemanfaatan Kandungan Bahan Alam dalam <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Jahe Merah (<i>Zingiber Officinale var. Rubrum</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Serai (<i>Cymbopogon Citratus</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Kunyit (<i>Curcuma Longa</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Kayu Manis (<i>Cinnamomum Verum</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Daun Asam Jawa (<i>Tamarindus Indica L.</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.3.6	Daun Mint (<i>Mentha L.</i>)	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PELAKSANAAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Pelaksanaan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
3.1.1	Plan	Error! Bookmark not defined.
3.1.2	See	Error! Bookmark not defined.
3.1.3	Do	Error! Bookmark not defined.
3.1.4	Design	Error! Bookmark not defined.
3.1.5	Check	Error! Bookmark not defined.
3.1.6	Redesign	Error! Bookmark not defined.
3.2	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
3.3	Sasaran Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
3.4	Tempat dan Waktu Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
3.5	Sarana dan Prasarana	Error! Bookmark not defined.

3.5.1	<i>Herbal Compress Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Lembar Daftar Hadir	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Lembar <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5.4	Lembar Identitas Klien.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.5	Data <i>Screening</i> Klien.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.6	Skala Pengukuran Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.7	Kuesioner <i>WaLIDD Score</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5.8	Media Edukasi	Error! Bookmark not defined.
 BAB IV HASIL KEGIATAN		
		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Gambaran Umum Hasil Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Identifikasi Masalah Utama yang Ditemukan	Error! Bookmark not defined.
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Perencanaan.....	Error! Bookmark not defined.
4.4	Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
4.5	Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
4.5.1	Kuesioner <i>WaLIDD Score</i>	Error! Bookmark not defined.
4.5.2	Perubahan Intensitas Nyeri	Error! Bookmark not defined.
4.5.3	Umpan Balik (<i>Feedback</i>) dari Responden	Error! Bookmark not defined.
 BAB V PEMBAHASAN		
		Error! Bookmark not defined.
 BAB VI PENUTUP		
		Error! Bookmark not defined.
6.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
 DAFTAR PUSTAKA		
		Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN	
-----------------	-------

Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3. 1	Prosedur <i>Herbal Therapy Compress Ball</i> Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 1	Daftar klien dengan kategori dismenore berdasarkan WaLIDD Score... Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 2	Gambaran Tingkatan Dismenore Berdasarkan WaLIDD Score ... Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 3	Perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi Error! Bookmark not defined.	
Tabel 5.1	Data Jumlah Responden dengan total <i>WaLIDD Score</i> yang Menunjukkan Kategori Dismenore..... Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	<i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2	Jahe Merah (<i>Zingiber Officinale var. Rubrum</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3	Serai (<i>Cymbopogon Citratus</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4	Kunyit (<i>Curcuma Longa</i>).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5	Kayu Manis (<i>Cinnamomum Verum</i>)...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6	Daun Asam Jawa (<i>Tamarindus Indica L.</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7	Daun Mint (<i>Mentha L.</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1	Kerangka Pelaksanaan Project.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3	<i>WaLIDD Score</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1	Data Hari ketika terjadi Nyeri Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2	Distribusi Dismenore Pada Responden	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.3	Data Usia Responden	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.4	Penggunaan Terapi oleh Responden ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5	Proses pembuatan <i>herbal compress ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 6	Pengukusan <i>Compress Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 7	Peletakan lapisan kain pada area perut klien	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 8	Pelaksanaan <i>herbal therapy compress ball</i> di area nyeri	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 9	Dokumentasi bersama klien	Error! Bookmark not defined.

Gambar 4.10 Data Keseluruhan *WaLIDD Score* yang menggambarkan Kategori Dismenore pada Responden**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.11 Data Skor NRS Responden Sebelum Implementasi**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.12 Data Skor NRS Responden Setelah Implementasi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	Lembar Daftar Hadir Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	Lembar <i>Informed Consent</i> Partisipan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	Lembar Identitas Klien Pelaksanaan <i>Project</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	Lembar Lembar Data <i>Screening</i> Klien	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	Lembar Pengukuran <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	Lembar Kuesioner <i>WaLIDD Score</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Lembar Kuesioner <i>WaLIDD Score</i> (Terjemahan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9.	Leaflet (Media Edukasi)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10.	Formulir Umpan Balik (<i>Feedback</i>)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11.	Surat Pernyataan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12.	Lembar Konsultasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13.	Logbook Konsultasi	Error! Bookmark not defined.

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Syifana Izzatul Ula

Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*)

xiv + 63 Halaman + 5 Tabel + 22 Gambar + 13 Lampiran

Dismenore adalah masalah kesehatan umum yang dihadapi oleh wanita usia subur, sering kali menyebabkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Manajemen nyeri yang efektif perlu dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami. Salah satu pendekatan yang mencakup aspek holistik adalah terapi non-farmakologi, dalam bentuk *herbal therapy compress ball*, yang memanfaatkan kekayaan rempah-rempah Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan *herbal therapy compress ball* sebagai pengobatan non-farmakologi yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimental, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 12 responden. Kuesioner *WaLIDD-Score* digunakan dalam pengumpulan data berupa kategori responden yang mengalami dismenore ringan, sedang, hingga berat. Sebanyak 7 responden mengalami dismenore sedang dan 5 responden dismenore berat. Setelah dilakukan implementasi terapi menggunakan *herbal compress ball* terdapat adanya penurunan nyeri yang signifikan, dengan skor pada skala *Numeric Rating Scale* (NRS) berkurang dari 5,58 menjadi 2,1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *herbal therapy compress ball* mempunyai efektivitas atau berkehasiat dalam mengurangi nyeri menstruasi. Saran dalam penelitian ini yaitu perlu adanya implementasi terapi pada subjek atau kelompok yang lebih banyak, kemudian dapat memperkenalkan khasiat *herbal therapy compress ball* secara luas, sehingga dapat diakses dan digunakan oleh seluruh wanita yang mengalami dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Menstruasi, Non-Farmakologi, *Herbal Therapy Compress Ball*, *WaLIDD-Score*

Daftar Pustaka: 69

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Syifana Izzatul Ula

Utilization of Natural Spices in the Form of Herbal Therapy Compress Ball to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea)

xv + 63 Pages + 5 Tables + 22 Pictures + 13 Attachments

Dysmenorrhea is a common health issue faced by women of reproductive age, often causing discomfort that can disrupt daily activities. Effective pain management is necessary to alleviate the pain experienced. One holistic approach is non-pharmacological therapy, in the form of herbal therapy compress ball, which utilizes the rich spices of Indonesia. This study aims to investigate the use of herbal therapy compress ball as a safe and effective non-pharmacological treatment for reducing menstrual pain. The method used in this research is a quantitative experimental design, with purposive sampling involving 12 participants. The WaLIDD-Score questionnaire was used to collect data on the categories of participants experiencing mild, moderate, and severe dysmenorrhea. Of the participants, 7 experienced moderate dysmenorrhea and 5 experienced severe dysmenorrhea. After implementing the therapy using herbal compress ball, there was a significant reduction in pain, with scores on the Numeric Rating Scale (NRS) decreasing from 5,58 to 2,1. The results of this study indicate that herbal therapy compress ball is effective in reducing menstrual pain. Recommendations from this study include the need for therapy implementation on a larger group of subjects and the promotion of the benefits of herbal therapy compress ball, making it accessible for all women experiencing dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstruation, Non-Pharmacological, Herbal Therapy Compress Ball, WaLIDD-Score

References: 69