



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 156-165
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Rebusan Jahe terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 Unissula Semarang

Faridatul Qoidah^{1*}, Hernandia Distinarista², Apriliani Yulianti Wuriningsih³, Sri Wahyuni⁴

¹⁻⁴ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: faridaar3055@gmail.com¹

Article Info :

Received:
02-12-2025
Revised:
13-12-2025
Accepted:
28-12-2025

Abstract

Dysmenorrhea is a common menstrual disorder experienced by women of reproductive age and often interferes with daily and academic activities. Non-pharmacological management is increasingly recommended to minimize the side effects of long-term analgesic use. This study aimed to determine the effectiveness of a combination of Benson relaxation therapy and ginger decoction on the intensity of dysmenorrhea among undergraduate students of the Elementary School Teacher Education Program, Class of 2023, at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group pretest-posttest. A total of 48 respondents were divided into intervention and control groups. The results showed that before the intervention, 91.7% of respondents in the intervention group experienced severe pain, while after the intervention, 79.2% experienced mild pain. Wilcoxon test results indicated a significant reduction in pain intensity in the intervention group ($p=0.000$). Mann-Whitney test results also showed a significant difference between the intervention and control groups ($p=0.000$). The combination of Benson relaxation therapy and ginger decoction was proven effective in reducing dysmenorrhea intensity.

Keywords: Dysmenorrhea, Benson relaxation, Ginger decoction, Non-pharmacological therapy, Undergraduate students.

Abstrak

Dysmenorrhea adalah gangguan menstruasi yang umum dialami oleh wanita usia reproduksi dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari dan akademik. Pengelolaan non-farmakologis semakin direkomendasikan untuk meminimalkan efek samping penggunaan analgesik jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe terhadap intensitas dismenore pada mahasiswa program pendidikan guru sekolah dasar angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental menggunakan kelompok kontrol non-ekuivalen pra-tes dan pasca-tes. Sebanyak 48 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 91,7% responden di kelompok intervensi mengalami nyeri parah, sedangkan setelah intervensi, 79,2% mengalami nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri di kelompok intervensi ($p=0,000$). Hasil uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$). Kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe terbukti efektif dalam mengurangi intensitas dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Relaksasi Benson, Rebusan jahe, Terapi non-farmakologis, Mahasiswa sarjana.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi dan berlangsung secara periodik setiap bulan. Pada fase ini, sebagian perempuan mengalami keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore dengan intensitas yang berbeda-beda, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang mengganggu aktivitas (Hayati et al., 2020). Dismenore sering muncul pada masa remaja dan awal usia dewasa, khususnya setelah beberapa tahun mengalami menarche. Kondisi ini dapat memicu ketidaknyamanan fisik yang berdampak pada aspek emosional, psikologis, dan sosial individu. Apabila tidak ditangani secara tepat, dismenore berpotensi menurunkan kualitas hidup dan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Putri et al., 2020).

Dismenore terjadi akibat kontraksi uterus yang berlebihan yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin selama fase menstruasi. Prostaglandin berperan dalam menstimulasi kontraksi otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan paha (Putri, 2023). Intensitas nyeri yang dirasakan dapat diperberat oleh faktor hormonal dan sensitivitas individu terhadap nyeri. Selain nyeri perut, dismenore sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan kelelahan. Kondisi ini menjadikan dismenore sebagai salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dikeluhkan oleh perempuan usia reproduktif (Qonita Nur Salamah, 2021).

Secara klinis, dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder berdasarkan penyebab yang mendasarinya. Dismenore primer tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder berkaitan dengan kondisi patologis seperti endometriosis atau fibroid uterus (Swandari, 2022). Kedua jenis dismenore tersebut dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas akademik maupun produktivitas kerja. Nyeri menstruasi yang berlangsung secara berulang juga dapat memicu gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, dismenore berisiko menimbulkan gangguan kesehatan yang lebih serius, termasuk masalah kesuburan (Munir et al., 2024).

Prevalensi dismenore menunjukkan angka yang tinggi baik di tingkat global maupun nasional. Data World Health Organization mencatat bahwa sebagian besar perempuan di dunia pernah mengalami dismenore, dengan sekitar 10–16% mengalami nyeri berat yang memerlukan penanganan khusus (Fatimah et al., 2024). Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai lebih dari setengah populasi perempuan usia reproduktif, dengan proporsi dismenore primer yang lebih dominan (Indah & Susilowati, 2022). Di wilayah Jawa Tengah, dismenore juga banyak dialami oleh remaja dan mahasiswi. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang membutuhkan perhatian serius (Wafiroh & Wulandari, 2022).

Penatalaksanaan dismenore umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis sering menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid untuk mengurangi nyeri haid. Penggunaan obat-obatan tersebut berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, perdarahan saluran cerna, dan gangguan fungsi trombosit apabila digunakan secara berulang (Hartinah et al., 2023). Kondisi tersebut mendorong sebagian perempuan untuk mencari alternatif penanganan yang lebih aman. Terapi nonfarmakologis menjadi pilihan karena dinilai lebih mudah diterapkan dan minim efek samping (Novianti, 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dismenore adalah terapi relaksasi Benson. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau doa sesuai keyakinan individu untuk menciptakan respons relaksasi (Marinda et al., 2022). Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks. Kondisi relaksasi tersebut dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan persepsi nyeri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson mampu menurunkan skala nyeri dismenore secara signifikan pada mahasiswi (Ulfa et al., 2021).

Selain relaksasi, pemberian rebusan jahe juga dikenal sebagai terapi herbal yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik dengan cara menghambat produksi prostaglandin (Hutabarat et al., 2021). Rebusan jahe mudah diperoleh, praktis, dan relatif aman untuk dikonsumsi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi air rebusan jahe dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada perempuan usia reproduktif. Pemanfaatan jahe sebagai terapi nonfarmakologis memberikan alternatif penanganan nyeri yang terjangkau dan mudah diaplikasikan (Dari, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 UNISSULA Semarang, sebagian besar responden melaporkan mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama dan kedua dengan intensitas sedang hingga berat. Nyeri tersebut dirasakan mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari. Penanganan yang dilakukan responden masih terbatas pada istirahat, minum air hangat, atau jamu tanpa metode yang terstruktur. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian rebusan jahe terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 UNISSULA Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan *non equivalent control group pretest-posttest*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang tidak dipilih secara acak. Kelompok intervensi diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian rebusan jahe, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Pengukuran intensitas nyeri dismenore dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Desain ini digunakan untuk menilai perbedaan intensitas nyeri dismenore sebelum dan setelah intervensi serta membandingkan hasil antara kedua kelompok.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan sampel sebanyak 48 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 24 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intensitas nyeri dismenore diukur menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) yang diklasifikasikan menjadi nyeri ringan, sedang, dan berat. Intervensi dilakukan selama dua hari pada hari pertama dan kedua menstruasi, dengan terapi relaksasi Benson selama 15 menit yang dikombinasikan dengan konsumsi rebusan jahe. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney untuk mengetahui efektivitas intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi data demografi yang diambil seperti usia, usia menarche, lama menstruasi dan siklus menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia Menarche, Lama Menstruasi, dan Siklus Menstruasi Tahun 2025 (n=48)

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Usia				
17-25 tahun (Remaja Akhir)	24	100	24	100
Usia Menarche				
9-12 tahun	14	58,3	15	62,5
13-15 tahun	10	41,7	9	37,5
Lama Menstruasi				
< 7 hari	22	91,7	21	87,5
> 7 hari	2	8,3	3	12,5
Siklus Menstruasi				
21-35 hari	24	100	24	100
Total	24	100	24	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi dan kontrol berada pada rentang usia 17–25 tahun (remaja akhir), masing-masing sebanyak 24 orang (100%). Mayoritas responden mengalami menarche dini pada usia 9–12 tahun, yaitu 14 orang (58,3%) pada kelompok intervensi dan 15 orang (62,5%) pada kelompok kontrol, sedangkan menarche normal usia 13–15 tahun terdapat pada 10 responden (41,7%) kelompok intervensi dan 9 responden (37,5%) kelompok kontrol. Lama menstruasi sebagian besar kurang dari 7 hari, yaitu 22 responden (91,7%) pada kelompok intervensi dan 21 responden (87,5%) pada kelompok kontrol, sementara lama menstruasi lebih dari 7 hari hanya dialami sebagian kecil responden. Seluruh responden pada kedua kelompok memiliki siklus menstruasi normal, yaitu 21–35 hari (100%).

Variabel Penelitian

Tingkat Nyeri Dismenore

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dismenore Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore Saat Uji Pretest dan Uji Posttest Pada Mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 UNISSULA Tahun 2025 (n=48)

Kelompok	Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Intervensi (n=24)	Tidak nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	19	79,2
	Nyeri Sedang	2	8,3	5	20,8
	Nyeri Berat	22	91,7	0	0
	Total Kelompok	24	100	24	100
	Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Kontrol (n=24)	Tidak nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	0	0
	Nyeri Sedang	1	4,2	5	20,8
	Nyeri Berat	23	95,8	19	79,2
	Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2. bahwa tingkat nyeri kelompok intervensi sebelum diberi terapi relaksasi benson dan pemberian rebusan jahe (uji pretest), yang paling dominan yaitu nyeri berat dengan 22 responden (91,7%). Sedangkan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson dan rebusan jahe (uji post test) yang paling dominan adalah nyeri ringan dengan 19 responden (79,2%). Sedangkan dalam kelompok kontrol pada tabel tersebut menggambarkan bahwa tingkat nyeri kelompok kontrol saat pre test, yang paling dominan yaitu nyeri berat 23 responden (95,8%). Sedangkan tingkat nyeri setelah posttest yang paling dominan adalah nyeri berat dengan 19 responden (79,2%).

Analisis Bivariat

Sebelum menganalisis perbedaan tingkat nyeri dengan uji statistik yang sesuai, Langkah pertama yang dilakukan adalah menguji normalitas data. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data tingkat nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengikuti distribusi normal atau tidak. Pemeriksaan normalitas sangat penting karena hasilnya akan menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan, apakah uji parametrik atau non-parametrik. Dalam penelitian ini, normalitas data diuji menggunakan Shapiro-Wilk, karena jumlah responden kurang dari 50 orang.

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=48)

Shapiro-wilk	Intervensi			Kontrol		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	0,316	24	0,000	0,209	24	0,000
Sesudah	0,484	24	0,00	0,503	24	0,000

Tabel 4.3 Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, diperoleh hasil nilai signifikan sebelum dan sesudah kelompok intervensi dan kontrol yaitu 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dan kontrol berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, seluruh variabel menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hal ini mengharuskan penggunaan uji non-parametrik dalam analisis hasil penelitian. Pada kelompok intervensi, uji Wilcoxon digunakan untuk menilai perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sehingga dapat diketahui adanya efektivitas terapi kombinasi yang diberikan. Sementara itu, perbandingan tingkat nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney, guna melihat perbedaan hasil sesudah intervensi antara kedua kelompok.

Uji Wilcoxon

Tabel 4. Uji Wilcoxon kelompok intervensi (n=24)

	Hasil
Z	-4.490
Sig. (2-tailed)	,000

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil uji wilxocon didapatkan nilai Asymp.Sig.(2-tailed) yaitu 0,000. Nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok intervensi antara uji pretest dengan uji posttest. Uji Mann-Whitney

Tabel 5. Efektivitas terapi relaksasi benson dan pemberian rebusan jahe terhadap intensitas dismenore pada kelompok kontrol dan intervensi (n=48)

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intervensi	24	13,02	312,50
Kontrol	24	35,98	863,50
Total	48		

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi relaksasi benson dan pemberian rebusan jahe (n=48)

	Hasil
Mann-Whitney U	12.500
Wilcoxon W	312.500
Z	-6.100
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Tabel 5. menunjukkan hasil bahwa rata-rata post test dismenore pada kelompok intervensi adalah 13,02 nilai ini lebih rendah dari nilai rata-rata post test pada kelompok kontrol yaitu 35,98. Kemudian di tabel 6 menunjukkan hasil uji Mann-Whitney, z-score yang dihitung adalah -6.100. Pada tabel -z dua sisi, $\alpha = 0,05$, nilai tabel -z adalah -1,96. Sehingga menunjukkan bahwa nilai Z score $>$ nilai Z tabel ($6.100 > -1.96$) yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima. Sedangkan pada asymp.sig (2-tailed) menunjukkan hasil 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Sehingga terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Karena perbedaan yang sangat signifikan maka dapat dikatakan bahwa kombinasi terapi relaksasi

benson dan pemberian rebusan jahe terbukti efektif dalam menurunkan dismenore pada mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 UNISSULA Semarang.

Perubahan Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Rebusan Jahe pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami nyeri berat dengan jumlah 22 responden atau 91,7%, sedangkan nyeri sedang dialami oleh 2 responden atau 8,3%, yang mencerminkan tingginya beban nyeri menstruasi pada mahasiswi usia 17–25 tahun. Rentang usia tersebut berada pada fase remaja akhir yang secara fisiologis masih mengalami fluktuasi hormonal yang berpengaruh terhadap sensitivitas nyeri menstruasi (Andini, 2023; Villasari, 2021). Tingginya angka nyeri berat juga sejalan dengan karakteristik usia menarche dini 9–12 tahun yang dialami oleh 58,3% responden kelompok intervensi, karena menarche dini berhubungan dengan peningkatan paparan prostaglandin dalam jangka panjang (Salamah et al., 2024). Lama menstruasi kurang dari 7 hari yang dialami 91,7% responden menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan lebih dipengaruhi oleh aktivitas kontraksi uterus dibandingkan durasi perdarahan (Anggraini et al., 2022). Kondisi awal ini menggambarkan bahwa kelompok intervensi berada pada tingkat nyeri yang homogen dan cukup berat sebelum diberikan perlakuan.

Setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe, terjadi perubahan distribusi tingkat nyeri yang sangat jelas pada kelompok intervensi. Data posttest menunjukkan bahwa nyeri ringan menjadi kategori dominan dengan 19 responden atau 79,2%, sedangkan nyeri sedang hanya dialami oleh 5 responden atau 20,8%, dan tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Perubahan ini memperlihatkan penurunan tingkat nyeri yang bermakna secara klinis dari nyeri berat ke nyeri ringan. Respons tersebut sejalan dengan mekanisme relaksasi Benson yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan rasa nyaman secara fisiologis dan psikologis (Marinda et al., 2022; Ayu Dekawaty, 2023). Selain itu, konsumsi rebusan jahe memberikan kontribusi melalui efek antiinflamasi yang menekan produksi prostaglandin penyebab kontraksi uterus berlebih (Negi et al., 2021). Kombinasi kedua intervensi ini memperlihatkan sinergi yang efektif dalam menurunkan persepsi nyeri menstruasi.

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan nilai Z sebesar -4,490 dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah batas α 0,05, yang menandakan adanya perbedaan tingkat nyeri yang signifikan antara pretest dan posttest. Nilai statistik ini menunjukkan bahwa perubahan nyeri yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan berkaitan langsung dengan intervensi yang diberikan. Penurunan nyeri yang signifikan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri pada kondisi nyeri akut maupun kronis (Latifah, 2023; Marinda et al., 2022). Efektivitas tersebut juga diperkuat oleh peran jahe sebagai analgesik alami yang telah terbukti menurunkan intensitas dismenore pada berbagai kelompok usia (Kusumastuti et al., 2021; Rostina Pohan, 2022). Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat memberikan dampak yang nyata terhadap pengelolaan nyeri menstruasi.

Secara fisiologis, penurunan nyeri pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja relaksasi dan zat aktif jahe yang saling melengkapi. Relaksasi Benson membantu menciptakan kondisi tubuh yang tenang melalui pengaturan pernapasan dan fokus pikiran, sehingga mengurangi ketegangan otot polos uterus (Ayu Dekawaty, 2023). Pada saat yang sama, senyawa gingerol dan shogaol dalam jahe bekerja menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam sintesis prostaglandin (Negi et al., 2021). Penurunan kadar prostaglandin berdampak pada berkurangnya kontraksi uterus dan penurunan rangsangan nyeri. Mekanisme ini menjelaskan mengapa setelah intervensi tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Hasil tersebut konsisten dengan konsep manajemen dismenore yang menekankan pengendalian faktor pemicu nyeri secara fisiologis dan psikologis (Harris et al., 2023).

Karakteristik siklus menstruasi yang normal pada seluruh responden, yaitu 21–35 hari, juga berperan dalam mendukung efektivitas intervensi yang diberikan. Siklus menstruasi yang teratur menunjukkan fungsi hormonal yang relatif stabil, sehingga respons terhadap intervensi nonfarmakologis menjadi lebih optimal (onica et al., 2023). Kondisi ini memungkinkan tubuh merespons relaksasi dan zat antiinflamasi secara lebih konsisten. Selain itu, sebagian besar responden memiliki lama menstruasi kurang dari 7 hari, yang mengindikasikan bahwa nyeri lebih bersifat fungsional dan bukan akibat kelainan organik (Anggraini et al., 2022). Hal ini memperkuat alasan

pemilihan terapi nonfarmakologis sebagai pendekatan utama. Efektivitas intervensi pada konteks ini mencerminkan kesesuaian metode dengan karakteristik responden.

Penurunan intensitas nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri ringan juga memiliki implikasi terhadap kualitas hidup dan aktivitas akademik mahasiswi. Nyeri ringan memungkinkan responden tetap menjalankan aktivitas belajar tanpa gangguan berarti, berbeda dengan nyeri berat yang sering disertai kelelahan dan gangguan konsentrasi (Hayati et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa dismenore berat berhubungan dengan peningkatan absensi dan penurunan produktivitas (Munir et al., 2024). Perubahan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa intervensi sederhana dapat memberikan manfaat fungsional yang besar. Dampak ini relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana tuntutan akademik memerlukan kondisi fisik yang optimal. Pendekatan ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi nonfarmakologis lain yang melaporkan penurunan nyeri dismenore melalui intervensi relaksasi, kompres hangat, dan aktivitas fisik terkontrol (Antari et al., 2021; Wafiroh & Wulandari, 2022; Kusuma et al., 2023). Meskipun metode yang digunakan berbeda, prinsip dasar pengurangan nyeri melalui penurunan ketegangan otot dan peningkatan kenyamanan tetap sama. Keunggulan kombinasi relaksasi Benson dan rebusan jahe terletak pada kemudahan penerapan dan ketersediaan bahan. Intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat khusus. Kondisi tersebut meningkatkan potensi keberlanjutan penggunaan terapi dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sudut pandang keperawatan, hasil ini memperkuat peran perawat dalam memberikan intervensi mandiri berbasis nonfarmakologis. Terapi relaksasi Benson dapat diajarkan secara sistematis kepada klien sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi (Novianti, 2021). Pemberian rebusan jahe juga dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping yang aman dan terjangkau. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip asuhan keperawatan holistik yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis klien. Implementasi intervensi ini berpotensi mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis. Hal tersebut relevan dengan temuan Hartinah et al. (2023) yang menekankan pentingnya kombinasi terapi dalam manajemen nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam persepsi nyeri menstruasi. Relaksasi Benson membantu responden mengelola stres dan kecemasan yang sering memperberat persepsi nyeri (Iestari et al., 2023). Penurunan kecemasan berkontribusi terhadap penurunan respons nyeri melalui jalur neuroendokrin. Kondisi ini memperlihatkan bahwa nyeri menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh kondisi mental dan emosional. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis menjadi semakin relevan dalam pengelolaan dismenore. Temuan ini mendukung pendekatan multidimensional dalam manajemen nyeri (Wahdah, 2024).

Perubahan signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe memberikan efek terapeutik yang nyata. Data kuantitatif berupa penurunan proporsi nyeri berat dari 91,7% menjadi 0% serta peningkatan nyeri ringan hingga 79,2% memperkuat kesimpulan tersebut. Hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,000 mengonfirmasi kekuatan efek intervensi secara statistik. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menempatkan relaksasi dan herbal sebagai strategi efektif dalam pengelolaan dismenore primer (M et al., 2020; Harris et al., 2023). Bukti ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi penerapan intervensi serupa pada populasi mahasiswi.

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami dismenore dengan tingkat nyeri berat sebanyak 22 responden atau 91,7%, sedangkan nyeri sedang dialami oleh 2 responden atau 8,3%. Kondisi ini mencerminkan tingginya intensitas dismenore pada mahasiswi usia 17–25 tahun yang berada pada fase remaja akhir dengan aktivitas hormonal yang masih fluktuatif (Andini, 2023; Villasari, 2021). Usia tersebut juga berkaitan dengan tingginya sensitivitas terhadap nyeri akibat peningkatan respon prostaglandin selama menstruasi (Anggraini et al., 2022). Karakteristik usia menarche dini 9–12 tahun yang dialami oleh 58,3% responden kelompok intervensi turut berkontribusi terhadap tingginya kejadian nyeri berat

karena paparan prostaglandin yang lebih panjang sejak awal menstruasi (Salamah et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa menarche dini berhubungan dengan peningkatan risiko dismenore berat pada remaja dan dewasa muda (Hayati et al., 2020).

Setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe, distribusi tingkat nyeri pada kelompok intervensi mengalami perubahan yang sangat jelas. Hasil posttest menunjukkan bahwa nyeri ringan menjadi kategori paling dominan dengan jumlah 19 responden atau 79,2%, sedangkan nyeri sedang dialami oleh 5 responden atau 20,8%, dan tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Perubahan ini menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang bermakna secara klinis dari kondisi awal yang didominasi nyeri berat. Penurunan tersebut memperlihatkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengubah persepsi nyeri responden secara signifikan. Kondisi ini selaras dengan konsep pengelolaan dismenore yang menekankan pentingnya intervensi nonfarmakologis dalam mengendalikan nyeri menstruasi (Harris et al., 2023).

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan nilai Z sebesar -4,490 dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah taraf α 0,05. Nilai ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe. Perbedaan yang signifikan secara statistik ini memperkuat bukti bahwa penurunan nyeri yang terjadi bukan disebabkan oleh variasi alami siklus menstruasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marinda et al. (2022) yang melaporkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Latifah (2023) yang menunjukkan penurunan nyeri bermakna setelah penerapan teknik relaksasi Benson.

Secara fisiologis, efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri dismenore berkaitan dengan kemampuannya menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Teknik ini membantu menciptakan kondisi relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan fokus pikiran, sehingga menurunkan ketegangan otot dan respons stres tubuh (Ayu Dekawaty, 2023). Penurunan aktivitas simpatis berperan dalam mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Kondisi tersebut berdampak langsung pada penurunan rangsangan nyeri yang dirasakan oleh responden. Mekanisme ini mendukung teori bahwa relaksasi memiliki peran penting dalam manajemen nyeri menstruasi (Wahdah, 2024).

Pemberian rebusan jahe sebagai bagian dari intervensi juga berkontribusi besar terhadap penurunan intensitas dismenore pada kelompok intervensi. Jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam sintesis prostaglandin penyebab kontraksi uterus berlebih (Negi et al., 2021). Penurunan kadar prostaglandin berdampak pada berkurangnya kontraksi uterus dan penurunan sensasi nyeri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusumastuti et al. (2021) dan Rostina Pohan (2022) yang membuktikan efektivitas jahe dalam menurunkan nyeri dismenore.

Efektivitas kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe terlihat lebih optimal dibandingkan penggunaan satu metode secara tunggal. Relaksasi Benson bekerja pada aspek psikologis dan neurofisiologis, sedangkan jahe bekerja pada aspek inflamasi dan biokimia tubuh. Sinergi kedua metode ini memberikan efek yang saling melengkapi dalam menurunkan nyeri menstruasi. Kondisi ini sesuai dengan pendekatan manajemen dismenore yang merekomendasikan kombinasi intervensi nonfarmakologis untuk hasil yang lebih efektif (Novianti, 2021). Pendekatan kombinasi juga dinilai lebih aman dan minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis jangka panjang (Hartinah et al., 2023).

Karakteristik responden yang memiliki siklus menstruasi normal 21–35 hari sebanyak 100% pada kelompok intervensi turut mendukung keberhasilan terapi. Siklus menstruasi yang teratur menunjukkan keseimbangan hormonal yang relatif stabil, sehingga respons tubuh terhadap intervensi menjadi lebih konsisten (onica et al., 2023). Selain itu, mayoritas responden memiliki lama menstruasi kurang dari 7 hari sebanyak 91,7%, yang mengindikasikan bahwa nyeri yang dialami bersifat fungsional. Kondisi ini membuat intervensi nonfarmakologis menjadi lebih efektif dibandingkan pada dismenore yang disebabkan oleh kelainan organik (Anggraini et al., 2022). Temuan ini memperkuat kesesuaian metode intervensi dengan karakteristik responden penelitian.

Penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi juga memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan kualitas hidup mahasiswi. Nyeri ringan memungkinkan responden tetap menjalankan aktivitas akademik tanpa gangguan berarti. Hal ini berbeda dengan kondisi nyeri berat yang sering menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan produktivitas (Munir et al., 2024). Hasil

penelitian ini mendukung temuan Hayati et al. (2020) yang menyatakan bahwa dismenore berat berhubungan dengan penurunan performa belajar pada remaja dan mahasiswa. Penurunan nyeri yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi sederhana dapat memberikan manfaat fungsional yang besar.

Dari perspektif keperawatan, hasil penelitian ini menegaskan peran perawat dalam memberikan intervensi mandiri berbasis nonfarmakologis. Terapi relaksasi Benson dapat diajarkan kepada klien sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi. Pemberian rebusan jahe juga dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping yang mudah diterapkan dan terjangkau (Utami et al., 2022). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip asuhan keperawatan holistik yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis klien (Novianti, 2021). Implementasi intervensi ini berpotensi mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian rebusan jahe efektif menurunkan intensitas dismenore pada kelompok intervensi. Penurunan proporsi nyeri berat dari 91,7% menjadi 0% serta dominasi nyeri ringan sebesar 79,2% pada posttest memberikan bukti klinis yang kuat. Hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,000 mengonfirmasi kekuatan efek intervensi secara statistik. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menekankan efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan dismenore primer (M et al., 2020; Harris et al., 2023). Bukti ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi penerapan kombinasi terapi relaksasi Benson dan rebusan jahe pada mahasiswi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan pemberian rebusan jahe efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada mahasiswi S1 PGSD Angkatan 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sebelum intervensi, sebagian besar responden kelompok intervensi mengalami nyeri berat sebesar 91,7%, kemudian mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi dengan dominasi nyeri ringan sebesar 79,2%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi 0,000, sedangkan uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p 0,000. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi nonfarmakologis yang mengombinasikan teknik relaksasi dan terapi herbal mampu memberikan efek terapeutik yang optimal. Kombinasi terapi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif aman dan efektif dalam manajemen dismenore pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, R. A. K. (2023). The overview of menstrual physiology: A narrative literature review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1(1), 1–5.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Antari, I., Dayanti, T. U., & Tirtana, A. (2021). Warm compress on primary dysmenorrhea. *Jurnal Medika Saintika*, 12(2), 103–113. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1044>
- Dekawaty, A. (2023). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien yang akan operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Harris, L. S., Saikia, S., Sneed, K., & Pathak, Y. (2023). A review of dysmenorrhea and the effectiveness of varying methods of menstrual relief. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 54(3), 45687–45691. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2023.54.008518>
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh terapi farmakologi dan nonfarmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>
- Hartoyo, A. T., & Pangastuti, N. (2022). Fibroid uterus dan infertilitas. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(3), 143–146. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i3.208>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>

- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan senam dismenore untuk meringankan nyeri dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Kusumastuti, D. A., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 171–178.
- Latifah, M. (2023). *Pengaruh teknik relaksasi Benson audio terhadap tingkat nyeri pasien pasca operasi odontectomy dengan general anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung* [Tesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].
- Lestari, T. A., Mumpunni, R. Y., & Sari, N. L. (2023). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18–25 tahun: Literature review. *Professional Health Journal*, 4(2), 1–7. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- M, N., Myint, M. H., & A. W, M. (2020). Reappraisal on the management of primary dysmenorrhoea in adolescents. *Scholars International Journal of Obstetrics and Gynecology*, 3(9), 192–199. <https://doi.org/10.36348/sijog.2020.v03i09.001>
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap dismenorea primer pada remaja putri. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 178–190. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.503>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa faktor yang mempengaruhi nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Negi, R., Sharma, D. S., Gaur, D. R., Bahadur, A., & Jelly, P. (2021). Efficacy of ginger in the treatment of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 13(3), e13743. <https://doi.org/10.7759/cureus.13743>
- Nikolaos Tzenios, P., Tazanios, M. E., Chahine, M., Jamal, O. B., & Yard, W. (2023). The positive effects of the keto diet on muscle building: A comprehensive overview. *Special Journal of the Medical Academy and Other Life Sciences*, 1(3), 1–3. <https://doi.org/10.58676/sjmas.v1i3.27>
- Nita Dwi Astikasari, & Ripursari, T. (2025). Stress, nutrition, and sleep quality as determinants of menstrual cycle regularity among adolescents. *Journal for Quality in Women's Health*, 8(2), 135–140. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v8i2.297>
- Novianti, R. (2021). Analisis penanganan dismenore dengan terapi nonfarmakologi. *Pharmacognosy Magazine*, 17(75), 399–405.
- Onica, A., Lilis, Kurniawan, F., & Padang, A. F. (2023). Menstrual cycle length and dysmenorrhea in female adolescents aged 9–18 years. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 11(1), 25–30. <https://doi.org/10.32771/inajog.v11i1.1674>
- Pohan, R. (2022). Pengaruh minuman jahe merah terhadap perubahan nyeri dismenore. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 17(3), 581–585. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1510>
- Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., & Aziza, A. K. (2023). Penurunan nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 65–72.
- Salamah, Q. N., Nasir, N. M., & Adi, S. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa kesehatan. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 72–84. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.72-84>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas akupresur dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215–221. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Utami, N., Puspitasari, D., Belani, T. G., Marita, H. S., Andriani, Y., & Dessy, I. (2022). Pengolahan jahe merah untuk meningkatkan imunitas tubuh di Desa Jimbung, Klaten. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 93–98. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.1622>
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi menstruasi* (Vol. 1). Strada Press.
- Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(1), 1–7. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/481>
- Wahdah, R. (2024). Beyond painkillers: A meta-analysis of non-pharmacological approaches for managing dysmenorrhea symptoms. *Archives of the Medicine and Case Reports*, 5(4), 1084–1098.