

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DESMINORE* PADA REMAJA PUTRI

Mutiara Putri ^{1*}, Salfia Darmi ²

Fakultas Vokasi, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju^{1,2}
Corresponding Author : mutiaraputrimp2001@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi pertama atau menarche pada anak gadis terjadi pada umur 10-16 tahun. Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri desminore pada remaja putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme dengan design quasy eksperimen dengan rancangan penelitian two group comparison pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 44 responden. Hasil penelitian ada pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dimana terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore setelah pemberian relaksasi nafas dalam 1.63 dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) dan *massage effleurage* 1.50 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* sama-sama mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata kunci : *dismenore, massage effleurage*, relaksasi nafas dalam

ABSTRACT

First menstruation or menarche in girls occurs at the age of 10-16 years. Dysmenorrhoea is menstrual pain that is usually cramping and centred on the lower abdomen that is felt during menstruation, sometimes so severe that it interferes with activity.. The purpose of the study was to determine and analyse the effect of deep breath relaxation and effleurage massage on reducing the intensity of desminorrhoea pain in adolescent girls at SMPN 1 BP Peliung East Oku Year 2023.. This type of research is a quantitative research method based on the philosophy of positivism with a quasy experimental design with a two group comparison pretest-posttest design. The sampling technique used total sampling of 44 respondents. The results showed that there was an effect of deep breath relaxation and effleurage massage on reducing the intensity of dysmenorrhoea pain where there was a decrease in the average intensity of dysmenorrhoea pain after giving deep breath relaxation 1.63 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and massage effleurage 1.50 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion Deep breath relaxation and effleurage massage are both able to reduce the intensity of dysmenorrhoea pain in adolescent girls.

Keywords : *dysmenorrhoea, effleurage massage, deep breath relaxation*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan dapat menimbulkan berbagai gejala pada remaja, diantaranya konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan nyeri perut (kram) atau biasa disebut dengan dismenore. (Aningsih et al., 2018). Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan

kegiatan apapun. Prevalensi dismenore berkisar antara 34%-94% di seluruh dunia dengan dismenore parah yang dilaporkan sekitar 1,5%-60% kasus (Abubakar, et al. 2020). Prevalensi dismenore di Indonesia berkisar 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Fajarini, et al. 2020). Berdasarkan Data DinKes Sumatera Selatan angka kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 mencapai 64,3% sementara data Dinkes Kota Palembang yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 63,3% (Dewi, 2019).

Bersumber dari penelitian Adu & Ndun (2021) yang menyebutkan bahwa 40-70% wanita mengalami dismenore pada masa reproduksi dan 10% mengalami nyeri hingga mengganggu kegiatan mereka sehari-hari, serta kurang lebih 70 - 90% kasus dismenore terjadi saat usia remaja dan akan mempengaruhi aktivitas sosial, akademis dan olahraga. Penelitian menurut Lestari et al., (2016) menunjukkan bahwa 199 responden (98,5%) diantaranya pernah mengalami dismenore, hasil yang didapatkan adalah 82% remaja hanya membiarkan saat nyeri timbul, 40,2% minum air hangat dan menekan daerah yang nyeri, 37,2% remaja mencari pertolongan orang tua mengenai masalah yang timbul dan hanya 12,4% remaja putri mencari pertolongan ke dokter. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan mulai menstruasi dan berlangsung selama 48 jam sampai 72 jam. Rasa nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan.

Dismenore dapat menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari. Rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore berdampak cukup besar bagi remaja putri yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi, kurang bersemangat dan tidak fokus saat proses pembelajaran sehingga terganggunya aktivitas belajar remaja putri (H. N. Fitri & Ariesthi, 2020)

Banyaknya upaya penanganan dismenore belum tentu semua tindakan dilakukan oleh remaja, selain itu upaya yang sudah dilakukan remaja masih belum optimal dan masih banyak remaja yang cenderung untuk membiarkan nyeri haid tanpa melakukan penanganan yang baik. (Aslidar, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani et al., (2016) didapatkan hasil untuk pernyataan melakukan teknik relaksasi napas dalam sebesar 68,42%, mengompres bagian yang nyeri sebesar 60,52%, melakukan pemijatan pada daerah nyeri sebesar 55,26%, melakukan posisi knee chest sebesar 71,05%, istirahat sebesar 89,47%, melakukan senam dismenore sebelum menstruasi sebesar 23,68%, dan melakukan teknik imagery guided sebesar 44,73%. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh 40 peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan endogen yaitu endorphin dan enkefalin. Sementara massage atau pemijatan merupakan bentuk aplikasi sentuhan dan pergerakan terhadap otot, tendon dan ligamen tanpa memanipulasi sendi. Tidak hanya menghalangi persepsi rangsang nyeri tetapi juga merelaksasikan kontraksi dan spasme otot karena dapat memperlancar sirkulasi darah. Massage atau pemijatan dapat dilakukan di daerah yang nyeri atau massage pada perut dan pinggang yang sakit saat dismenorea (Widyanthi et al, 2021).

Massage effluerage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massage effluerage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Zuraida dan Aslim, 2020). Tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage effluerage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian Kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasy eksperimen dengan rancangan penelitian two group comparison pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur dan akan dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas VIII SMPN 1 BP Peliung Oku Timur dengan jumlah sampel 44 siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nyeri NRS untuk mengukur skala nyeri dan SOP. Analisa data pada analisis bivariat menggunakan uji statistic parametric paired t-tes.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karkteristik Responden

Usia	Relaksasi Nafas Dalam		Massage Effleurage		Total	
	f	%	f	%	f	%
13 th	4	9,1	3	6,8	7	15,9
14 th	13	29,5	11	25,0	24	54,5
15 th	5	11,4	8	18,2	13	29,5
Jumlah	22	50,0	22	50,0	44	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar berusia 14 tahun yaitu ada 24 orang (54,5%), pada kelompok relaksasi nafas dalam ada 13 orang (29,5%) sedangkan pada kelompok *massage effleurage* ada 11 orang (25,0%). Hal tersebut diketahui dari hasil data yang diambil menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar adalah remaja putri yang berusia 14 tahun.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas dan *Massage effleurage*

Tabel 2. Intensitas Nyeri Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan *Massage Effleurage*

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD	Min-Mx
Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam	22	4,59	1,098	3-6
Sebelum dilakukan <i>massage effleurage</i>	22	4,59	1,563	1-7

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 44 responden terdapat 22 responden remaja putri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam diperoleh nilai rata-rata 4,59 (SD 1,098) nilai min-max 3-6 dan 22 responden remaja putri sebelum diberikan *massage effleurage* diperoleh nilai rata-rata 4,59 (SD 1,563) nilai min-max 1-7.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas dan *Massage Effleurage*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 44 responden terdapat 22 responden remaja putri sesudah diberikan relaksasi nafas dalam diperoleh nilai rata-rata 2,95 (SD 1,090) nilai min-max 1-5 dan 22 responden remaja putri sesudah diberikan *massage effleurage* diperoleh nilai rata-rata 3,09 (SD 1,342) nilai min-max 0-5.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan *Massage Effleurage*

Intensitas Nyeri	N	Mean	SD	Min-Mx
Sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam	22	2,95	1,090	1-5
Sesudah dilakukan <i>massage effleurage</i>	22	3,09	1,342	0-5

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan *Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur Tahun 2023

Tabel 4. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan *Massage Effleurage*

Kelompok Intervensi	Intensitas Nyeri	Mean	Selisih Mean	SD	CI 95%	P-value
Relaksasi Nafas Dalam	Sebelum	4,59	1,636	0,581	1,379-1,894	0,000
	Sesudah	2,95				
<i>Massage effleurage</i>	Sebelum	4,59	1,500	0,598	1,235-1,765	0,000
	Sesudah	3,09				

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dengan nilai selisih mean adalah 1,636 dan ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *massage effleurage* dengan nilai selisih mean adalah 1,500. Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh p-value pada relaksasi nafas dalam diperoleh nilai p-value= 0,000 (<0,05), dan pada *massage effleurage* diperoleh nilai p-value= 0,000 (<0,05) artinya ada perbedaan yang signifikan *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri dismenore.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa rata-rata intensitas nyeri desminore remaja putri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam adalah 4,59 kategori skala nyeri sedang dimana responden mengeluhkan kram perut bagian bawah, keluhan nyeri mengganggu aktivitas belajar mereka saat jam pelajaran mereka mengatakan selain keluhan nyeri juga disertai dengan gejala lain seperti pusing, mual, lemah, sakit pinggang dan ada juga yang disertai dengan demam. Menurut Sutrisno et al. (2020) Disminorhea kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul. Nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit, istilah Dismenore dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan, atau pengobatan yang tepat. Menurut analisa peneliti, nyeri dismenore yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi tarik napas dalam dikarenakan keadaan responden yang tidak rileks dan pikiran responden yang hanya tertuju pada nyeri saja.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sebelum Diberikan Terapi *Massage Effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa rata-rata intensitas nyeri desminore remaja putri sebelum diberikan *massage effleurage* adalah 4,59 masuk dalam kategori sedang dengan keluhan nyeri terasa kram perut bagian bawah, keluhan nyeri juga disertai dengan gejala

lain seperti pusing, mual, lemah, sakit pinggang dan ada juga yang disertai dengan demam. Menurut Fitri et al., (2018) dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi. Dismenore dapat menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari. Rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore berdampak cukup besar bagi remaja putri yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi, kurang bersemangat dan tidak fokus saat proses pembelajaran sehingga terganggunya aktivitas belajar remaja putri (H. N. Fitri & Ariesthi, 2020).

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam adalah 2,95 dengan skala nyeri ringan dengan keluhan nyeri dirasakan tetapi tidak mengganggu kegiatan yang dilakukan, dapat berkomunikasi dengan baik, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan mendeskripsikannya. Hal ini didukung oleh teori Aslidar (2016), yang menyatakan mekanisme relaksasi adalah ketika seseorang melakukan relaksasi napas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stres seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat pasien merasa tenang untuk mengatur ritme pernapasan menjadi teratur. Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau menurunkan kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan otot yang berhubungan dengan fisiologis tubuh (Kozier et al., 2016) Menurut asumsi peneliti, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam, responden menyatakan adanya penurunan terhadap nyeri dismenore yang dirasakan responden, yang ditandai dengan perut bagian bawah yang sebelumnya kram menjadi lebih rileks. Ini dikarenakan teknik relaksasi tarik napas dalam yang dapat membuat responden menjadi rileks.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sesudah Diberikan Terapi *Massage Effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan *massage effleurage* adalah 3.09 dengan skala nyeri ringan dengan keluhan nyeri dirasakan tetapi tidak mengganggu kegiatan yang dilakukan, dapat berkomunikasi dengan baik, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan mendeskripsikannya. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jama et al., (2020) yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skor intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian *massage effleurage* dengan nilai $p\text{-value} < 0.000$. Berdasarkan hasil penelitian terjadinya penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok *massage effleurage* karena *massage effleurage* dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri. Pijat dapat meningkatkan aliran darah dan getah bening dan relaksasi otot-otot yang berkontraksi. *Massage effleurage* efektif untuk menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Dismenore).

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nyeri dismenore responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan nilai

1,63. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value= 0,000 ($< 0,05$) artinya ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu mengeluarkan endorphin, sehingga menimbulkan persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal.

Menurut (Kozier et al., 2016) Tujuan relaksasi untuk mengatasi atau menurunkan kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan otot yang berhubungan dengan fisiologis tubuh. Menurut Aningsih et al., (2018) Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurindasari et al., (2020), hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) artinya H1 diterima yang berarti ada efek signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Pada kelompok yang diberikan terapi *massage effleurage* hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri dismenore responden setelah diberikan terapi *massage effleurage* dengan nilai 1,50 Hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value= 0,000 ($< 0,05$) artinya ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 BP Peliung Oku Timur. setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan *massage effleurage* mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di *massage*.

Menurut Alviana, (2015) *Massage effleurage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak tubuh tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi. Gerakan dalam melakukan masase effleurage meliputi letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat kesimpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah. Penelitian yang dilakukan oleh Prihatin, (2019) terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage* dengan nilai p-value 0.041. Massase effleurage efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Effleurage adalah bentuk masage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh, (2019) Hasil penelitian melalui uji statistik independent t-test didapatkan nilai p-value $0,0001 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid.

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh saat diberikan pijatan effleurage pada saat nyeri dismenore karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan effleurage tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Sedangkan relaksasi nafas dalam merupakan suatu usaha nafas dimana responden diminta untuk melakukan nafas pelan dan dalam melalui hidung selama 4 detik sambil menutup mata, dan menahan inspirasi secara maksimal selama 3 detik, lalu dihembuskan melalui mulut. Sehingga asumsi peneliti terhadap kedua intervensi yaitu relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* sama-sama mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Namun dari hasil penelitian diketahui bahwa relaksasi nafas

dalam lebih efektif daripada *massage effleurage*. Hal tersebut terjadi karena relaksasi nafas dalam mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh responden setiap saat sementara *massage effleurage* membutuhkan terapis untuk melakukannya dan tidak dapat dilakukan setiap saat.

KESIMPULAN

Ada pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dimana terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore setelah pemberian relaksasi nafas dalam 1.63 dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) dan *massage effleurage* 1.50 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada pembimbing materi serta selaku Kepala Sekolah yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian sehingga dapat berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adu, A. A., & Ndun, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Adzka, M., Kartika, I., & Betriana, F. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(2), 115–122.
- Alviana, P. (2015). *Pijat Refleksi*. Pustaka Baru Press.
- Aslidar. (2016). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Cruris Di Rsu.Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, IX(2), 69–84.
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi Diii Kebidanan. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 3(April), 159–164
- Fitri, I., Agustin, S., Rahmi, D., & Fitriani, D. (2018). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Search Solve Create Share (SSCS) terhadap Pemahaman Konsep Matematis ditinjau dari Pengetahuan Awal Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampar Kiri Tengah. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 42–53. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v2i2.1>
- Jama, Fatma, & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Window Of Nursing Jornal*, 1(1), 1–6.
- Kusumawardani, E., Ernawati, & Saiman. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Non Farmakologi Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Angkatan 2015 Universitas Tanjungpura. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Kozier, B., Berman, A., & Snyder, D. (2016). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing : concepts process and practice 10th Edition*. Pearson.
- Nurindasari, Z., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–205. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i2.300>
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

- Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 11(2), 1–8. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 11(2), 1–8. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>
- Setiawati, Y. (2015). Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja. *Oksitosi Kebidanan*, II(1), 15–21.
- Sutrisno, S., Sari, G. K., & Natassia, K. (2020). Penurunan intensitas nyeri rematik dengan baluran tumbukan jahe dan cengkeh di puskesmas penawangan 1. *The shine cahaya ...*, 5(1), 42–49. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/207%0Ahttps://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/download/207/231>