

EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI PMB I KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2023

Indarwati^{1*}, Fanni Hanifa², Magdalena Tri Putri³

Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : watiindarwati4@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia angka dysmenorrhea yaitu 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36% dysmenorrhea sekunder. Dysmenorrhea primer sering terjadi pada remaja putri yaitu 2-3 tahun setelah mengalami menarche. Rata-rata usia menarche pada umumnya adalah 12 tahun. *Massage effleurage* dan kompres air hangat merupakan salah satu metode non farmakologik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorhea karena pada saat melakukan *massage effleurage* ataupun kompres air hangat, otak dan sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berperan sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus dengan sampel 2 orang subjek. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan menggunakan random sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan rerata tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan *massage effleurage* ataupun kompres air hangat berada di skala 6 (nyeri sedang), rerata tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan *massage effleurage* pada responden I mengalami penurunan yaitu berada pada skala 1 (nyeri ringan). Sedangkan rerata Tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan kompres air hangat pada responden II mengalami penurunan yaitu pada skala 0. Hasil perbandingan nilai rerata penurunan pada masing-masing responden menunjukkan bahwa kompres air hangat lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan dengan *massage effleurage*.

Kata kunci : dismenorhea, kompres air hangat, *massage effleurage*

ABSTRACT

In Indonesia the number of dysmenorrhea is 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The average age of menarche in general is 12 years. Effleurage massage and warm water compresses are non-pharmacological methods that can be used to reduce dysmenorrhea pain because when doing effleurage massage or warm water compresses, the brain and spinal cord will produce endorphins, hormones that act as natural sedatives and create a feeling of comfort. This type of research is qualitative research with a case study, where this research focuses intensively on one particular object and studies it as a case with a sample of 2 subjects. Data collection was carried out by researchers using random sampling in accordance with inclusion and exclusion criteria. Research results showed that the average level of menstrual pain before effleurage massage or warm water compresses was on a scale of 6 (moderate pain), the average level of menstrual pain after effleurage massage for respondent I decreased, namely on a scale of 1 (mild pain). Meanwhile, the average level of menstrual pain after using a warm water compress for respondent II decreased, namely on a scale of 0. The results of comparing the mean decrease values for each respondent show that warm water compresses are more effective in reducing the intensity of menstrual pain compared to effleurage massage.

Keywords : dysmenorrhea, effleurage massage, warm water compress

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi merupakan perdarahan yang teratur akibat proses peluruhan yang terjadi di dalam dinding Rahim atau uterus. Perdarahan haid ini akan terjadi secara periodik.

Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi pertama kali (menarche), yakni pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 26-32 hari dengan rentang waktu atau jangka waktu selama 3-7 hari (Kusmiran, 2016). Namun, tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang normal. Sebagian wanita mengalami menstruasi disertai berbagai macam keluhan, seperti pegal pada bagian punggung, nyeri pada daerah payudara dan gangguan tidur, bahkan sebagian wanita mengalami menstruasi disertai dengan rasa tidak nyaman dan nyeri, yaitu dismenorhea (Nursafa, 2018). Dismenorhea yang dirasakan pada perut bagian bawah menjelang haid berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, angka kejadian dismenorhea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorhea, dengan 10-16% menderita dismenorhea berat. Angka kejadian dismenorhea di dunia sangat tinggi rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorhea. Angka kejadian dismenorhea di Amerika Serikat 30-50% pada wanita usia reproduksi. Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Di Indonesia, kejadian dismenorhea cukup tinggi, mencapai 60-70% pada wanita, menyebabkan 59,2% remaja wanita mengalami penurunan aktivitas, 5,6% izin sekolah atau kerja dan sebanyak 35,2% tidak merasa terganggu dalam melakukan aktivitas. (Herawati, 2021).

Dampak yang akan terjadi jika nyeri haid tidak ditangani secara tepat adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, pada remaja wanita mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar; kemandulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri, 2017). Penyebab gangguan saat haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya ketidakseimbangan dalam hormonal, belum ada kematangan pada alat reproduksi dan perkembangan psikis yang masih labil. Hal ini lebih sering terjadi pada remaja wanita sehingga gangguan menstruasi lebih umum dialami. (Lestari, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gustina(2015), diperoleh data bahwa menstruasi dapat dipengaruhi oleh usia saat pertama kali haid (menarche). Umur menarche yang terlalu dini (≤ 12 tahun), dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat haid. Hal ini juga dijelaskan oleh Handayani (2016) yang mengatakan bahwa usia ideal seorang wanita mengalami menarche, yaitu pada usia antara 13-14 tahun. Seseorang yang mengalami menarche ≤ 12 tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami nyeri saat menstruasi dibandingkan umur 13-14 tahun, dikarenakan pubertas dini dimana hormon gonadotropin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Hormon gonadotropin ini mempercepat terjadinya menstruasi dini, sehingga dapat menimbulkan nyeri atau kram otot di bagian abdomen saat menstruasi. Rasa nyeri itu disebabkan karena anatomi alat reproduksi yang belum berfungsi secara optimal.

Nyeri menstruasi ini perlu ditindak lanjuti secara tepat karena apabila dibiarkan saja membuat remaja mengalami permasalahan yang cukup serius (Mundarti, 2017). Penanganan dismenore ini perlu dilakukan agar remaja mengetahui penanganan yang sesuai supaya remaja bisa menangani permasalahannya yang dihadapi setiap bulannya. (Munthe & Harahap, 2021). Upaya penanganan dismenorhea bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dismenorhea dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan golongan analgesic seperti aspirin, asam mefenamat, paracetamol, dan feminax. Sedangkan secara non farmakologis bisa diatasi dengan menggunakan kompres hangat, *massage effleurage*, senam dismenorhea, relaksasi, mendengarkan lantunan ayat Al Quran, acupressure dan obat tradisional seperti ramuan jahe, rimpang kunyit, dll.

Massage effleurage yakni teknik pemijatan dengan sentuhan yang tenang bertekanan lembut ke arah distal atau bawah yang bertujuan untuk meredakan atau mengurangi ketegangan saraf, meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang

dapat memberikan efek relaksasi pada otot abdomen, sehingga ketegangan pada otot abdomen berkurang (Meenapriya, 2017). Dengan *massage effleurage*, hipoksia pada jaringan didalam tubuh akan berkurang dan kadar oksigen di jaringan meningkat sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah, 2018).

Selain *massage effleurage*, terapi kompres hangat juga merupakan salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenorhea. Metode ini mempunyai risiko yang sangat rendah, bersifat murah, simpel, efektif, tanpa efek samping yang merugikan dan dapat meningkatkan kenyamanan saat mengalami nyeri dismenorhea. Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Efek hangat dapat mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri sehingga terjadi vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. (Masyhurrosyidi H, 2013)

Survey pendahuluan yang dilakukan berdasarkan data dari PMB I dari bulan Juni-September 2023 didapatkan remaja putri yang mengalami dismenorhea yaitu sebanyak 6 kasus, 3 orang mengatakan saat dismenorhea hanya istirahat saja dan 3 orang mengkonsumsi obat pereda nyeri atau jamu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di PMB I Kabupaten Pandeglang Banten pada periode Februari 2024. Populasi penelitian ini seluruh remaja yang berkunjung di PMB I Kabupaten Pandeglang tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Sampel yang diambil sebanyak 2 orang. 1 responden akan diberikan intervensi *massage effleurage* dan 1 orang akan diberikan intervensi kompres air hangat. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kriteria Inklusi : Remaja putri yang bersedia menjadi responden, Remaja putri yang dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, remaja putri yang berusia 13-15 tahun, remaja putri yang memiliki siklus haid teratur, remaja putri yang mengalami nyeri haid primer, remaja putri yang mengalami dismenorhea sedang. Kriteria Eksklusi: remaja putri yang mengalami masalah kesehatan berat. Kegiatan ini dilaksanakan pada remaja putri yang ada di PMB I Kabupaten Pandeglang tahun 2023. Kriteria remaja putri yang masuk ke dalam penelitian adalah remaja putri yang mengalami dismenorhea dan sesuai dengan kriteria inklusi. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner untuk mengidentifikasi karakteristik demografi responden, kuesioner tentang intensitas nyeri menstruasi dan lembar observasi. *Numerik Rating Scale (NRS)* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mencari tingkat nyeri remaja saat mengalami *dismenorhea*.

HASIL

Catatan Perkembangan

Data Perkembangan ke-1 Responden 1 (Diberikan Intervensi *Massage Effleurage*)

Tanggal Pengkajian : 20 Februari 2024
Waktu Pengkajian : 08.00 WIB
Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. N mengatakan nyeri haid berkurang setelah diberikan intervensi *massage effleurage*

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,4°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. N usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil tekanan darah : 100/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernafasan : 20x/menit, Suhu : 36,4°C.

Ev : klien sudah mengerti dan sudah mengetahui keadaannya dan hasil pemeriksaannya

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev : Klien mendengarkan penjelasan petugas dan mau melakukan anjuran petugas

Menjelaskan tentang lembar penilaian tingkat nyeri menstruasi kepada klien yaitu antara skala nyeri 0-10, dimana skala 0 adalah tidak nyeri, skala 1-3 adalah nyeri ringan, skala 4-6 adalah nyeri sedang dan skala 7-10 adalah nyeri berat. Pengisian penilaiannya saat belum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi

Ev : Sudah dilakukan dan klien mengerti prosedur pengisian penilaian penelitian

Mengukur tingkat nyeri menstruasi klien

Ev : klien mengisi lembar observasi (skala nyeri) setelah dilakukan intervensi massage effleurage

Mengajarkan *massagel elfflelulragel* dan menganjurkan dilakukan di rumah.

Ev: Klien bersedia untuk melakukannya di rumah.

Menjadwalkan untuk pertemuan ulang tanggal 21 Februari 2024

Ev : Klien bersedia melakukan pertemuan ulang tanggal 21 Februari 2024

Melakukan pendokumentasian

Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP.

Data Perkembangan ke-2 Responden 1 (Diberikan Intervensi *Massage Efflurage*)

Tanggal Pengkajian : 21 Februari 2024

Waktu Pengkajian : 07.15 WIB

Tempat pengkajian : Rumah Nn. N

Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. N mengatakan nyeri haid jauh berkurang setelah diberikan intervensi *massagel elfflelulragel* selama 1 hari

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 82 x/menit, suhu 36,5°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. N Usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil Tekanan Darah : 100/80 mmHg, Nadi : 82x/menit, Pernafasan : 20x/menit, Suhu : 36,5°C.

Ev : klien sudah mengerti dan mengetahui hasil pemeriksaannya

Mereview kembali materi yang disampaikan kepada klien dan menanyakan apakah cara yang diajarkan sudah dilakukan

Ev : klien mampu mengulang informasi yg diberikan pertemuan sebelumnya dan sudah melaksanakannya sesuai anjuran.

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev : mendengarkan penjelasan petugas dan mampu mengulang kembali yang disampaikan.

Menganjurkan klien untuk melanjutkan melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri haid

Ev: Klien bersedia melakukannya

Menjadwalkan pertemuan ulang tanggal 22 Februari 2024

Ev : Klien bersedia melakukan pertemuan ulang tanggal 22 Februari 2024

Melakukan pendokumentasian

Ev: Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP

Data Perkembangan ke-3 Responden 1 (Diberikan Intervensi *Massage Efflurage*)

Tanggal Pengkajian : 22 Februari 2024

Waktu Pengkajian : 16.00 WIB

Tempat pengkajian : Rumah Nn. N

Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. N mengatakan nyeri haid jauh berkurang setelah diberikan intervensi *massage efflurage* selama 3 hari

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,4°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. N Usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil Tekanan Darah : 110/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernafasan: 20x/menit, Suhu : 36,4°C.

Ev : klien sudah mengerti dan mengetahui hasil pemeriksaannya

Mereview kembali materi yang disampaikan kepada klien dan menanyakan apakah cara yang diajarkan sudah dilakukan

Ev :klien mampu mengulang informasi yg diberikan pertemuan sebelumnya dan sudah melaksanakannya sesuai anjuran.

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur,istirahat

cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev : mendengarkan penjelasan petugas dan mampu mengulang kembali yang disampaikan.

Mengukur tingkat nyeri menstruasi klien

Ev : klien mengisi lembar observasi (skala nyeri) setelah dilakukan intervensi massage effleurage

Menjelaskan hasil penelitian pada klien

Ev: Klien mengetahui hasil penelitian

Memberikan KIE cara mengatasi dismenorea yang di alami jika saat menstruasi kembali mengalami nyeri haid, seperti melakukan massage efflurage di rumah

Ev : klien bersedia melakukannya

Melakukan pendokumentasian

Ev : Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP

Catatan Perkembangan

Data Perkembangan ke-1 Responden II (Diberikan Intervensi Kompres Air Hangat)

Tanggal Pengkajian :24 Februari 2024

Waktu Pengkajian : 07.30 WIB

Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. U mengatakan nyeri haid berkurang setelah diberikan intervensi kompres air hangat

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. U usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil tekanan darah : 110/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernafasan : 20x/menit, Suhu : 36,5°C.

Ev : klien sudah mengerti dan mengetahui hasil pemeriksaannya

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev: Klien mendengarkan penjelasan petugas dan mau melakukan anjuran petugas

Menjelaskan tentang lembar penilaian tingkat nyeri menstruasi kepada klien yaitu antara skala nyeri 0-10, dimana skala 0 adalah tidak nyeri, skala 1-3 adalah nyeri ringan, skala 4-6 adalah nyeri sedang dan skala 7-10 adalah nyeri berat. Pengisian penilaiannya saat belum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi

Ev: Sudah dilakukan dan klien mengerti prosedur pengisian penilaian penelitian

Mengukur tingkat nyeri menstruasi klien

Ev : klien mengisi lembar observasi (skala nyeri) setelah dilakukan intervensi kompres air hangat

Mengajarkan kompres air hangat dan menganjurkan dilakukan di rumah.

Ev : Klien bersedia untuk melakukannya di rumah.

Menjadwalkan untuk pertemuan ulang tanggal 25 Februari 2024

Ev : Klien bersedia melakukan pertemuan ulang tanggal 25 Februari 2024

Melakukan pendokumentasian

Ev : Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP

Data Perkembangan ke-2 Responden II (Diberikan Intervensi Kompres Air Hangat)

Tanggal Pengkajian : 25 Februari 2024

Waktu Pengkajian : 07.15 WIB

Tempat pengkajian : Rumah Nn. U

Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. U mengatakan nyeri haid berkurang setelah diberikan intervensi kompres air hangat selama 1 hari

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. U Usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil Tekanan Darah : 100/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernafasan: 20x/menit, Suhu : 36,5°C.

Ev : klien sudah mengerti dan mengetahui hasil pemeriksaannya

Mereview kembali materi yang disampaikan kepada klien dan menanyakan apakah cara yang diajarkan sudah dilakukan

Ev : klien mampu mengulang informasi yg diberikan pertemuan sebelumnya dan sudah melaksanakannya sesuai anjuran.

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev : mendengarkan penjelasan petugas dan mampu mengulang kembali yang disampaikan

Menganjurkan klien untuk melanjutkan melakukan kompres air hangat untuk mengatasi nyeri haid

Ev : Klien bersedia melakukannya

Menjadwalkan pertemuan ulang tanggal 26 Februari 2024

Ev : Klien bersedia melakukan pertemuan ulang tanggal 26 Februari 2024

Melakukan pendokumentasian

Ev : Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP

Data Perkembangan ke-3 Responden II (Diberikan Intervensi Kompres Air Hangat)

Tanggal Pengkajian : 26 Februari 2024
Waktu Pengkajian : 16.00 WIB
Tempat pengkajian : Rumah Nn. U
Pengkaji : Indarwati

Data Subjektif

Nn. U mengatakan nyeri haid tidak ada setelah diberikan intervensi kompres air hangat selama 3 hari

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,4°C, pernafasan 20 x/menit. Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

Nn. U Usia 14 tahun remaja dengan dismenorhea

Penatalaksanaan

Memberitahukan hasil pemeriksaan bahwa saat ini kondisi klien dalam keadaan baik, dengan hasil Tekanan Darah : 110/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernafasan:20x/menit, Suhu : 36,4°C.

Ev : klien sudah mengerti dan mengetahui hasil pemeriksaannya

Mereview kembali materi yang disampaikan kepada klien dan menanyakan apakah cara yang diajarkan sudah dilakukan

Ev : klien mampu mengulang informasi yg diberikan pertemuan sebelumnya dan sudah melaksanakannya sesuai anjuran.

Menjelaskan pencegahan yang dilakukan untuk menghindari nyeri menstruasi yaitu menghindari stres yang menimbulkan kecemasan, memiliki pola makan yang teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, olahraga teratur, mengurangi konsumsi pada makanan dan minuman yang mengandung kafein, meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging ikan.

Ev : mendengarkan penjelasan petugas dan mampu mengulang kembali yang disampaikan.

Mengukur tingkat nyeri menstruasi klien

Ev : klien mengisi lembar observasi (skala nyeri) setelah dilakukan intervensi kompres air hangat

Menjelaskan hasil penelitian pada klien

Ev : Klien mengetahui hasil penelitian

Memberikan KIE cara mengatasi dismenorea yang di alami jika saat menstruasi kembali mengalami nyeri haid, misalnya melakukan kompres air hangat di rumah

Ev : klien bersedia melakukannya

Melakukan pendokumentasian

Ev : Telah dilakukan pendokumentasian dengan SOAP

Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu responden yang diberikan intervensi *massage elffleluragel* diketahui sebelum intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 6, setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 5. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari intensitas nyeri ringan dengan skala nyeri 1. Sedangkan responden yang diberikan intervensi kompres air hangat diketahui sebelum intervensi intensitas

nyeri sedang dengan skala nyeri 6, setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari intensitas nyeri tidak nyeri dengan skala nyeri 0. Berdasarkan hasil pengkajian, pemberian intervensi *massagel efflelulragel* dan kompres air hangat sama-sama efektif dalam penurunan intensitas nyeri dismenorhea. Namun intervensi kompres air hangat lebih efektif daripada *massagel efflelulragel* dengan selisih rata-rata 0,7.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

Variabel	Diberikan intervensi <i>massage effleurage</i>			Diberikan intervensi kompres air hangat		
	Sebelum	Setelah	Hari ke 3	Sebelum	Setelah	Hari ke 3
Skala Nyeri	6	5	1	6	4	0
Intensitas Nyeri	Sedang	Sedang	Ringan	Sedang	Sedang	Tidak nyeri

PEMBAHASAN

Efektivitas *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu responden yang diberikan intervensi *massagel efflelulrage* diketahui sebelum intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 6, setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 5. Setelah dilakukan intervensi 3 hari intensitas nyeri ringan dengan skala nyeri 1. Peneliti memberikan lembar kuesioner pengukuran skala nyeri yang diisi oleh masing-masing responden sehingga bisa diketahui tingkat nyeri yang dirasakan responden baik pada saat sebelum intervensi, sesaat setelah intervensi maupun hari ketiga setelah dilakukan intervensi.

Menurut Handayani (2016) *Effleurage massage* merupakan teknik pemijatan dengan sentuhan yang tenang bertekanan lembut ke arah distal atau bawah yang bertujuan untuk meredakan ketegangan saraf, meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen, sehingga spasme pada otot abdomen berkurang. Dengan *effleurage massage*, hipoksia pada jaringan akan berkurang dan kadar oksigen di jaringan meningkat yang akan menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah *et al.*, 2018). *Effleurage* merupakan teknik *massage* yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Hartati, 2015).

Menurut Sheoran dan Panchal (2017), *massagel efflelulrage* merupakan suatu terapi yang dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorhea primer dengan menutupi mekanisme pertahanan system saraf (*gate control theory*). Menurut gagasan ini, merangsang serat sentuhan pada kulit dapat memblokir sinyal rasa sakit yang datang dari bagian tubuh yang sama atau berbeda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yani (2022) didapatkan bahwa terapi pijat *effleurage* bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, menjaga kesehatan. Selain itu juga bisa meminimalisir rasa sakit dan lelah, memberikan rangsangan pada produksi endorfin yang bisa merelaksasikan tubuh, meredakan stress, melakukan pembuangan racun, penyeimbangan serta kesehatan organ tubuh. Efek stress, ketidaknyamanan dan ketegangan dapat dikurangi dengan pijatan *effleurage* ini.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2023) pada remaja di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun yang mengalami dismenorhea, didapatkan hasil pretest dan posttest setelah di lakukan teknik *massagel efflelulragel* pada

remaja yang sudah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji normalitas dan uji Wilcoxon signed rank Pvalue $(0,000) < \alpha (0.05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan antara pretest dan posttest sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *massagel elfflelulragel* terhadap nyeri dismenorea ada pengaruh dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi *et al.*, (2019) pada remaja putri di SMA Muhammadiyah I Klaten, yang menunjukkan bahwa skala nyeri responden pada kelompok eksperimen setelah dilakukan *massagel elfflelulragel* skala nyeri minimum 1, nilai maksimum 4, dengan rata-rata skala nyeri 2.24 ± 0.970 , sedangkan pengukuran kedua skala nyeri minimum 2, nilai maksimum 5, dengan rata-rata skala nyeri 3.71 ± 1.047 . Hasil Analisa data dengan menggunakan uji mann whitney test didapatkan $Pv=0.000 < \alpha=0.05$. Simpulan, terapi *massagel elfflelulragel* berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid.

Menurut asumsi peneliti, *massagel elfflelulragel* efektif untuk membantu penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri dimana *massagel elfflelulragel* akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak, sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Efektivitas Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kasus II yaitu responden yang diberikan intervensi kompres air hangat diketahui sebelum intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 6, setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Setelah dilakukan intervensi 3 hari intensitas nyeri tidak nyeri dengan skala nyeri 0.

Kompres hangat merupakan pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Nida dan Sari, 2016).

Pemberian kompres panas /hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hypothalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan terjadi vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini akan menurunkan intensitas nyeri (Astari, 2020).

Menurut Prianti *et al.*, (2019) tujuan dari kompres air hangat adalah untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lijah *et al.*, (2021) dimana hasil uji Paired Sample-Test didapat nilai $Pv (0.0001) < \alpha=0.05$ maka H_0 ditolak artinya secara simultan terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri Dismenorhea pada remaja di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridha *et al.*, (2021) dimana hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* sebesar 0,011 dan karena *p-value* $0,011 < \alpha=0,05$, maka H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah

Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *dismenore*.

Menurut asumsi peneliti, kompres air hangat efektif untuk membantu penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri dimana kompres air hangat menyebabkan dilatasi atau pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang.

Perbandingan Efektivitas *Massage Effleurage* dan Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea pada Remaja Putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri haid pada remaja putri yang diberikan intervensi *massagel elfflelulrage* dengan intervensi kompres air hangat. Intensitas nyeri haid pada responden yang di berikan intervensi *massage efflurage* sebelum diberikan intervensi mengalami nyeri haid sedang dengan skala nyeri 6, sesudah diberikan intervensi intensitas nyeri sedang dengan skala nyeri 5, dan hari ke 3 observasi mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 1. Sedangkan responden yang diberikan intervensi kompres air hangat sebelum intervensi mengalami nyeri haid sedang dengan skala nyeri 6, sesudah intervensi mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4, dan hari ke-3 observasi mengalami nyeri haid tidak nyeri dengan skala nyeri 0.

Massagel elfflelulrage dapat memberikan rasa nyaman dan dapat meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot, membuat relaksasi fisik dan mental. serta merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa nyeri secara fisiologis. Pengaruh mekanis dari *effleurage* yaitu membantu kerja pembuluh darah balik (vena). Sedangkan pemberian kompres hangat pada wanita dengan dismenorhea dapat menimbulkan efek bagi rahim yaitu melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga memperlancar sirkulasi oksigen dalam darah. Dengan demikian darah haid akan keluar dengan lancar diikuti penurunan kadar prostaglandin sehingga nyeri haid akan berkurang (Suhartini *et al.*, 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suhartini *et al.*, (2022) ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenorhea sebelum diberikan intervensi kompres hangat pada kelompok eksperimen sebesar 5,87 dan setelah diberikan intervensi kompres hangat menjadi 1,80. Ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenorhea sebelum diberikan intervensi *massagel elfflelulrage* pada kelompok pembandingan sebesar 5,87 dan setelah diberikan intervensi *massagel elfflelulrage* menjadi 3,07. Ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenorhea pada kelompok remaja putri yang diberikan intervensi kompres hangat dan *massage effleurage*. Rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenorhea yang dilakukan intervensi kompres hangat lebih tinggi dibandingkan dengan *massage effleurage*.

Menurut asumsi peneliti, *massagel elfflelulrage* dan kompres air hangat sama-sama efektif dalam penurunan intensitas dismenorhea pada remaja putri, namun kompres air hangat lebih efektif dengan selisih rata-rata 0,7 dari *massagel elfflelulrage* dalam penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri. Hal ini bisa terjadi karena mungkin pada saat melakukan *massagel elfflelulrage* responden merasa takut atau khawatir dan sebagian orang memijat area perut merupakan suatu hal yang riskan bila tidak biasa melakukan. Efek yang ditimbulkan dari kedua intervensi sebenarnya tergantung dari sifat nyeri, kenyamanan dan lingkungan responden pada saat melakukan intervensi. Nyeri yang dialami responden sangat subjektif, tidak bisa dirasakan oleh orang lain dan hanya responden yang dapat menjelaskan keadaan nyeri yang dialaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus tentang Efektivitas *Massagel elfflelulrage* dan Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea Pada Remaja Putri di PMB I Kabupaten

Pandeglang, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri yang diberikan intervensi *massagel efflelurage*. Terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri yang diberikan intervensi kompres air hangat. Dalam penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri, kompres air hangat lebih efektif dibandingkan *massage effleurage*

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari RY. Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual P. J KEBIDANAN. 2020 Apr 30;10(1):68–74.
- Dedi, A. (2017). Bab 2 Remaja. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 12–38. <https://doi.org/10.1016/B0-12-227055-X/01300-6>
- Gustina, T., Wijayanti, A. C dan Raharjo, B. 2015. Hubungan antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorhea Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta. 1–12.
- Handayani, S. 2016. *Massagel effleluragel* terhadap Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif. *Journal kesehatan "Samodra Ilmu,"*07(02), 122–132.
- Hartati. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenorhea. *Riset Kesehatan*, 4(3), 793–797
- Hikmah, N, Amelia, C. 2018. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 34–45.
- Hisham, & Yuniyanti. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Smk Bhakti Karyakota Magelang. *Jurnal Kebidanan ISSN.2089-7669*, 5(11), 10– 17.
- Husna, H. 2018. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Hadisaputro, E. (2016). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer. 1–41.
- Kusmiran, E. 2016. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Larasati, T., & Alatas, F. 2016. Dismenorhea Primer dan Faktor Risiko Dismenorhea Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Faktor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3), 79–84
- Lestari, T. W dan Ulfiana, E. S. 2015. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi (Jakarta). EGC.
- Meenapriya, M., Priya, J. 2017. Effect of Lemongrass Oil on Rheumatoid Arthritis. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(2), 237–239.
- Munthe, L. 2021. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Di wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 1(1), 36–43
- Nida, R.M dan Sari, D.F, 2016. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Responden Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*. *Jurnal Kebid dan Kesehatan Tradisional*. Volume 1. Nomor 2.
- Nursafa, A., Andayani, S. A. M. 2018. Penurunan Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan

- Senam Dysmenorhea. (21), 1–8.
- Prianti AT, Handayani R, Rahmawati. Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky. 2019.
- Sari,D., Hamrarani, S.2019. Pengaruh Terapi *Massagel efflelulragel* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. 14 (2).
- Setyowati, F. (2017). Pola Menstruasi Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),1689–1699.<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suhartini, D. 2022. Pengaruh Kompres Hangat dan Pijat Effleurage Terhadap Nyeri Dismenorhea pada Remaja Putri. 2(1),32-40
- Trianingsih, Kuntjoro, W. (2016). Efektifitas perbedaan efektifitas terapiakupresur dan. *Kebidanan*, 5(9), 7–17.
- Trimayasari, D. 2014. Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211. <https://doi.org/ISSN2337-6120>
- Rahmawati,S., Wardhani,U., Muharni,S.2023. Pengaruh *Massagel efflelulragel* Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja di MTS Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. 2(8),796-802. <https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.735>
- Wahyuni, R. S., & Oktaviani, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh denganDismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(3), 618. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2723>
- Widyaningrum, H. (2018). *Pijat Refleksi & 6 Terapi Linya*. Jakarta: MediaPressindo.
- WHO. (2017). Definisi Remaja. *Google*, 1. Retrieved from <http://definisipakar.blogspot.com/2017/09/pengertian-remaja-menurut-who.html>