Pengaruh kompres hangat dan pijat effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

Abstract

Backgrounds: Dysmenorrhea that occurs in women is still a problem, especially in adolescents because many teenagers experience dysmenorrhea in the first three years after menarche.
Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of warm compresses and effleurage massage to dysmenorrhea pain in adolescent girls at Junior High School No 1 Pulosari, Pandeglang Regency in 2022.
Methods: This study used a quantitative design using a quasi-experimental two group comparison pretest-posttest design. with a population of 30 people who experienced dysmenorrhea that divided into a control group and the experimental group using total sampling. The research instrument used the Visual Analog Scale (VAS) pain observation sheet.
Results: The results of the study in both groups showed that there was an effect of warm compresses and effleurage massage on dysmenorrhea pain. The results of the paired t-test found that p = 0.000 < 0.05. The results of the independent sample t-test found the p = 0.019. There was a significant difference of pain between warm compresses and effleurage massage groups. warm compresses is more effective in reducing the pain of dysmenorrhea compared to effleurage massage. Warm compresses or effleurage massage can be used to reduce the pain of dysmenorrhea experienced by adolescents.

Keywords: Dysmenorrhea; Warm Compress; Massage Effleurage.

Pendahuluan: Dismenorea yang terjadi pada wanita sampai saat ini masih menjadi masalah, khususnya pada remaja karena banyak remaja mengalami dismenorea pada tiga tahun pertama setelah menarche.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan massage effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 1 Pulosari Kabupaten Pandeglang tahun 2022.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi eksperimental two group comparison pretest-posttest design. dengan populasi yang mengalami dismenorea sebanyak 30 orang terbagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan total sampling serta instrumen penelitian menggunakan lembar observasi nyeri Visual Analog Scale (VAS).
Hasil: Hasil Penelitian pada kedua kelompok menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat dan massage effleurage terhadap nyeri dismenorea dengan hasil uji paired sample T Test p=0,000 < 0,05. Hasil uji independent sample t-test p=0,019 ada perbedaan signifikan antara kelompok kompres hangat dan massage effleurage. Kompres hangat lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea dibandingkan dengan massage effleurage. Kompres hangat atau massage effleurage dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci: Dismenorea; Kompres Hangat; Massage Effleurage.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur sebagai tanda organ kandungan telah berfungsi. Pada remaja awal, menstruasi terkadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*Dismenorea*). Nyeri haid terjadi terutama pada perut bagian bawah dan dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, paha atas hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut. Hal ini bisa dikatakan normal, nyeri mulai dirasakan ketika awal perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian perempuan pernah mengalami *dismenorea* dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenorea) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Angka kejadian

dismenorea di Amerika serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Data di Indonesia, angka kejadian *dismenorea* ditemukan sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. prevalensi dismenorea pada remaja di Indonesia lebih banyak dibandingkan rata-rata di dunia yaitu 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Prevalensi *dismenorea* cukup tinggi terutama pada remaja. Remaja yang mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi akan merasa tidak nyaman sehingga mengganggu aktivitas di sekolah karena dengan merasakan nyeri dismenorea remaja puteri akan sulit berkonsentrasi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *dismenorea*. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30 -50% wanita usia reproduksi dan 10 - 15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Sedangkan Di Indonesia dismenorea primer menyebabkan remaja perempuan (59,2%) terjadi penurunan aktivitas, (5,6%) bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu. Di SMP Negeri 1 Pulosari sendiri tercatat setiap bulannya ada rata-rata 10-15 siswi yang tidak masuk sekolah karena nyeri dismenorea. oleh karena itu, *dismenorea* pada remaja harus ditangani agar hal-hal yang diatas tidak terjadi lagi. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 23 remaja Terdapat beberapa faktor penyebab munculnya dismenorea primer antara lain faktor menarche dini mayoritas remaja yang mendapatkan menstruasi dengan usia <12 tahun didapat (56,5 %) , faktor Indeks Masa tubuh mayoritas remaja yang gemuk (obesitas) (47,8 %), faktor riwayat dismenorea dalam keluarga mayoritas remaja yang memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga (65,2%), faktor siklus menstruasi teratur mayoritas remaja dengan siklus menstruasi teratur (78,2%). Sebagian besar perempuan belum banyak mengetahui penatalaksanaan apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, biasanya mereka hanya menggunakan istirahat atau tidur untuk mengurangi nyeri dismenorea, sebagian yang lain mengkonsumsi obat-obatan farmakologi hal ini dapat menimbulkan ketergantungan dan dampak negatif bagi Kesehatan jika digunakan secara terus menerus.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dismenorea dapat diatasi dengan mengkonsumsi obat – obat golongan analgesik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, dan feminax. Sedangkan secara non farmakologis dengan menggunakan kompres hangat, massage, senam dismenorea, relaksasi, mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an, acupressure pemberian aroma terapi dan obat tradisional seperti ramuan jahe, rimpang kunyit.

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan menggunakan *two group comparison pretest-posttest design*. Penelitian ini pada bulan Juli-Agustus 2022 di Sekolah SMP 1 Pulosari, dengan sampel sebanyak 30 responden. penelitian ini dilakukan dengan randomize, yaitu pengelompokan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan kompres hangat dan kelompok pembanding dengan *massage effleurage* yang dilakukan secara acak atau random pada subjek sesuai kriteria masing-masing kelompok terdiri dari 15 responden. *Pretest* dilakukan pada kelompok eksperimen (01) dan kelompok pembanding (03). Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen (01) dengan metode kompres hangat (X_1) dan kelompok pembanding diberikan metode *massage effleurage* (X_2). Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok dapat disebut sebagai pengaruh dari intervensi dan perlakuan. Analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Kelompok Kompres Hangat (N=15)

Intensitas Nyeri Dismenore	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	3	20
Ringan	1	6,7	11	73,3
Sedang	8	53,3	1	6,7
Berat	6	40	0	0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa dari 15 responden yang mengalami dismenorea sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 8 responden (53,3%). Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 11 responden (73,3%).

Tabel 2. Distribusi Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Kelompok massage effleurage (N=15)

Intensitas Nyeri Dismenore	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	1	6,7
Ringan	0	0	8	53,3
Sedang	9	60	6	40
Berat	6	40	0	0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa dari 15 responden yang mengalami dismenorea sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (60%). Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 8 responden (53,3%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis pengaruh kompres hangat dan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Dengan hipotesis penelitian ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen Dan ada pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea pada kelompok pembanding.

Tabel 3. Pengaruh Kompres Hangat Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=15)

Kelompok Eksperimen	Mean	Selisih Mean	Std. Deviasi	*P value*
Pre-test	5,87	4,00	1,506	0,000
Post-test	1,87		1,246	

Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 5.3 diketahui bahwa nilai *sig 2-tailed (P value)* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen.

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

Tabel 4. Pengaruh massage effleurage Pada Kelompok Pembanding Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=15)

Kelompok Eksperimen	Mean	Selisih Mean	Std. Deviasi	*P value*
Pre-test	5,87	2,80	1,506	0,000
Post-test	3,07		1,387	

Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 5.4 diketahui bahwa *nilai sig 2-tailed (P value)* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea pada kelompok pembanding.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Nyeri pada Kelompok Kompres Hangat Dan Kelompok Massage Effleurage (N=15)

Kelompok	Mean	SE	Std. Deviasi	P *value*
Kompres Hangat	1,87	0,322	1,246	0,019
Massage Effleurage	3,07	0,358	1,387	

Berdasarkan hasil Tabel 5 pada kelompok kompres hangat mengalami penurunan rata-rata tingkat nyeri menjadi 1,87 dengan standar deviasi 1,246 sedangkan pada kelompok *massage effleurage* hasil rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,07 dengan standar deviasi 1,387. Analisis hasil penelitian dengan menggunakan uji *Independent T-test* diperoleh nilai *p value* 0,019 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa rerata penurunan nyeri pada kelompok kompres hangat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *massage effleurage*.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Kompres Hangat

Dari tabel 1 menunjukan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden (53,3%) dan Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 11 responden (73,3%) dan 3 responden (20%) tidak mengalami nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Rina dan Agustin (2021) bahwa rata - rata remaja di STIkes X mengalami menstruasi pada hari pertama hingga kedua dimana volume darah saat menstruasi meningkat sehingga intensitas nyeri yang dirasakan juga meningkat dengan skala sedang (4-6) dan berat (7-9). nyeri yang dirasakan di sekitar abdomen, simfisis pubis dan pinggang. Setelah dilakukan kompres hangat, remaja mengatakan intensitas nyeri berkurang menjadi nyeri ringan (1-3). Panas dari kompres akan membuat vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga menurunkan kontraksi uterus dan mengalirkan sirkulasi ke area yang terjadi kram karena vasokontriksi pembuluh darah.

Menurut penelitian Retno, Gangsar dan Riyatno (2017) mengatakan bahwa Penurunan nyeri terjadi disebabkan oleh perpindahan kalor secara konduksi dari buli-buli panas yang berisi air hangat ke perut. Perpindahan kalor menyebabkan vasodilatasi dan melancarkan darah serta menurunkan ketegangan otot, sehingga terjadi penurunan nyeri. Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri berat karena Nyeri merupakan persepsi subyektif dari individu dan Respon nyeri pada perempuan dapat berbeda-beda yang dipengaruhi berbagai faktor diantaranya adalah pengalaman sebelumnya ketika menghadapi dismenorea, tingkat kecemasan dan budaya keluarga dalam menghadapi dismenorea.

Berdasarkan asumsi peneliti nyeri dismenorea yang dirasakan oleh responden berbeda-beda tergantung ambang batas nyeri yang mereka miliki,

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

ada yg merasakan nyeri ringan, sedang dan berat. Rasa nyeri yang dirasakan merupakan hal yang normal karena pada awal menstruasi terjadi peningkatan kontraksi rahim yang terjadi secara terus menerus dan akan berkurang pada hari kedua dan seterusnya. Setelah diberikan intervensi kompres hangat selama 15 menit rasa nyeri yang dirasakan responden berkurang bahkan ada yang tidak merasakan nyeri lagi hal ini disebabkan karena efek hangat yang dihantarkan oleh buli-buli akan berpindah ke bagian perut dan mengakibatkan aliran darah ke uterus akan menjadi lancar dan kontraksi uterus akan berkurang.

Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi *Massage Effleurage*

Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (60%). Setelah diberikan intervensi *massage effleurage* mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 8 responden (53,3%) dan 1 responden (6,7%) tidak merasakan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Zuraida (2020) bahwa rata-rata intesitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan massage effleurage adalah 4,33 berada pada nyeri sedang setelah diberikan massage effleurage selama 5 menit adalah 1,60 (nyeri ringan). Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternatif, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik sedangkan penanganan non farmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi akupunktur, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, terapi musik, massage effleurage dan kompres.

Menurut Permata sari (2019) *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblok implus nyeri yang dibawa ke *cortex cerebri* sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Massage dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot. Massage merupakan teknik yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Peneliti berasumsi bahwa sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage* responden merasakan ketegangan dan kecemasan yang mengakibatkan rasa nyeri yang dirasakan meningkat, dan setelah dilakukan *massage effleurage* mereka menjadi lebih rileks, lebih tenang dan aliran darah ke uterus akan menjadi lancar sehingga akan mengurangi nyeri yang dirasakan.

Pengaruh Kompres Hangat Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 5.4 diketahui bahwa nilai *sig 2-tailed (P value)* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen di SMP Negeri 1 Pulosari. Hal ini sejalan dengan penelitian Retno, Gangsar dan Riyatno (2017) dengan hasil terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro (p=0,000). Pengurangan nyeri dismenorea primer setelah intervensi dengan kompres hangat terjadi kepada seluruh remaja putri atau 100%.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Waytherlis Apriani (2021) bahwa pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji Wilxocon-test menggunakan program SPSS didapatkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,001 < 0,005. Artinya H0 ditolak dan Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Penurunan skala nyeri dismenorea kemungkinan disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat yaitu pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Kompres hangat bermanfaat untuk

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan didukung dengan penjelasan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa Terapi dengan kompres hangat merupakan terapi non farmakologi bagi remaja putri yang efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri dismenorea karena praktis, mudah dan bisa dilakukan sendiri di rumah, efek hangat yang ditimbulkan dapat melancarkan sirkulasi darah ke uterus sehingga rasa nyeri bisa berkurang. Selain itu, terapi farmakologi atau penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan bisa saja menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan bila digunakan secara terus menerus. Oleh karena itu, kompres hangat merupakan tindakan yang hendaknya dapat dilakukan sebagai terapi untuk mengurangi masalah nyeri karena dismenorea pada remaja putri.

Pengaruh *massage effleurage* Pada Kelompok Pembanding Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 5.5 diketahui bahwa *nilai sig 2-tailed (P value)* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri dismenorea pada kelompok pembanding di SMP Negeri 1 Pulosari. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Uswatun Hasanah & Chusnul Khotimah (2022) dengan hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test didapatkan bahwa nilai ρ value pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima Ho ditolak yang artinya penggunaan terapi *massage effleurage* efektif terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. tehnik *massage effleurage* ini efektif untuk mengurangi nyeri haid. Keberhasilan perlakuan *massage effleurage* untuk nyeri haid menghasilkan peningkatan sirkulasi darah dan saraf sensorik untuk mencegah rasa sakit menyebar. Pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkefalin yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri, meningkatkan kenyamanan, merilekskan, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Amin & Yesi 2020 dengan Hasil analisis bivariat menunjukkan P value 0,000 < 0,05, terdapat pengaruh terapi masase effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu, menurut Muhammad Amin bahwa adanya pengaruh pemberian terapi masase effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer dikarenakan terapi masase effleurage yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenorea primer.(31) *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Saat melakukan manipulasi, tangan harus benar-benar rileks disesuaikan dengan bagian yang dirawat. Agar manipulasi dapat mencapai hasil yang sebaik-baiknya, otot-otot pasien juga diupayakan dalam keadaan relax. Gerakan dilakukan secara berirama dengan tekanan yang sedikit demi sedikit semakin meningkat sampai pada akhir gerakan Tekanan tidak perlu terlalu besar atau keras, sehingga masih cukup mudah mempengaruhi pengaliran darah.

Efektivitas Pengaruh Kompres Hangat dan *Massage Effleurage* terhadap nyeri dismenorea

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukan bahwa seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi baik kompres hangat maupun *massage effleurage* walaupun Penurunan nyeri pada masing-masing responden berada pada tingkat nyeri yang berbeda-beda, hal ini membuktikan bahwa keduanya memiliki efektifitas yang baik dalam menurunkan nyeri dismenorea. Tetapi jika di analisis dari Tabel 5.6 pada kelompok kompres hangat mengalami penurunan rata-rata tingkat nyeri menjadi 1,87 dengan standar deviasi 1,246 sedangkan pada kelompok *massage effleurage* hasil rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,07 dengan standar deviasi 1,387. Analisis hasil penelitian dengan menggunakan uji *Independent T-test* diperoleh nilai *p value* 0,019 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

bahwa rerata penurunan nyeri pada kelompok kompres hangat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *massage effleurage*. Pemberian kompres hangat pada perempuan dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang. Pengompresan cukup dilakukan 15 – 20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan. (3) Sedangkan *Massage effleurage* dapat memberikan rasa nyaman dan dapat meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot, membuat relaksasi fisik dan mental, serta merangsang pengeluaran hormone endorphin yang dapat menghilangkan rasa nyeri secara fisiologis. Pengaruh mekanis dari *effleurage* adalah membantu kerja pembuluh darah balik (vena).

Namun demikian, ternyata hasil penelitian menunjukan kompres hangat memiliki penurunan intensitas nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan *massage effleurage*. Mungkin bisa disebabkan Karena saat melakukan *massage effleurage* responden merasa takut atau khawatir dan bagi sebagian orang memijat bagian perut merupakan suatu hal yang riskan jika tidak terbiasa. Efek yang ditimbulkan dari kedua perlakuan sebenarnya tergantung dari sifat nyeri, kenyamanan dan lingkungan responden saat melakukan kedua intervensi. Nyeri yang dialami responden sangat subjektif, tidak bisa dirasakan oleh orang lain dan hanya responden yang dapat menjelaskan keadaan nyeri yang dialaminya.

SIMPULAN

Ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenore 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 dismenore sebelum diberikan intervensi *massage effleurage* pada kelompok pembanding sebesar 5,87 dan setelah diberikan intervensi *massage effleurage* menjadi 3,07.

Ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada kelompok remaja puteri yang diberikan intervensi kompres hangat dan *massage effleurage*. Rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenore yang dilakukan intervensi kompres hangat lebih tinggi dibandingkan dengan massage *effleurage*.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan Dapat dipublikasikan secara luas kepada pihak akademis, sehingga dapat dijadikan sumber referensi dalam memberikan asuhan pada nyeri dismenore dan bagi institusi pendidikan agar selalu meningkatkan penelitian-penelitian di bidang kesehatan.

Bagi Remaja Diharapkan bagi remaja putri, khususnya remaja putri di SMP Negeri 1 Pulosari untuk dapat memanfaatkan kompres hangat dan *Massage Effleurage* sebagai salah satu bentuk penanganan nyeri dismenorea yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, serta penggunaan terapi ini merupakan bentuk terapi yang praktis serta tidak memberikan efek samping jika digunakan dalam jangka yang lama.

Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi tentang pelaksanaan terapi non farmakologi yang efektif terhadap penurunan nyeri dismenorea seperti akupunktur dan membandingkan keefektifan akupunktur dengan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

Abrori, Q. M. (2017). Buku Ajar Infeksi Menular Seksual. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Afiyanti, Y., & Pratiwi, P., (2016). Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan. jakarta: Raja Gratindo Persada.

Afrina, R., Agustin, Y. & April, J., (2021) Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. J Antara Keperawatan. 5(1):22–7.

Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

Menggunakan Masase Effleurage. Journal of Telenursing (JOTING), 2(2), 142-149.

Andarmoyo, S. (2013). Konsep & proses keperawatan nyeri.

Anggraeni, M. D. (2013). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan.

Anugraheni, V. M. D., & Wahyuningsih, A., (2013). Jurnal STIKES. Ef kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada mahasiswi STIKES RS Baptis Kediri [Internet]. 6(1):1–10. Available from: http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18838/18533

Apriani, W., Oklaini, S. T., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Journal Of Midwifery, 9(2), 8-15.

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: Egc, 7-8.

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., & Gebang, A. A. (2021). Metode penelitian pendekatan kuantitatif. Media Sains Indonesia.

Fauziyah, I. Z. (2013). Efektivitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Siswi SMAN 1 Gresik. *Skripsi. Tidak Dipublikasi. Diakses tanggal*, *29*.

Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(4), 448-458. Available from: https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf

Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(2), 55-66.

Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. Menara Ilmu, 12(10).

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. Jurnal Majority, 5(3), 79-84.

Manan, M. E., (2013). Miss V. Yogyakarta: buku biru. 46 p.

Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar: Buku 1.

Notoatmodjo, S. (2002). Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: Rineka Cipta..(2007). Promosi kesehatan teori dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 10(2), 97-102.

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. Available from: http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328

Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga. EGC.

Riyadi, S., & Harmoko, H. (2012). Standard operating procedure dalam praktik klinik keperawatan dasar.

Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com

Dismenore. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(03), 123-127.

Saputra, A. (2020). CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Sari, D. P., & Hamranani, S. S. T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(2), 123-126.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.

Sugiyono, S. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. CV. Alfabeta, Bandung, 25.

Sukarni, I. (2013). Buku ajar keperawatan maternitas. Yogyakarta: nuha medika; 2013.

Syafriani, S., Aprilla, N., & Zurrahmi, Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. Jurnal Ners, 5(1), 32-37.

Wijayaningsih, K. S., (2013). Standar asuhan keperawatan. jakarta: trans info media.

Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Menara Ilmu, 14(1).

Dian Suhartini*, Hidayani, Ratna Wulandari

Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
Korespondensi penulis: Dian Suhartini. *Email: dianalmira91@gmail.com