

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TEHNIK EFFLEURAGE TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA SISWI SMAN I KERUAK



DEWI APRIYANI
NIM. 113421181

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama Dewi Apriyani, NIM 113421181 dengan Judul Pengaruh Tehnik Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi SMAN I Keruak

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal 27 Mei 2023



**Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes.
NIDN. 0808108904**

Pembimbing II

Tanggal 27 Mei 2023



**Baiq Disnalia Siswari, S.ST.,M.Kes.
NIDN. 0819128903**

**Mengetahui :
Program Studi S1-Pendidikan Bidan
Ketua,**



**Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes.
NIDN. 0808108904**

THE EFFECT OF EFFLEURAGE TECHNIQUE ON REDUCING OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN STUDENTS OF SMAN I KERUAK

Dewi Apriyani ¹ , Eka Faizaturrahmi ² , Baiq Disnalia Siswari . ³

ABSTRACT

Background: According to WHO (2012), the incidence dysmenorrhea very high. In Indonesia, the prevalence of menstrual pain ranges from 45-50% among productive age groups. Incidence rate dysmenorrhea Primary care in women aged 14-19 years in Indonesia is around 54.89%. Handling of dysmenorrhea can be done Effleurage Technique. Effleurage Technique aims to increase blood circulation, apply pressure and warm the abdominal muscles and promote physical and mental relaxation. Effleurage Technique stimulates the fibers in the skin that will make it comfortable during uterine contractions so as to improve blood circulation to the uterus and block pain impulses can be reduced.

Objective : This study aims to determine the effect of Effleurage Technique to reduction of menstrual pain in female students of SMAN I Keruak.

Method : This research is a quantitative study using the pre-experimental method with a research design one group pretest posttest design and the sample in this study were female students who experienced menstrual pain with a sample size of 36 respondents. This sampling method simple random sampling and the measuring instrument used is Numerical Rating Scale (NRS).

Result : Statistical test results showed differences in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) before and after being given the Effleurage Technique intervention with a p value of $0.000 \leq \alpha 0.05$. Effleurage Technique has the effect of reducing pain.

Conclusion: Based on the results of these studies it can be concluded that there is influence Effleurage Technique to subtraction painful period on female student SMAN I Keruak .

Keywords : Menstrual Pain , Effleurage technique

References : 2 Works Scientific , 19 Journals (2017-2020), 28 Books (2012-2021)

Pages : 66 Pages , 7 Tables

¹Midwifery student, Hamzar College of Health Sciences

^{2,3}Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

PENGARUH TEHNIK EFFLEURAGE TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA SISWI SMAN I KERUAK

Dewi Apriyani¹, Eka Faizaturrahmi², Baiq Disnalia Siswari.³

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut WHO (2012), angka kejadian dismenorea sangat besar. Di Indonesia prevalensi nyeri haid berkisar 45-50% dikalangan usia produktif. Angka kejadian dismenorea primer pada wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Penanganan dismenore dapat dilakukan Tehnik Effleurage. Tehnik Effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menhangatkan otot-otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Tehnik Effleurage menstimulasi serabut di kulit yang akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok impuls nyeri bisa berkurang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Tehnik Effleurage terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi SMAN I Keruak.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode Pre-eksperimen dengan desain penelitian one grup pretest posttest design dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswi yang mengalami nyeri haid dengan besar sampel 36 responden. Pengambilan sampel ini dengan metode simple random sampling dan alat ukur yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil: Hasil uji statistik didapatkan perbedaan tingkat intensitas nyeri haid (Dismenorea) sebelum dan setelah diberikan intervensi Tehnik Effleurage dengan nilai $p\text{-value } 0.000 \leq \alpha < 0.05$. Tehnik Effleurage memberikan efek berupa pengurangan rasa nyeri.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Tehnik Effleurage terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi SMAN I Keruak..

Kata Kunci : Nyeri Haid, Tehnik Effleurage

Referensi : 2 Karya Ilmiah, 19 Journal(2017-2020), 28 Buku(2012-2021)

Halaman : 66 Halaman, 7 Tabel

¹ Mahasiswi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

^{2,3} Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Pertumbuhan sistem reproduksi remaja putri juga akan mengalami pematangan. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi pertama yang dimulai usia 10 sampai 16 tahun (Haryono, 2016).

Menstruasi merupakan hal yang bersifat fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Namun pada kenyataannya sebagian remaja putri merasa khawatir dengan tanda-tanda menstruasi pertama kali. Selama masa haid atau menstruasi juga sering timbul keluhan dan gangguan yang diakibatkan oleh menstruasi itu sendiri. Salah satu gangguan yang paling sering dialami remaja adalah nyeri haid. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari (Rosyida, 2019).

Dismenore adalah nyeri selama haid atau nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk, diare, bahkan hingga pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi (Nurwana, Sabilu & Fahlevy, A. F., 2017).

Menurut data WHO (2012) menyatakan bahwa angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat diperkirakan hampir

90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia prevalensi nyeri haid berkisar 45-50% dikalangan usia produktif. Angka kejadian dismenorea primer pada wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. (Proverawati, A & Misaroh, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 jumlah remaja putri mencapai 33.886.130 jiwa atau sekitar 12,54%

Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89%. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, dan 25-38% mengalami nyeri panggul (Hestiantoro dkk, 2012).

Meskipun keluhan nyeri haid umum terjadi pada wanita, sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter. Mereka mengobati nyeri haid dengan obat-obatan anti nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat beresiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter (Nurwana, Sabilu &

Fahlevy, A. F., 2017).

Sekitar 70-90 % kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Karena dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore. Oleh sebab itu dismenore pada remaja perlu mendapat perhatian dari orang tua masing-masing seperti memberikan penanganan yang tepat baik secara farmakologis atau non farmakologis (Lestari, 2013).

Teknik Effleurage adalah suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan Teknik effleurage abdomen menstimulasi serabut di kulit akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang. Teknik Effleurage merupakan Teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Setyaningsih, 2013).

Berdasarkan data SMAN I Keruak Jumlah siswa keseluruhan berjumlah 1061 orang. Kelas X laki laki berjumlah 201 dan perempuan berjumlah 244 orang, sedangkan kelas XI siswa laki

laki berjumlah 157 orang dan perempuan 175 orang. Untuk kelas XII siswa laki laki berjumlah 132 dan perempuan berjumlah 152 orang (Data TU SMAN I Keruak, 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN I Keruak, dengan jumlah 10 remaja putri yang mempunyai riwayat nyeri haid dan didapatkan data bahwa penanganan yang telah dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid adalah dengan obat analgesik sebanyak 3 orang, dibiarkan saja sebanyak 4 orang, tidur sebanyak 3 orang, sedangkan untuk teknik effleurage tidak pernah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti adakah “Pengaruh Teknik Effleurage terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi SMAN I Keruak”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan one group pretest-posttest design yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian teknik Effleurage terhadap pengurangan nyeri haid (Dismenore) pada Siswi SMAN I Keruak.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling yaitu Teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak, tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Hal ini dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 36 siswi mengalami nyeri haid sesuai dengan kriteria inklusi.

Instrument yang digunakan adalah lembar observasi skala NRS untuk penilaian tingkat nyeri menstruasi. Dan SOP Teknik Effleurage.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran umum tempat penelitian.

Penelitian ini dilakukan di SMAN I Keruak yang memiliki akreditasi A, berdasarkan sertifikat nomor 1857 / BAN – SM / SK / 2022 tanggal 30 Nopember 2022 dengan jumlah siswa mencapai 1061 orang pada tahun ajaran 2022-2023.

2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini sebanyak 36 siswi yang mengalami nyeri dismenorea primer di SMAN I Keruak. Penelitian ini dilakukan pada kelompok siswi yang mengalami dismenore primer yang kemudian diajarkan untuk melakukan Teknik Effleurage.

a. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswi SMAN I Keruak

No	Umur	n	%
1.	15 Th	6	16,7
2.	16 Th	23	63,9
3.	17 Th	7	19,4
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui karakteristik berdasarkan kategori umur sebagian besar siswi berumur 16 tahun yaitu sebanyak 23 siswi (63,9%). Dan sebagian kecil siswi berada pada kategori umur 15 tahun yaitu sebanyak 6 siswi (16,7%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan Kelas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Pada Siswi SMAN I Keruak

No	Kelas	n	%
1	X	12	33,3
2	XI	15	41,7
3	XII	9	25,0
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui karakteristik berdasarkan

kategori kelas sebagian besar siswi kelas XI yaitu sebanyak 15 siswi (41,7%). Dan sebagian kecil siswi berada pada kategori kelas XII yaitu sebanyak 9 siswi (25,0%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Intervensi Teknik Effleurage Pada Siswi SMAN I Keruak

No	Tingkat Nyeri	Pre test	
		n	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	4	11,1
3	Nyeri Sedang	24	66,7
4	Nyeri Berat	8	22,2
Total		36	100

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa dari 36 Responden sebagian besar dengan tingkat nyeri sedang yaitu 24 orang (66,7%) dan sebagian kecil dengan tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 4 orang (11,1%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi Setelah Diberikan Intervensi Teknik Effleurage Pada Siswi SMAN I Keruak

No	Tingkat Nyeri	Post test	
		n	%
1	Tidak Nyeri	2	5,6
2	Nyeri Ringan	21	58,3
3	Nyeri Sedang	13	36,1
4	Nyeri Berat	0	0
Total		36	100

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa dari 36 Responden sebagian besar dengan tingkat nyeri ringan yaitu 21 orang (58,3%) dan sebagian kecil dengan tingkat tidak nyeri yaitu sebanyak 2 orang (5,6%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan Karakteristik umur siswi kelas X, XI dan XII di SMAN I sebagian besar siswi berumur 16 tahun yaitu sebanyak 23 siswa (63,9%). Dan sebagian kecil siswa berada pada

kategori umur 15 tahun yaitu sebanyak 6 siswi (16,7%). Sedangkan berdasarkan kategori kelas sebagian besar siswi kelas XI yaitu sebanyak 15 siswi (41,7%). Dan sebagian kecil siswi berada pada kategori kelas XII yaitu sebanyak 9 siswi (25,0%).

Nyeri haid dapat terjadi karena pada usia remaja terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika haid atau dismenore (Novia dan Puspita, 2012).

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat haid (disemenore) dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin pada tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut berfungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada endometrium. Kontraksi yang kuat menyebabkan endometrium mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah mengalami iskemia atau kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

1. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Intervensi Teknik Effleurage

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar mengalami nyeri haid pada skala nyeri sedang yaitu sebanyak 24 responden (66,7%). Sebanyak 8 responden (22,2%) mengalami nyeri berat dan sebagian kecil mengalami nyeri haid pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 4 responden (11,1%)

Wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar

prostaglandin 5 – 13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400 mmhg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Dapat disimpulkan bahwa prostaglandin berperan dalam menimbulkan hiperaktifitas miometrium. Kontraksi miometrium akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskhemia sel sel miometrium yang menyebabkan nyeri spasmodic (Icemi,S dan Wahyu, 2013).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan mengukur kadar PGF 2 α pada darah menstruasi yang terdapat dalam tampon, yaitu bahwa kadar PGF 2 α dua kali lebih tinggi pada wanita yang mengalami nyeri haid dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri haid.(Dawood,MY and Khan Dawood, Firyal S, 2016). Dan penelitian pada sediaan endometrium wanita dengan nyeri haid yang tidak mengalami pengobatan diperoleh kadar PGF 2 α empat kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa nyeri haid saat hari pertama menstruasi (Lundstrum,V and Green, K, 2015)

Menurut peneliti, hal ini dipengaruhi oleh aktifitas prostaglandin yang tinggi yang dapat mengakibatkan meningkatnya respon inflamasi uterus dan menjadikan nyeri makin bertambah.

2. Tingkat Nyeri Haid Setelah Intervensi Teknik Effleurage

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36

responden sebagian besar mengalami nyeri haid pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 21 responden (58,3%). Sebanyak 13 responden (36,1%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami nyeri haid pada skala tanpa nyeri yaitu sebanyak 2 responden (5,6%)

Adanya penurunan skala nyeri dismenore primer dengan pemberian tehnik effleurage dikarenakan tehnik effleurage mampu memberikan relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Monodragon, bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat daripada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak (Nurhasanah, N dan Fetrisia, W, 2014)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Brasil oleh Praseetha (2012) dalam Akbar, Putra dan Efriyanti (2014) didapatkan hasil bahwa Tehnik Effleurage dapat mengurangi persepsi nyeri pada 61 responden. Nyeri dirasakan mengalami penurunan dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah diberikan Tehnik Effleurage. Hasil ini menyatakan bahwa Tehnik Effleurage memiliki nilai yang signifikan untuk penurunan nyeri haid (dismenorhea).

Menurut peneliti, hal ini menunjukkan bahwa pemberian tehnik effleurage sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan

intensitas nyeri dismenore, juga tidak menimbulkan reaksi alergi yang sistemik.

3. Pengaruh Tehnik Effleurage terhadap Pengurangan Nyeri Haid

Hasil uji statistic setelah diberikan intervensi Tehnik Effleurage diperoleh nilai p value $0.000 \leq \alpha 0.05$ dengan demikian Tehnik Effleurage berpengaruh dalam pengurangan nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMAN I Keruak.

Terapi Tehnik Effleurage bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ organ tubuh. Dengan tehnik effleurage ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot dan organ dapat dibantu (Hadibroto, 2015)

Hal ini sejalan dengan penelitian Andari dkk (2018) tentang Pengaruh Massage effleurage terhadap penurunan Skala nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu dan penelitian M. Amin dkk (2020) tentang Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri.

Menurut peneliti, nyeri dismenore primer dapat diatasi dengan tehnik pemijatan seperti tehnik effleurage tanpa harus mengkonsumsi obat farmakologis. Semakin sering seseorang yang mengalami dismenore melakukan tehnik

effleurage maka semakin baik pula hasil yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri responden sebelum diberikan Teknik Effleurage sebagian besar mengalami nyeri haid pada skala nyeri sedang yaitu sebanyak 24 responden (66,7%).
2. Tingkat nyeri responden setelah diberikan Teknik Effleurage sebagian besar mengalami nyeri haid pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 21 responden (58,3%).
3. Ada pengaruh Teknik Effleurage terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi di SMAN I Keruak. Diperoleh nilai $\rho = 0.000$ ($\rho \leq 0.05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna dari Teknik Effleurage terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi di di SMAN I Keruak

SARAN

1. Bagi Peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam untuk lebih menyempurnakan pembahasan tentang pengaruh *Tehnik Effleurage* terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi dengan sampel yang lebih besar, intervensi terkait dalam waktu yang lebih lama dan juga dapat menggunakan variabel-variabel lain yang belum dibahas di dalam penelitian ini.
2. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat dipublikasikan secara luas kepada pihak akademis, sehingga dapat dijadikan sumber referensi dalam memberikan asuhan pada pasien nyeri haid (Dismenore).
3. Bagi Responden diharapkan dapat mengaplikasikan dan membagi ilmu yang didapat pada siswi yang lain agar dapat menerapkan Teknik Effleurage dalam mengatasi nyeri

haid (Dismenore)

4. Bagi Puskesmas disarankan agar informasi mengenai manfaat perlakuan Teknik Effleurage sebagai salah satu upaya penanganan nyeri haid perlu dioptimalkan guna memberikan pengetahuan yang luas bagi masyarakat, sehingga diharapkan Teknik Effleurage ini dapat berguna sebagai alternatif pengurangan nyeri secara non farmakologis pada masyarakat yang mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana. (2015). Pijat Refleksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Alviana. (2015). Pijat Refleksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Andrade C, & Clifford P. (2012). Outcome-based massage. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anugoro, & Wulandari. (2012). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.
- Berman, A. (2012). Buku Ajar Praktik Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Bobak. (2012). Keperawatan Maternitas (Vol. Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Casley-Smith, J. (2012). Modern treatment for lymphoedema (5th edn). Adelaide: Lymphoedema Association of Australia.
- Dahlan, M. S. (2016). Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Peneliiian Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Dawood,MY and Khan Dawood, Firyal S. (2016). Clinical efficacy and differential inhibition of menstrual fluid prostaglandin F2 in a randomized, doubleblind, crossover treatment with plasebo, acetaminopen and ibuprofen in primary dysmenorhoe. American Journal of Obstetrics & gynecology, 35.
- Ekowati, R., Wahyuni, E. S., & Alifa, A. (201). Efek teknis massase effleurage pada abdomen terhadap

- penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer mahasiswi psikub malang.
- El-Manan. (2012). Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Buku Biru.
- Fritz, S. (2012). *Mosby's fundamentals of therapeutic massage* (2nd edn). St Louis Mosby.
- Hadibroto. (2015). *Infertil*. Jakarta: Gramedia Pustaka Pratam.
- Harahap. (2012). *Kesehatan Reproduksi. Bagian Kedokteran Komunitas dan Kedokteran Pencegahan* Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Hartati, Walin dan Widayanti. (2015). *The Impact of Relaxation Front Effleurage towards Dysmenorrhea Pain*.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Hidayat, Abdul Azis Alimul. (2021). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Icemi,S dan Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Laila, N. N. (2012). *Buku Pintar Menstruasi*. Jakarta: Buku Pintar.
- Lestari, N. S. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323-329.
- Lundstrum,V and Green, K. (2015). Endogenous Levels Of Prostaglandin F2 And Its Main Metabolites in Plasma and Endometrium of Normal and Endometrium Women. *American Journal of Obstet Gynecol*, 130 :640- 46.
- Mander, R. (2014). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. (2016). *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Merdekawati, D., Dasuki, & Melany, H. (2018). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 114-121.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, L., Andriyani, R., & Megasari, M. (2015). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurchasanah. (2015). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Familia.
- Nurhasanah, N dan Fetrisia, W. (2017). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan STIKES Prima Nusantara Bukittinggi*, 5.
- Nurul Hikmah, Coryna Rizky Amelia , Dewi Ariani. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1-14.
- Parulian, Sitompul, T., & Oktrifiana, J. (2017). Pengaruh Teknik Efflurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sarininggsih Bandung. Bandung.
- Potter, & Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Proses, Konsep dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Proverawati,A & Misaroh. (2017). Menarche Menstruasi Pertama penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnomo, A. M. (2015). Manfaat Swedish Massage untuk Pemulihan Kelelahan pada Atlet. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Putra, Sitiatavia Rizema. (2016). Cara Mudah Melahirkan Dengan Hynobirthing.

- Qurniasih. (2017). Efektivitas Massase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Kota Yogyakarta.
- Rahayu, Asri; Pertiwi, Sinar; Patimah, Siti. (2017). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *BIDAN MIDWIFE JOURNAL*, 22-30.
- Rosyida, D. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: Tim Pustaka Baru.
- Setianingsih. (2013). Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X SMKN 1 Pedan. Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., et al. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Global One.
- Smeltzer, S., & Bare, B. (2012). Buku Ajar Keperawatan MedikalvBedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo...(dkk). Jakarta: EGC.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabet.
- Surmiasih & Priyati D. (2018). Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Disminorea pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal Kebidanan*, 48-53.
- Tamsuri, A. (2012). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Utami, W. D. (2019). Perbedaan Sebelum dan Sesudah dilakukan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi di SMK Nu Ungaran. Universitas Ngudi Waluyo.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Status Gizi Antropometri dan Usia Menarche pada Siswi MTSN Tangerang II Pemulang. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Widyaningrum, T. (2020). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien HT di RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *STIKES YATSI Tangerang*.
- Yusti. (2018). The effectivity of warm compresses and massage effleurage to dismenorea intensity in pesantren ar risalah padang.
- Zuraida, & Missi Aslim. (2020). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*.