



**PERBEDAAN *MASSAGE EFFLEURAGE* DENGAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA SISWI SMP DARUL FIKRI BAWEN
KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

**OLEH :
WACHIDATUM MUTOHHAROH
010115A132**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**PERBEDAAN *MASSAGE EFFLEURAGE* DENGAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA SISWI SMP DARUL FIKRI BAWEN
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh :

WACHIDATUM MUTOHHAROH

010115A132

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

**PERBEDAAN MASSAGE EFFLEURAGE DENGAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA SISWI SMP DARUL FIKRI BAWEN
KABUPATEN SEMARANG**

Wachidatum Mutohharoh
Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo
Jln. Diponegoro No. 186 Ungaran Timur Kab. Semarang-50512
Wachidatum_mutohharoh@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri haid adalah nyeri di daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membuat dinding rahim berkontraksi. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri melalui terapi nonfarmakologi yaitu dengan *Massage Effleurage* dan relaksasi nafas dalam *Massage effleurage* dapat menstimulasi serabut di kulit yang akan membuat nyaman. *Massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan rasa nyeri haid karena sentuhan dan nyeri yang di rangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan meningkatkan hormone endhorpin. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *non randomized pretest-post test with control group design*. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, jumlah populasi 126 siswi dan sampel 36 responden di SMP Darul Fikri Bawen. Instrument penelitiannya berupa lembar *self report*. Analisis data menggunakan uji statistic *Independent t-test* dan *Dependent t-test*.

Hasil penelitian melalui uji statistik *independent t-test* didapatkan nilai *p-value* $0,0001 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid.

Sebaiknya remaja dapat memanfaatkan *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri saat mengalami nyeri haid.

Kata Kunci : *Massage Effleurage*, Relaksasi Nafas Dalam, Intensitas Nyeri Haid

THE DIFFERENCE IN EFFLEURAGE MASSAGE WITH DEEP BREATHING RELAXATION ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN ON FEMALE STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL DARUL FIKRI BAWEN SEMARANG DISTRICT

ABSTRACT

Period pain is pelvis pain area because of menstruation and prostaglandin substances production. Prostaglandin used to make cervix contraction. One of the way for reduce the pain are massage effleurage. Massage effleurage can stimulated fiber on the scalp and make comfortable. Massage effleurage can reduce period pain because touch and pain stimulated with touch sensation going to brain and increase endorphin hormone. Aim :Analyzing Massage Effleurage influence for period pain intensity.

These research are using quasy experiment research design with non randomized pretest-post test with control group design. Taking sample by purposive sampling on 126 women students in total and 36 respondents for sample in SMP Darul Fikri Bawen. Research instrument are self report paper form. Data analyze using statistic test : Independent t-test and Dependent t-test.

Research result by statistic test independent t-test show $p\text{-value } 0,0001 < \alpha (0,05)$ that mean there are a significant influence on massage effleurage in period pain intensity.

Wishing the teenagers can use massage effleurage as complementer therapy for reduce pain when period time.

Keywords : Massage effleurage, deep breathing relaxation, period pain intensity

PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 jumlah penduduk usia 10 sampai 19 tahun mencakup 22,9% dari jumlah penduduk Indonesia (Dinkes, 2012). Menurut WHO pada tahun 2014 remaja adalah rentang usia 10 sampai 19 tahun, dan masa remaja terbagi atas remaja awal (early adolescence) berusia 10 sampai 13 tahun, masa remaja tengah (middle adolescence) berusia 14 sampai 16 tahun, dan masa remaja akhir (late adolescence) berusia 17 sampai 19 tahun.

Usia remaja menurut WHO merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologis, hal ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Usia remaja merupakan periode kritis dimana individu mulai mengalami perubahan-

perubahan pada tubuhnya dan mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka, sehingga perlu dibina dan dibimbing dengan benar (WHO, 2014).

Remaja putri yang mengalami menstruasi tubuhnya akan menghasilkan zat yang disebut prostaglandin. Prostaglandin tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi yang menimbulkan iskemi jaringan, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraksi otot rahim ini yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri menstruasi (Judha, 2012).

Gejala nyeri pada menstruasi akan disertai dengan gejala-gejala seperti rasa sakit kepala, mual dan sering berkemih dan gejala lain yang mengganggu dikenal dengan istilah *dysmenorrhea*. Remaja putri yang mengalami menstruasi sebagian besar akan mengalami nyeri

haid. Rasa nyeri ini merupakan suatu gejala yang normal pada saat menstruasi dan seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Kumalasari, 2012).

Dampak yang terjadi pada nyeri haid berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, serta aktifitas olahraga. Hal ini juga berdampak pada kerugian ekonomi pada wanita usia subur serta berdampak kerugian ekonomi nasional karena terjadinya penurunan kualitas hidup. Tak hanya itu, jika nyeri haid tidak dapat ditangani akan menyebabkan infertilitas (kemandulan), kista pecah, infeksi dan pingsan. Oleh karena itu pada nyeri haid harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang diatas (Stoelting, 2010).

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia menyatakan remaja perempuan 59,2% terjadi penurunan aktivitas, (5,6% bolos sekolah atau kerja) dan sebanyak 35,2% tidak merasa terganggu (Holder, 2014). Sedangkan menurut WHO angka nyeri haid di Indonesia sangat besar, rata-rata lebih dari 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh nyeri haid.

Pada penanganan nyeri haid dengan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, minum-minuman hangat, mandi air hangat, tidur dan istirahat cukup, latihan fisik, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan music klasik Mozart, relaksasi nafas dalam, senam secara teratur, *massage*, maupun mengkonsumsi bahan makanan yang merangsang pelepasan endorphin dan serotonin, salah satunya adalah dark chocolate (Lusa, 2010). Produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa

mendapat efek samping (Kylenorton, 2010).

Orang tua masih tetap memegang peranan penting sebagai model atau contoh bagi anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat. Orang tua bertanggungjawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan yang tersedia dan kapan makanan tersebut disajikan juga harus memberikan petunjuk mengenai hal-hal yang penting kepada anak-anak sehingga mereka mampu menentukan makanan yang sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2018 di Smp Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang dengan menggunakan metode wawancara terhadap 10 orang siswi yang mengalami *dysmenorrhea* saat menstruasi, didapatkan hasil sebanyak 3 orang siswi mengaku mengalami nyeri ringan dengan minum kunyit, 4 siswi mengalami nyeri sedang dengan tidak melakukan upaya penanganan, 2 siswi mengalami nyeri berat dengan melakukan kompres hangat dan 1 siswi mengalami pingsan karena tidak kuat menahan nyeri dan belum ada yang menggunakan terapi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “adakah perbedaan *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang?”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8-10 Mei 2019 di SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *non randomized pretest-posttest with control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII, IX berjumlah 126 siswi. Sampel dalam

penelitian berjumlah 36 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (Notoadmojdo, 2012).

Dalam penelitian ini ada 2 variabel yang diukur yaitu variabel *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam. Variabel *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam diukur menggunakan *self report*. Data yang diambil dengan cara siswi mengisi *self report*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *independent t-test* dan *dependent t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Usia	N	Mean	SD
12			
13	36	13,47	0,736
14			

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden usia pada siswi SMP Darul Fikri Bawen menunjukkan bahwa usia responden rata-rata dalam penelitian ini adalah 14 tahun.

Tabel 2 Gambaran Nyeri Haid Sebelum Diberikan *Massage Effleurage* Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Intensi Nyeri	Sebelum Hari ke 1		Sebelum Hari ke 2		Sebelum Hari ke 3	
	n	%	n	%	n	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0	2	11,2
Nyeri Sedang	5	27,8	9	50	12	66,6
Nyeri Berat	9	50%	9	50	4	22,2
Nyeri Sangat Berat	4	22,2	0	0	0	0
Jumlah	18	100%	18	100	18	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nyeri haid sebelum diberikan *massage effleurage* pada siswi SMP Darul Fikri Bawen pada kelompok

massage effleurage hari ke 1 sebagian besar siswi mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden dengan nilai persentase 50%. Sedangkan pada hari ke 3 siswi mengalami nyeri berat sebesar 4 responden dengan nilai persentase 22,2%

Tabel 3 Gambaran Nyeri Haid Sebelum Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Intensi Nyeri	Sebelum Hari ke 1		Sebelum Hari ke 2		Sebelum Hari ke 3	
	n	%	n	%	n	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0	5	27,8
Nyeri Sedang	8	44,5	14	77,7	13	72,2
Nyeri Berat	10	55,5	4	22,3	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah	18	100	18	100	18	100%

Berdasarkan hasil tabel 3 diketahui bahwa nyeri haid sesudah diberikan relaksasi nafsa dalam pada siswi SMP Darul Fikri Bawen pada hari ke 1 sebagian besar siswi mengalami nyeri sedang sebanyak 14 responden dengan nilai persentase 77,8%. Pada hari ke 3 sebanyak 4 responden yang mengalami nyeri sedang dengan persentase 22,1%.

Tabel 4 Gambaran Nyeri Haid Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Intensitas Nyeri	Sesudah Hari ke 1		Sesudah Hari ke 2		Sesudah Hari ke 3	
	n	%	n	%	n	%
Nyeri Ringan	0	0	1	5,6	8	44,5
Nyeri Sedang	8	44,5	12	66,7	10	55,5
Nyeri Berat	9	50	5	27,7	0	0
Nyeri Sangat Berat	1	5,5	0	0	0	0
Jumlah	18	100	18	100	18	100

berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nyeri haid sesudah diberikan *massage effleurage* pada siswi SMP Darul Fikri Bawen pada hari ke 1 sebagian besar siswi mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden dengan nilai persentase 50%. Pada hari ke 3 tidak ada siswi mengalami nyeri berat

Tabel 5 Gambaran Nyeri Haid Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Intensitas Nyeri	Sesudah Hari ke 1		Sesudah Hari ke 2		Sesudah Hari ke 3	
	n	%	n	%	n	%
Nyeri Ringan	0	0	4	22,3	14	77,9
Nyeri Sedang	14	77,8	12	66,6	4	22,1
Nyeri Berat	4	22,2	2	11,1	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah	18	100	18	100	18	100
		%		%		%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nyeri haid sesudah diberikan relaksasi nafsa dalam pada siswi SMP Darul Fikri Bawen pada hari ke 1 sebagian besar siswi mengalami nyeri sedang sebanyak 14 responden dengan nilai persentase 77,8%. Pada hari ke 3 sebanyak 4 responden yang mengalami nyeri sedang dengan persentase 22,1%.

Tabel 6 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Kelompok Perlakuan	n	Mean	SD	95% confidence interval of the difference		t	P-value
				Lo	Upp		
Sesudah perlakuan ke 1	36	6,19	1,653	0,919	1,081	25,100	0,0001
Sesudah perlakuan ke 2	36	5,06	1,530	0,838	1,162	12,550	0,0001
Sesudah perlakuan ke 3	36	3,17	1,502	1,264	1,736	12,914	0,0001

Kelompok Perlakuan	n	Mean	SD	95% confidence interval of the difference		t	P-value
				Lo	Upp		
Sesudah perlakuan ke 1	36	7,19	1,582	0,919	1,081	25,100	0,0001
Sesudah perlakuan ke 2	36	6,06	1,492	0,838	1,162	12,550	0,0001
Sesudah perlakuan ke 3	36	4,67	1,373	1,264	1,376	12,914	0,0001

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa pada kelompok sebelum perlakuan 1 didapatkan nilai *p-value* sebesar (0,0001) $< \alpha$ (0,05) sehingga ada perbedaan yang signifikan. Pada kelompok sebelum perlakuan ke 2 didapatkan nilai *p-value* (0,0001) $< \alpha$ (0,05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Untuk kelompok sebelum perlakuan 3 didapatkan nilai *p-value* (0,0001) $< \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid.

Tabel 7 Perbedaan Nyeri Haid Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Kelompok Perlakuan	n	Mean	SD	95% confidence interval of the difference		t	P-value
				Lower	Upper		
Sesudah perlakuan ke 1	36	6,19	1,653	0,919	1,081	25,100	0,0001
Sesudah perlakuan ke 2	36	5,06	1,530	0,838	1,162	12,550	0,0001
Sesudah perlakuan ke 3	36	3,17	1,502	1,264	1,736	12,914	0,0001

Berdasarkan tabel 7 terlihat bahwa pada kelompok sesudah perlakuan ke 1 didapatkan nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Pada kelompok sesudah perlakuan ke 2 didapatkan nilai *p-value* $(0,0001) < \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian untuk kelompok sesudah perlakuan ke 3 didapatkan nilai *p-value* $(0,0001) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sesudah diberikan *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid.

Tabel 8 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Kelompok Perlakuan	n	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the difference		t	P-value
				Lower	Upper		
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 1	36	1,00	0,23	0,91	1,08	25,1	0,00
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 2	36	1,00	0,47	0,83	1,16	12,5	0,00
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 3	36	1,50	0,69	1,26	1,73	12,9	0,00

Berdasarkan tabel 8 diketahui hasil uji menggunakan *uji paired t-test*. Dimana masing masing setiap perlakuan pada *massage effleurage* dan relaksasi nafa dalam. Didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,0001 pada kelompok sebelum dan

sesudah perlakuan ke 1, *p-value* sebesar 0,0001 pada kelompok sebelum dan sesudah perlakuan ke 2 *p-value* sebesar 0,0001 pada kelompok sebelum dan sesudah perlakuan ke 3. Hal ini menunjukkan bahwa pada *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terdapat pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri haid pada siswi Darul Fikri Bawen.

Tabel 9 Menganalisis Perbedaan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Kelompok Perlakuan	n	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the difference		t	P-value
				Lower	Upper		
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 1	36	1,00	0,23	0,91	1,081	25,1	0,00
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 2	36	1,00	0,47	0,83	1,162	12,5	0,00
Sebelum dan Sesudah Perlakuan ke 3	36	1,50	0,69	1,26	1,736	12,9	0,00

Berdasarkan tabel 9 Hasil uji paired t-test diperoleh *p-value* pada perlakuan ke 1 sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$. Perlakuan ke 2 nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$. Untuk perlakuan ke 3 didapatkan nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *massage effleurage* dengan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Darul Fikri Bawen.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Pada usia 14 tahun sesuai dengan tahap perkembangan menurut Widyastuti (2009) remaja akan mencari identitas diri, adanya ketertarikan pada lawan jenis, dan semakin berkembang pada pemikirannya. Pada tahap perkembangan remaja akan mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik pada remaja meliputi pinggul akan melebar, payudara akan membesar. Sedangkan pada perubahan psikologis remaja akan mengalami organ reproduksi wanita selama masa puber mengalami peningkatan. Kematangan organ reproduksi pada wanita akanditandai dengan datangnya menstruasi. Tanda ini menjadi permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala serta adanya peningkatan hormon gonadotropin (Andrew, 2009).

2. Nyeri Haid Sebelum Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja sebagian besar mengalami nyeri haid. Masa remaja tidak jarang mengalami nyeri haid. Nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita pergi ke dokter untuk konsultasi atau pengobatan (Morgan, 2009). Hal ini sejalan dengan pendapat Baziad (2008) bahwa nyeri haid timbul akibat kontraksi distrimik myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat.

3. Nyeri Haid Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri pada kelompok *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam. Pada saat masa subur terjadi peningkatan dan penurunan hormon. Peningkatan dan penurunan hormon terjadi pada fase folikuler (pertumbuhan folikel sel telur). Pada masa pertengahan fase folikuler, kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) akan meningkat dan merangsang sel telur untuk memproduksi hormon estrogen. Pada saat estrogen meningkat maka kadar progesteron akan menurun. Penurunan kadar progesteron ini diikuti dengan adanya peningkatan kadar prostaglandin pada endometrium (Anurogo, 2011). Prostaglandin yang telah disintesis akibat adanya peluruhan endometrium merangsang terjadinya peningkatan kontraksi pembuluhpembuluh darah pada miometrium. Kontraksi yang meningkat menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah dan mengakibatkan terjadinya proses iskemia serta nekrosis pada sel-sel dan jaringan. Iskemia dan nekrosis pada sel dan jaringan dapat menyebabkan timbulnya nyeri saat menstruasi (Andira, 2010).

4. Perbedaan Nyeri Haid Sebelum Diberikan *Massage Effleurgae* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Menurut Ernawati (2010) setiap responden terhadap nyeri berbeda-beda. Responden yang melaporkan nyeri ringan dapat berkomunikasi dengan sangat baik dan tidak menampakkan bahasa tubuh yang

mengindikasikan nyeri yang dialami seperti mringis atau memegangi bagian tubuh sakit. Responden yang melaporkan nyeri sedang dapat berkomunikasi dengan baik tapi seringkali memperlihatkan gerakan tubuh yang menunjukkan adanya nyeri menstruasi yang dirasakan seperti meringis atau memegangi perutnya sedangkan responden yang mengeluhkan nyeri berat memerlukan waktu yang agak lama untuk menjawab pertanyaan dan mengalami kesulitan saat diminta untuk memindahkan tangan yang memegangi perutnya sebelum pemberian *massage effleurage* dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Smith et al (2009) yang menyatakan nyeri adalah pengalaman yang sangat individual dan kompleks.

5. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi Di SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Salah satu tindakan yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid adalah *effleurage* dan relaksasi nafas dalam. *Effleurage* adalah usapan lembut dan merupakan pengenalan tubuh klien pada praktisi. Ritme yang mengalir membuat tubuh responden relaks. Sedangkan relaksasi nafas dalam merupakan Suatu usaha nafas dimana responden diminta untuk melakukan nafas pelan dan dalam melalui hidung selama 4 detik sambil menutup mata, dan menahan inspirasi secara maksimal selama 3 detik, lalu dihembuskan melalui mulut (Mumford, 2009).

6. Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Pada Siswi Di SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Penelitian yang mendukung efek teknik relaksasi terhadap *dismenoreia* adalah penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2010), hasil akhir menunjukkan bahwa secara signifikan teknik relaksasi dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenoreia yaitu sebesar $p\text{-value } 0,64 < \alpha 0,05$. Hal ini juga didukung oleh penelitian Solihatunisa (2012) tentang pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat *dismenoreia*. Senam yang dilakukan dalam penelitian ini terdapat gerakan dalam pengaturan pola nafas dada yang dilakukan secara pelan, teratur dan rileks. Hasil akhir menunjukkan bahwa secara signifikan senam dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri *dismenoreia* yaitu sebesar 3,1%.

7. Perbedaan *Massage Effleurage* Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMP Darul Fikri Bawen Kabupaten Semarang

Menurut peneliti bahwa ada pengaruh pemberian terapi *massage* terhadap nyeri haid dikarenakan terapi *massage* yang diberikan membuat relaksasi otot sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid. Hal ini sejalan dengan Nisofa (2010) bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ekowati (2009) bahwa tehnik *massage* memiliki efek penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer. Penelitian selanjutnya oleh

Saraswati (2009) bahwa teknik *massage effleurage* berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada siswi SMP Darul Fikri Bawen diketahui bahwa umur responden rata-rata dalam penelitian ini adalah usia 14 tahun.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara sebelum diberi terapi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid terlihat bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$.
3. Ada perbedaan yang signifikan sesudah diberi terapi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid terlihat bahwa didapatkan nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$.
4. Ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid terlihat nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$.
5. Ada pengaruh *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Darul Fikri Bawen diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0,0001) < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang ada, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja
Sebaiknya remaja dapat memanfaatkan *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri saat nyeri haid.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebaiknya pelayanan kesehatan untuk UKS memberikan penyuluhan dan simulasi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam secara berkesinambungan untuk menambah wawasan tenaga kesehatan tentang cara mengurangi nyeri haid

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini misalnya faktor endokrin . Peneliti lain juga melakukan observasi tingkat nyeri haid yang dialami oleh responden untuk meningkatkan akurasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Andrew, G. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Craa Mengtaasi Nyeri Haid*. Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2012. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Judha, Mohammad, Sudarti dan Fauziah A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Pustaka Cendekia.
- Kumalasari, Andhyantoro I. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Kylenorton. 2010. *Menstruation Disorders Dysmenorrhea How Chinese Herbs Can Help To Treat And Prevent dysmenorrhea.*
- Mumford, S. 2009. *The Massage Bible: The Definite Guide to Massage.* London: Octopus Publishing Group Ltd.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Smith, Crowther, Petrucco, Beilby, & Dent. 2009. *Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women: A Randomized Controlled Trial.* Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.
- Stoelting, Gettelfinger. 2010. *A Case Study and Comprehensive Differential diagnosis and Care Plan for the Three Ds of Womens's Health : Primray Dysmenorrhea, Secondary Dysmenorrhea, and Dysparcunia.* *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners.*
- WHO. 2014. *Commission on Ending Childhood.* Geneva, WHO. *Departement of Noncommunicable disease surveillance.*