



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 4564-4575

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024

Nolisa Sutrisnawati^{1✉}, Irma Jayatmi², Uci Ciptiasrini³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: ichanolisa@gmail.com[✉]

Abstrak

Dismenore adalah nyeri yang biasa dialami wanita ketika menstruasi, namun dismenorhe yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Gejalanya menimbulkan kram, kontraksi otot polos pada rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan lemah. Penanganan non farmakologi dengan mengonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid. Secara alamiah, minuman kunyit asam memiliki kandungan bahan aktif kurkumin yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan anti inflamasi, kandungan Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi. Selain itu dengan massage effleurage adalah gerakan menggunakan seluruh permukaan tangan yang ditempelkan pada bagian tubuh yang digosok ringan dan menenangkan. Tujuan pijat effleurage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Metode Penelitian kualitatif yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Pendekatan studi kasus yaitu pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Informan pada penelitian ini yaitu pada 2 orang remaja putri dengan keluhan nyeri haid (dismenore) primer yang datang berkunjung ke PMB E. Kriteria Remaja Putri yang masuk ke dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan keluhan nyeri haid (dismenore) yang dapat berkomunikasi dengan baik. Pengaruh pemberian Kunyit Asam terhadap Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer menggunakan skala skor Numeric Rating Scale (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi dengan seduhan kunyit asam 2x sehari skor 5 dan setelah intervensi menjadi skor 3. Pada intervensi massage effleurage sebelum diberikan intervensi skor NRS 6 dan setelah intervensi menjadi skor 2. Metode ini dilakukan 3 hari berturut-turut. Hasil pengamatan bahwa massage effleurage lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Kata Kunci : *Rematri, Dismenorhe Primer, Rebusan Kunyit asam, Massage Effleurage*

Abstract

Dysmenorrhea is pain that women usually experience during menstruation, but dysmenorrhea that is not treated properly will have an impact on disrupting daily activities, the symptoms are causing cramps, smooth muscle contractions in the uterus, headaches, stomach ache, excessive anxiety, feeling tired and weak, Treatment non-pharmacological by consuming turmeric to reduce pain during menstruation. Naturally, sour turmeric drinks contain the active ingredient curcumin which functions as an analgesic, antipyretic and anti-inflammatory. The curcumin content in turmeric and anthocyanins in tamarind will inhibit the Cyclooxygenase (COX-2) reaction so that it can inhibit or reduce inflammation. Apart from that, effleurage massage is a movement using the entire surface of the hand which is placed on the part of the body that is rubbed lightly and soothingly. Purpose of effleurage massage. is to increase blood circulation, warm the abdominal muscles, and increase physical and mental relaxation. Qualitative research methods are methods that focus on in-depth observation. The case study approach is an approach that is carried out intensively, in detail and in depth towards certain symptoms. The informants in this study were 2 young women with complaints of primary menstrual pain (dysmenorrhea) who came to visit PMB E. Criteria for young women who entered in this study were young women with complaints of menstrual pain (dysmenorrhea) who were able to communicate well. The effect of administering turmeric tamarind on reducing primary dysmenorrhea pain using the Numeric Rating Scale (NRS) score scale, namely before the intervention with infusion of turmeric tamarind twice a day, score 5 and after the intervention the score was 3. In the effleurage massage intervention before the intervention was given the NRS score was 6 and after the intervention the score was 2. This method was carried out for 3 consecutive days. The results of the observation were that effleurage massage had more influence in reducing the pain intensity of primary dysmenorrhea in young women.

Keyword: *Rheumatism, Primary Dysmenorrhea, Tamarind Turmeric Decoction, Effleurage Massage*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2020) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2020) adalah 10 sampai 19 tahun. Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa (Nisa, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan fisik dan mental yang sehat dimana seseorang mampu melaksanakan fungsi dan proses reproduksi secara sehat dan aman. (Heni Marlany^{1*}, Ima Sukmawati¹, Hani Septiani¹, 2024). Remaja mengalami suatu perkembangan salah satunya yaitu pubertas. Salah satu tanda wanita memasuki masa pubertas adalah datangnya haid, yaitu keluarnya lapisan endometrium yang disertai dengan ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan seperti darah. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenore. (Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, 2024)

Berdasarkan data WHO, angka kejadian 1.769.425 orang (90%) adalah wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. World Health Organization (WHO) juga menjelaskan bahwa jumlah dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas apapun, dan hal ini akan menurunkan kualitas hidup mereka. National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menyatakan bahwa dismenore mayoritas terjadi pada remaja dengan angka kejadian 43-93%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja putri. dan tiga perempat dari kejadian tersebut mengalami dismenore dengan nyeri ringan atau intensitas sedang. (Swandari, 2022)

Terdapat angka kejadian sebesar 64,25% di Indonesia, terdiri dari 54,89% Dismenore Primer dan 9,36% Dismenore Sekunder. Angka kejadian Dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, Dismenore ringan, dan 21,28% Dismenore sedang. (Swandari, 2022)

Dismenore adalah nyeri atau kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah daerah panggul yang terjadi sebelum atau setelah mengalami menstruasi pertama (menarche) hingga hari kedua, dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga timbul rasa nyeri seperti kejang, yang terasa pada perut bagian bawah. dismenore terjadi saat 24 jam sebelum datangnya haid sampai 12 jam pertama dari masa haid. Derajat nyeri dismenore sangat bervariasi, mulai dari yang ringan sampai berat. Keadaan yang dirasakan saat dismenore memaksa penderita untuk beristirahat dalam waktu beberapa jam atau beberapa hari (Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, 2024)

Gangguan dismenore terjadi karena produksi prostaglandin. Gejala yang dirasakan oleh setiap wanita yang mengalami dismenore adalah kram, kontraksi otot polos pada rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan lemah, hidung tersumbat bahkan ingin menangis. Selain itu, ada juga yang mengalami kemarahan tanpa henti, depresi, mual, kondisi ingin makan terlalu banyak, hingga nyeri haid yang menyiksa (Desy Qomarasari, 2021).

Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenore dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan prostaglandin (Amin, Muhammad, 2020). Pada umumnya dismenore menjadi masalah yang timbul pada remaja putri. Pengetahuan mengenai dismenore masih belum banyak diketahui. dan masih

menganggap tabu juga menyepelekan dismenore. Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore menyebabkan remaja putri tidak dapat mencoba dan tidak mengetahui bagaimana pertolongan pertama pada saat timbulnya dismenore (Desy Qomarasari, 2021)

Dismenore yang tidak segera ditangani pada remaja putri berdampak negative terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial. Selain itu juga dampak yang muncul dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar, keterbatasan kehidupan sosial, tingginya absen dari sekolah, perfoma akademik, dan aktifitas olahraganya.. Terganggunya aktivitas belajar menyebabkan remaja tidak berkonsentrasi atau tidak fokus terhadap pelajarannya. (Desy Qomarasari, 2021)

Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Teguh Asroyo^{1, a}, Tiyas Putri Nugraheni^{1, b}, 2019). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid. Secara alamiah, minuman kunyit asam memiliki kandungan bahan aktif kurkumin yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan anti inflamasi, kandungan Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi. (Teguh Asroyo^{1, a}, Tiyas Putri Nugraheni^{1, b}, 2019)

Beberapa pendekatan nonfarmasi untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan teknik effleurage. Pijat effleurage adalah gerakan menggunakan seluruh permukaan tangan yang ditempelkan pada bagian tubuh yang digosok ringan dan menenangkan. Tujuan pijat effleurage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Ika Nur Saputri, Riza Ardila Verawati Lubis, Irma Nurianti, 2024).

Menurut penelitian Nur Rahmawati pijat effleurage akan menurunkan hipoksia pada jaringan sehingga peningkatan kadar oksigen dalam jaringan dapat menyebabkan nyeri berkurang. Pemberian terapi pijat effleurage juga dapat menyebabkan pelepasan endorfin sehingga ambang nyeri meningkat, hasil penelitian menunjukkan bahwa p value = 0,000 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah

pijat effleurage. (Ika Nur Saputri, Riza Ardila Verawati Lubis, Irma Nurianti, 2024)

Data di PMB E. dari bulan Januari sampai Maret tahun 2024 ada 7 remaja yang mengalami dismenore dan 2 remaja yang sedang mengalami menstruasi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian

Kunyit Asam Dan Massage Effleurage. terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024 ”.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian kualitatif yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Pendekatan studi kasus yaitu pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidence Based (Notoadmojo, 2019). Penelitian ini dilakukan di PMB E Kecamatan Sawangan Kota Depok pada bulan Maret tahun 2024. Informan pada penelitian ini yaitu pada 2 orang remaja putri dengan keluhan nyeri haid (dismenore) yang datang berkunjung ke PMB E. Kriteria Remaja Putri yang masuk ke dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan keluhan nyeri haid (dismenore) yang dapat berkomunikasi dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Responden 1 Kunyit Asam

Intervensi "Nn.K	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest (Kunjungan 1) 12-03-2024	Posttest (Kunjungan 2) 13-03-2024	Posttest (Kunjungan 3) 13-03-2024
Kunyit Asam	Skor (NRS) 5 (Katagori sedang)	Skor (NRS) 4 (Katagori sedang)	Skor (NRS) 3 (Katagori ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian Kunyit Asam terhadap Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seduhan kunyit asam sebanyak 2 kali dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut *Visual Analog Scale* (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah Gambaran skor *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan kunyit asam skor NRS sebesar 5 dan setelah

dilakukan intervensi selama 3 hari berturut turut maka menjadi skor 3

Tabel 2 Hasil Asuhan Kebidanan Responden 2
Intervensi *Massagr effleugare*

Intervensi "Ny.S	Hasil Asuhan kebidanan		
	(Kunjungan 1) 22-03-2024	(Kunjungan 2) 23-03-2024	(Kunjungan 3) 24-03-2024
<i>Massage Efflurage</i>	Skor (NRS) 6 (Katagori sedang)	Skor (NRS) 4 (Katagori sedang)	Skor (NRS) 2 (Katagori ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian *Massage Efflurage* terhadap Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Massage Efflurage* dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut *Visual Analog Scale* (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah Gambaran skor *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian *massage effluarage* skor NRS sebesar 6 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut turut maka menjadi skor 2

Tabel 3 Perbandingan Hasil Penelitian

Responden	Kunyit Asam		<i>Massage Effluarage</i>		<i>Skor Numeric Rating Scale</i> (NRS)		
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Nn.K	√			√	-5	4	3
Nn.S		√	√		-6	4	2

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada dua responden Remaja Putri yang mengalami dismenorhe primer hari pertama yaitu Nn.K dengan intervensi minum seduhan kunyit asam dan Nn.S dengan intervensi *massage efflurage*. Didapatkan sama sama mengalami penurunan skala nyeri haid dihari ke 1 yaitu pada Nn.K didapat skor NRS 5

katagori nyeri sedang dan pada Ny.S skor NRS 6 katagori nyeri sedang, di hari ke 3 didapatkan penurunan skala nyeri pada Nn.. K skor NRS 3 katagori nyeri ringan dan pada Nn.S dengan skor NRS 2 katagori nyeri ringan. Dari perbandingan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan penurunan skor NRS pada Nn.S dengan intervensi massage efflurage lebih cepat menurunkan skala nyeri haid/ dismenore primer dibandingkan Ny.K dengan intervensi minum seduhan kunyit asam

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seduhan kunyit asam sebanyak 2 kali dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut Visual Analog Scale (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah Gambaran skor Numeric Rating Scale (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan kunyit asam skor NRS sebesar 5 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut turut maka menjadi skor 3

Senyawa aktif terdapat pada kunyit yaitu curcumine yang mampu mengurangi terjadinya nyeri menstruasi pada wanita. Sedangkan pada asam jawa mengandung asam sitrat, asam sitrat inilah membantu meringankan nyeri. (Ulvi Susanti¹, Tri Suraning Wulandari², 2022)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Khasanah tahun 2023 menyatakan hasil penelitiannya bahwa penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$, maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan nyeri dismenore pada remaja Putri di SMA Persada Bandar Lampung tahun 2023 dengan kesimpulan :ada perbedaan penurunan rasa Nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah Pemberian Kunyit Asam atau dapat diartikan ada Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Persada Bandar Lampung.

Menurut Asumsi Peneliti, Salah satu cara menurunkan dismenore dengan non farmakologi tanpa mendapatkan efek samping adalah dengan pemberian minuman tradisional yaitu kunyit asam. Beberapa wanita mengalami kram saat menstruasi, kram perut ini terjadi karena kontraksi yang kuat pada otot-otot rahim. Kram perut yang terjadi saat menstruasi bisa terasa menyakitkan bagi sebagian wanita. Kurkumin dalam kunyit juga berfungsi sebagai agen anti peradangan untuk menenangkan kram perut akibat kontraksi

pada otot rahim dan usus.

Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi Massage Efflurage dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut Visual Analog Scale (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah. Gambaran skor Numeric Rating Scale (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan kunyit asam skor NRS sebesar 6 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut maka menjadi skor 2.

Sejalan dengan penelitian Z Zuraida, M Aslim, (2020) tentang Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri hasil penelitian menyebutkan adanya perbedaan yang signifikan penurunan intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Massage Effleurage di Di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2020.. Sejalan dengan penelitian S.Prihatin tahun 2019 Hasil penelitian didapatkan bahwa Dismenorea dapat dikurangi baik secara farmakologis maupun non farmakologis salah satunya dengan teknik massage effleurage (Sari* & Hamranani, 2019).

Secara teori Massage effleurage merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. sehingga massage effleurage efektif menurunkan nyeri termasuk nyeri haid. Nyeri haid dapat diatasi dengan farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis dan salah satunya menggunakan massage effleurage. Massage 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 (Sari* & Hamranani, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa Massage Effleurage Terhadap Penurunan intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Massage effleurage efektif menurunkan nyeri termasuk nyeri dismenore. Nyeri dismenore dapat diatasi dengan non farmakologis. Manajemen nyeri dismenore non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis, dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Sehingga baik

meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot a serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan massage 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 sehingga baik sekali dilakukan remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer. Apabila remaj putri dapat mengatasi nyeri dismenore primer yang terjadi, diharap kann dapat menjalani aktivitasnya dengan tenang dan lancar dan tidak mengalami gangguan sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan.

Perbandingan Pengaruh Pemberian kunyit Asam dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa adanya pengaruh pemberian kunyit asam dan massage effleurage terhadap Penurunan intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024. Hasil pengamatan bahwa massage effleurage lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri.

Sejalan Penelitian Z Zuraida, M Aslim, (2020) berjudul Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan Hasil penelitian diketahui bahwa Rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum pemberian massage effleurage berada pada tingkat skala nyeri sedang dengan rata-rata 4,33. Rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sesudah pemberian massage effleurage berada pada tingkat skala nyeri ringan dengan rata-rata 1,60. Ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage secara uji statistik didapatkan p Value = 0,0005 ($p < 0,05$).

Jika dilihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore pada penelitian Andria dkk (2019) tentang studi kasus penerapan teknik massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore, menunjukkan bahwa massage effleurage yang diberikan selama 2 hari dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea yakni skala sedang menjadi skala ringan.

Secara teori bahwa intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenore dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan

prostaglandin (Amin, Muhammad, 2020). Pada umumnya dismenore menjadi masalah yang timbul pada remaja putri. Pengetahuan mengenai dismenore masih belum banyak diketahui. dan masih menganggap tabu juga menyepelekan dismenore. Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore menyebabkan remaja putri tidak dapat mencoba dan tidak mengetahui bagaimana pertolongan pertama pada saat timbulnya dismenore .

Beberapa pendekatan non farmasi untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan teknik effleurage. Massage effleurage adalah gerakan menggunakan seluruh permukaan tangan yang ditempelkan pada bagian tubuh yang digosok ringan dan menenangkan. (Ika Nur Saputri, Riza Ardila Verawati Lubis, Irma Nurianti, 2023)..

Menurut asumsi peneliti bahwa Massage effleurage merupakan cara efektif untuk mengurangi nyeri dismenore primer. Tujuan Massage effleurage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental, menurunkan hipoksia pada jaringan sehingga peningkatan kadar oksigen dalam jaringan dapat menyebabkan nyeri berkurang. Massage 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 Diharapkan remaja putri dapat menanggulangi dismenore primer dengan baik sehingga tidak mengganggu interaksi social yang dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian Kunyit Asam terhadap Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seduhan kunyit asam sebanyak 2 kali dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut *Visual Analog Scale* (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah Gambaran skor *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan kunyit asam skor NRS sebesar 5 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut turut maka menjadi skor 3
2. Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian *Massage Efflurage* terhadap Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di PMB E Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Massage Efflurage* dan setelah dilakukan intervensi rasa nyeri klien menurut *Visual Analog Scale* (VAS) tampak wajahnya meringis kesakitan dan gelisah Gambaran skor *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian rebusan kunyit asam skor NRS sebesar 6 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut turut maka menjadi skor 2

3. Hasil pengamatan bahwa *massage effleurage* lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Muhammad, and Y. P. (2020). "Penurunan Skala Nyeri Dismenor Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage.." *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol 2 No 2, 142–149.
- Desy Qomarasari. (2021). HUBUNGAN USIA MENARCHE, MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD), STRESS DAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 LEBAK BANTEN. *BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)*, Vol 4 No 2. file:///C:/Users/User/Downloads/53-Article Text-285-2-10-20210930.pdf
- dr. Fadhli Rizal Makarim. (2020). Benarkah Kunyit Bisa Redakan Nyeri Haid? Halodoc, Turmeric for Health. Diakses Pada 2020. 8 Ways Turmeric Benefits In Menstruation. <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-kunyit-bisa-redakan-nyeri-haid>
- Febriyanti Hellen, Mayasari ade tyas, P. I. (n.d.). Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan (D. Alia (ed.)). Syiah Kuala University Press.
- Heni Marlany1*, Ima Sukmawati1, Hani Septiani1, A. S. N. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenor Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Bidan Mandiri*, vol 1 no 1.
- Ika Nur Saputri, Riza Ardila Verawati Lubis, Irma Nurianti, N. B. G. M. (2024). PENGARUH PIJAT EFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOR PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Bidan Mandiri*, Volume 1 N.
- Nisa, J. . C. A. M. . A. I. D. . M. A. F. . & A. E. Z. (2020). Pemberdayaan Siswa PMR Sebagai Kader Anti Anemia dalam Upaya Pencegahan Anemia Prakonsepsi. : *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 154–160.
- Nurul Hidayah, S.Kep.,Ns., M.Gizi. Raudhotun Nisak, S.Kep.,Ns., M. K. (2018a). Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Base Practise) (Alviana C. (ed.)). Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Nurul Hidayah, S.Kep.,Ns., M.Gizi. Raudhotun Nisak, S.Kep.,Ns., M. K. (2018b). Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Base Practise) (Alviana C. (ed.)). Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, & H. S. N. (2024). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenora serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, vol 3 no 3.

- Prawihardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan. Perubahan anatomi dan fisiologi kehamilan. BINA PUSTAKA.
- Prawirohardjo, S. (2017a). Ilmu Kebidanan.
- Prawirohardjo, S. (2017b). Ilmu Kebidanan.
- Sari*, D. P., & Hamranani, S. S. T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage. terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. MOTORIK Journal Kesehatan, Vol. 14. N. file:///C:/Users/User/Downloads/29-Article Text-53-1-10-20191125.pdf
- Silitonga, I. R., & Nuryeti, N. (2021). Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK), 3(3), 184–192. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.199>
- Siyoto, S., & S, M. A. S. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. In Literasi Media Publishing.
- Swandari, A. (2022). Intervensi Fisiotherapi pada kasus Dismenor (R. N. F. Siwi Ken, Putri Fadmi (ed.); Juli 2022). UM Publising Surabaya.
- Teguh Asroyo¹, a, Tiyas Putri Nugraheni¹, b, M. A. M. (2019). PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI TERAPI DISMENOR TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI. INDONESIA JURNAL FARMASI, vol 4 no 1. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/IJF/article/view/801/459>
- Ulvi Susanti¹, Tri Suraning Wulandari², P. (2022). EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM SEBAGAI PENURUN NYERI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENOR. Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar, Vol.1 No.1. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/55>
- Wati, lin Dwi Ambar and Mursudarinah, Mursudarinah and RBU, D. R. (2020). EDUKASI PENANGANAN NYERI DISMENOR DENGAN METODE MASSASE EFFLEURAGE. ABDOMEN PADA REMAJA PUTRI. Working Paper. UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/1469>