

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN AROMATERAPI
MAWAR TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI SMAN 01 JATINOM**

NASKAH PUBLIKASI



**Oleh :
ZULFARIDA ARINI
NIM S19055**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023**

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN AROMATERAPI MAWAR
TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI
SMAN 01 JATINOM**

Zulfarida Arini¹⁾, Galih Priambodo²⁾, Atiek Murharyati³⁾

¹⁾ Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2) 3)} Universitas Kusuma Husada Surakarta

zulfaridaar09@gmail.com

ABSTRAK

Saat menstruasi, hampir setiap wanita mengalami penderitaan dismenore yang menyiksa, yang disebabkan oleh kekurangan hormon progesteron dalam darah dan bermanifestasi sebagai kram di perut bagian bawah. Nyeri kram dapat berkisar dari ketidaknyamanan ringan hingga penderitaan yang menyiksa bagi sebagian besar wanita. Sakit perut bagian bawah adalah gejala umum yang mungkin membuat tugas sehari-hari sulit diselesaikan. Anda dapat berlatih pijat sendiri menggunakan teknik seperti effleurage dan aromaterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Pijat Effleurage dan Aromaterapi Mawar meringankan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore pada wanita muda atau tidak.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol non-ekuivalen pada tahap penyelidikan sebelum dan sesudah tes. Populasi penelitian adalah remaja putri SMAN 01 Jatinom. Besar sampel penelitian ini sebanyak 36 remaja putri ditentukan melalui kombinasi metode seleksi acak dan non-acak. Uji-t berpasangan merupakan metode statistik yang digunakan.

Siswa dalam penelitian ini berusia antara 15 hingga 16 tahun, rata-rata lama menstruasi adalah 7 hari, dan rata-rata tingkat nyeri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 5,78. Pada kelompok perlakuan, rata-rata laporan nyeri setelah intervensi adalah 3,50. Nilai p dari tes ditemukan $0,000 \pm 0,05$. Artinya di SMAN 01 Jatinom, remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dapat memperoleh manfaat dari pijat effleurage dan aromaterapi mawar.

Kata Kunci : *Dismenore, Massage Effleurage, Aromaterapi Mawar*

BACHELOR PROGRAM OF NURSING PROGRAM STUDY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA, SURAKARTA

2023

**THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE AND ROSE AROMATHERAPY
ON THE DYSMENORRHEAS LEVELS IN ADOLESCENT WOMEN OF SMAN 01
JATINOM**

Zulfarida Arini¹⁾, Galih Priambodo²⁾, Atiek Murharyati³⁾

¹⁾ Student of Bachelor Program of Nursing Program Study of Universitas Kusuma Husada,
Surakarta

^{2) 3)} Lecturer of Bachelor Program of Nursing Program Study of Universitas Kusuma Husada,
Surakarta

zulfaridaar09@gmail.com

ABSTRACT

Every woman has dysmenorrhea, a painful menstrual cramping, at some point. Cramps in the lower abdomen brought on by incessant contractions of the abdominal muscles are brought on by an imbalance of the hormone progesterone in the blood. Mild to severe cramps are a common occurrence for most women. Lower abdominal pain is a common symptom that may make daily tasks difficult to complete. You may practice massage on your own using techniques like effleurage and aromatherapy. We want to learn how Effleurage massage and Rose aromatherapy affect the discomfort experienced by young women with dysmenorrhea.

This study is a quantitative quasi-experimental design with a non-equivalent control group taking a pre- and post-test. Young ladies from SMAN 01 Jatinom made up the research population. In this research, a total of 36 young women were selected by a combination of random and non-random methods. The paired t-test is the statistical method used.

Students in the research ranged in age from 15 to 16, and the average pain level before to intervention in the experimental group was 5.78 on a scale from 0 (no pain) to 10 (extreme pain). In the treatment group, the average report of pain after the intervention was 3.50. The p value from the tests was found to be 0.000 0.05. Therefore, Effleurage massage and Rose aromatherapy have an influence on the pain level of dysmenorrhea in young girls at SMAN 01 Jatinom.

Keywords: Dysmenorrhea, Massage Effleurage, Rose Aromatherapy

I. PENDAHULUAN

Perubahan fisik, emosional, dan mental menjadi ciri masa remaja. Pubertas atau masa remaja terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun dan ditandai dengan berkembangnya organ reproduksi pada manusia. Dismenore, vagina gatal, dan keputihan merupakan salah satu masalah yang mungkin dialami remaja putri saat menstruasi (Puspita et al., 2020). Dismenore adalah salah satu masalah menstruasi yang paling umum terjadi. Ketidaknyamanan pada perut bagian bawah sebelum, saat, atau setelah menstruasi dikenal dengan istilah dismenore (Hikmah et al., 2018).

Kram terus-menerus di perut bagian bawah, atau dismenore, disebabkan oleh kekurangan hormon progesteron dalam darah. Untuk mencegah nyeri haid semakin parah saat belajar mengajar dan menyulitkan remaja putri untuk berkonsentrasi, maka dismenore harus segera diatasi (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018). Dismenore primer mengacu pada nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan genital, sedangkan dismenore sekunder mengacu pada nyeri haid yang timbul karena kelainan ginekologi atau rahim (Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin, 2018).

Menurut statistik WHO, 1.769.425 orang (atau 90%) menderita dismenore, dengan 10%-15% mengalami kasus yang parah. Penelitian dari negara lain juga menunjukkan temuan yang sama mengujutkannya; dismenore primer diklaim mempengaruhi lebih dari separuh wanita di masing-masing negara (WHO, 2019).

Terapi dismenore sering kali terbagi dalam dua kelompok: farmasi atau nonfarmasi. Kompres hangat, senam dismenore, pijat effleurage, dan aromaterapi merupakan beberapa pengobatan yang paling sering digunakan, dan semuanya bekerja dengan mengurangi rasa tidak nyaman tanpa memerlukan obat-obatan (Wati & Ardini, 2021).

Ketidaknyamanan dismenore dapat diatasi dengan sedikit pijatan effleurage. Effleurage adalah sejenis pijatan yang menggunakan telapak tangan untuk memberikan tekanan ringan dan melingkar ke seluruh tubuh. Tujuan metode ini adalah untuk meningkatkan aliran darah, memberikan tekanan untuk menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi tubuh dan pikiran secara keseluruhan. Effleurage adalah jenis pijatan yang telah terbukti bermanfaat baik bagi pemijat maupun penerimanya (Sitorus & Harianja, 2020) dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Minyak aromaterapi, seperti yang berasal dari lavender, mawar, cengkeh, dan kayu manis, juga dapat dimasukkan ke dalam pijat Effleurage (Hikmah et al., 2018).

Penggunaan terapeutik minyak esensial aromatik dikenal sebagai aromaterapi. Mawar adalah sumber minyak wangi ini. Minyak esensial mawar memiliki aroma yang indah, lembut, dan manis. Keharuman produk yang ringan memenuhi ruangan dengan aroma yang menyenangkan. Hal ini memberikan efek menenangkan pada tubuh, pikiran, dan jiwa serta meningkatkan watak seseorang. Selama menstruasi, suasana hati dan minat seorang wanita mungkin menurun, sehingga sulit baginya untuk melakukan rutinitas normalnya. Pijat minyak esensial mawar adalah metode lain dalam menggunakan aromaterapi mawar. Untuk mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan, ini bertindak sebagai analgesik lokal dan antispasmodik. Untuk meredakan kram menstruasi, usap perlahan perut bagian bawah dengan gerakan memutar menggunakan ujung jari (Salamun & Mentari, 2021).

Peneliti memilih Aromaterapi Mawar karena Aromaterapi Mawar ber aroma lezat yang dapat mempertahankan keseimbangan, menimbulkan perasaan nyaman dan mengurangi rasa nyeri, Aromaterapi Mawar juga bisa mengurangi kecemasan dan depresi. Uap

Aromaterapi Mawar yang dihirup dapat memberikan reaksi rileks tubuh.

Dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan di SMAN 01 Jatinom peneliti ingin memberikan perlakuan kepada remaja putri yang mengalami menstruasi sering mengeluhkan nyeri haid ,gatal gatal, dan keputihan. Karena bisa mengganggu aktifitas sehari-hari. Mereka rata-rata belum mengetahui caranya mengatasi *dismenore* menggunakan metode non-farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri yaitu *massage effleurage*, aromaterapi. *Massage effleurage* dan Aromaterapi apakah bisa dinilai efektif untuk mengurangi intensitas.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dan menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok sebelum dan sesudah tes yang tidak dicocokkan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni dan Juli tahun 2023. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMAN 01 Jatinom yang mengalami kram menstruasi. Pengambilan sampel non-probabilistik, atau bertujuan, digunakan dalam metode ini. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner lembar observasi skala nyeri, skala nyeri *NRS (Numeric Rating Scale)*, minyak aromaterapi Mawar mengandung mawar dari spesies *Rosa centifolia*, sweet almond oil.

Data dikumpulkan dengan cara mencari responden yang mengalami *dismenore* kemudian meminta persetujuan responden bahwa responden bersedia dijadikan sampel penelitian. Mengisi lembar skala nyeri dengan pendekatan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan membuat catatan sebelum menerima pengobatan. Kemudian sesuai kelompok yang telah ditentukan, dilakukan tindakan: kelompok eksperimen diberi perlakuan minyak aromaterapi mawar selama 15 menit, sedangkan kelompok kontrol mendapat relaksasi nafas dalam. Saat melakukan pijat *effleurage*, salah

satu atau kedua tangan diletakkan di atas perut dan digerakkan dengan gerakan melingkar, baik satu arah (ke arah umbilikus dan selanjutnya simfisis pubis) atau kedua arah sekaligus. Setelah itu responden kembali diminta untuk mendeskripsikan nyeri yang dirasakannya menggunakan skala *NRS* setelah pemberian tindakan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n = 36).

Usia	Frekuensi	Presentase
15	10	27,8 %
16	16	72,2 %

Berdasarkan temuan, rata-rata usia responden dalam survei ini adalah 16 tahun. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami *dismenore*, 72,2% berusia 16 tahun dan 27,8% berusia 15 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang lain menunjukkan hasil yang serupa yakni pada penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2019) dimana *dismenore* terjadi pada remaja rentang usia 15-17 tahun dengan mayoritas usia responden yang mengalami nyeri *dismenore* adalah 16 tahun yaitu sebanyak 26 orang dari total 49 orang (53,1%).

Perubahan fisik, emosional, dan mental menjadi ciri masa remaja. Pubertas atau masa remaja terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun dan ditandai dengan berkembangnya organ reproduksi pada manusia. *Dismenore*, vagina gatal, dan keputihan merupakan salah satu masalah yang mungkin dialami remaja putri saat menstruasi (Puspita et al., 2020). *Dismenore* adalah salah satu masalah menstruasi yang paling umum terjadi. Ketidaknyamanan pada perut bagian bawah sebelum, saat, atau setelah menstruasi dikenal dengan istilah *dismenore* (Hikmah et al., 2018).

Tabel 2. Distribusi Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lama menstruasi (n = 36)

Lama Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Lima	6	16,7%
Enam	10	27,8%
Tujuh	14	38,9%
Delapan	6	16,7%

Tabel 2 menunjukkan bahwa di antara tanggapan tersebut, 14 siswi (38,9%) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki siklus menstruasi yang berlangsung selama tujuh hari. Studi Adella pada tahun 2016 menemukan pola serupa, menemukan bahwa lebih banyak remaja dengan siklus menstruasi teratur (berlangsung 3-7 hari) berpartisipasi (262) dibandingkan remaja dengan siklus pendek (termasuk kurang dari 30 peserta) atau siklus lebih panjang (melibatkan lebih dari 75 peserta).

Sejalan dengan temuan (Gustina, 2015), penelitian ini tidak menemukan korelasi antara durasi siklus menstruasi dengan prevalensi dismenore pada remaja putri. Variabel psikologis dan fisiologis telah dikaitkan dengan menstruasi yang berkepanjangan. Secara psikologis, hal ini berkaitan dengan ketidakstabilan emosi remaja putri yang baru mulai menstruasi. Ketidaknyamanan, mual, dan pusing hanyalah beberapa efek samping yang dikaitkan dengan peningkatan kadar prostaglandin, yang mungkin menyebar ke seluruh tubuh setelah pertama kali menyebabkan ketidaknyamanan pada rahim (Primer & Amalia, 2020).

Tabel 3. Hasil identifikasi tingkat nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi (n = 36).

Variabel	Kelompok	
	eksperimen	kontrol
Mean	5,78	5,28
Median	6,00	5,00

Minimum	4	4
Maximum	7	7
Std. Deviasi	0,943	0,826

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 5,78 dengan standar deviasi 0,943 yang menunjukkan bahwa skala 7 termasuk dalam skala nyeri berat. Sebelum mendapat perlakuan, rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok kontrol adalah 5,28 dengan standar deviasi 0,826. Hal ini menunjukkan bahwa skor 7 termasuk dalam skala nyeri berat. Konsisten dengan penelitian lain, penelitian ini menemukan bahwa dismenore menghambat kehidupan perempuan, khususnya perempuan muda (Ningsih & Rahmah, 2013). Wanita yang menderita dismenore mungkin perlu minum obat pereda nyeri agar dapat berfungsi normal. Karena ketidaknyamanan yang mereka alami, remaja putri dengan dismenore primer terkadang merasa sulit untuk fokus pada tugas sekolah.

Tabel 4. Identifikasi tingkat nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan massage effleurage dan aromaterapi mawar (n = 36)

Variabel	Kelompok	
	eksperimen	kontrol
Mean	3,50	3,44
Median	3,50	3,50
Minimum	1	1
Maximum	6	5
Std. Deviasi	1,295	1,199

Setelah mendapat intervensi, rata-rata skor nyeri dismenore kelompok eksperimen adalah 3,50 dengan standar deviasi 1,295 (skor 3 pada skala nyeri tergolong ketidaknyamanan sedang). Rata-rata skor nyeri dismenore pada kelompok yang tidak diobati adalah 3,44

dengan standar deviasi 1,199; ini menempatkan skala 3 ke dalam kategori nyeri sedang.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hipotesis bahwa Pijat Effleurage, yang memerlukan tekanan lembut sambil memijat dengan tangan untuk meningkatkan sirkulasi, adalah efektif. Menggabungkan pernapasan perut dengan pijatan yang menenangkan dan berirama terbukti efektif untuk menghilangkan rasa sakit, seperti dijelaskan oleh Diaz (2019) dalam (Nugraha, 2021). Pijatannya merangsang kulit perut dengan cara mengusap menggunakan ujung jari telapak tangan searah dengan gerakan kupu-kupu yang mengempakkan sayapnya.

Tabel 5. Hasil analisa pengaruh massage effleurage dan aromaterapi mawar terhadap tingkat nyeri dismenore pada kelompok eksperimen.

Variabel	P-value
Pretest massage dan aromaterapi	0,000
Posttest massage dan aromatrapi	

Dapat disimpulkan terdapat pengaruh Effleurage Massage dan Rose Aromatherapy terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 01 Jatinom karena nilai p value selisih pretest-posttest kedua perlakuan sebesar 0,000 (p value 0,005), dengan demikian menolak H_0 dan menerima H_a . Jika dibandingkan dengan perawatan pijat saja, penggunaan aromaterapi telah terbukti mengurangi keparahan dismenore primer. Setelah intervensi, nyeri haid berkurang secara signifikan pada kelompok minyak mawar dibandingkan dengan dua kelompok lainnya (antara pijat dengan minyak mawar dan minyak almond, $p = 0,003$, dan antara pijat dengan minyak mawar dan pijat saja, $p = 0,000$) (Sadeghi Aval Shahr, 2015; Salamun & Mentari, 2021).

Perawatan pemijatan berupa usapan ringan dapat meminimalkan hipoksia jaringan, meningkatkan kadar oksigen sehingga mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. Selain itu, pijatan dapat meningkatkan produksi endorfin, yang pada gilirannya meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa sakit. Pijat aromaterapi merupakan salah satu metode untuk meredakan kram menstruasi. Menggabungkan teknik pemijatan menggunakan minyak atsiri mawar dengan inhalasi atau menghirup aroma bunga mawar dapat memaksimalkan jumlah minyak atsiri yang mempunyai kemampuan terapeutik selama perawatan aromaterapi. Responden yang mencium aroma mawar yang dibakar dari cangkir kecil dilaporkan merasa stresnya berkurang, lebih rileks, dan lebih bahagia setelahnya. Aromaterapi mempengaruhi aktivitas hormonal melalui sistem peredaran darah dan interaksinya dengan proses humoral (cairan tubuh) termasuk darah dan kelenjar. Sistem hormonal, bersama dengan sistem saraf, mengatur dan mengoordinasikan semua proses fisiologis tubuh manusia.

Kelompok perlakuan mendapat aromaterapi mawar, yaitu memijat area perut bagian bawah (rahim) dengan gerakan memutar untuk mengendurkan otot-otot rahim yang tegang, dan menghirup campuran minyak esensial mawar yang dikenal menenangkan dan efektif mengurangi kram dan nyeri. haid. Stres dan ketegangan dapat dikurangi melalui pijat dalam beberapa cara: meningkatkan aliran darah, yang meningkatkan pengiriman nutrisi dan oksigen ke sel, meningkatkan aliran limfatik, yang meningkatkan sirkulasi jaringan dan sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan produksi racun. hormon stres yang berbahaya.

Tabel 6. Hasil analisa tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol

Variabel	P-value
Pretest kontrol	0,000

Posttest kontrol

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap besarnya ketidaknyamanan dismenore pada remaja putri di SMAN 01 Jatinom, dengan nilai p value 0,000 (p value 0,05) menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Haris (2021) yang menemukan bahwa relaksasi nafas dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan dismenore pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebelum dan sesudah terapi.

Salah satu kegiatan keperawatan yang menggunakan pernafasan dalam sebagai salah satu pilihan untuk membantu remaja putri penderita dismenore mengurangi rasa tidak nyaman adalah metode relaksasi nafas dalam. Tujuan dan kelebihan cara ini adalah untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, menenangkan pikiran, serta menghilangkan ketegangan dan kekhawatiran. Bahan kimia tubuh seperti endorfin dan enfealin berperan dalam mendorong keadaan tenang. Penurunan bahan kimia stres kortisol dan adrenalin mungkin memiliki efek menenangkan pada tubuh dan membantu manajemen rasa sakit dan stabilitas emosional.

Dismenore dapat dipengaruhi oleh stres yang disebabkan oleh interaksi antara manusia dan lingkungannya, yang menunjukkan kesenjangan antara kebutuhan yang timbul dari keadaan dan sumber daya yang tersedia dari sistem biologis, sosial, dan psikologis individu (Agustin, 2017). Untuk mengurangi ketidaknyamanan dan ketegangan, program ini mengajarkan metode relaksasi sederhana termasuk pernapasan dalam yang dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, dan tanpa memerlukan peralatan khusus. Vasokonstriksi, suatu proses yang difasilitasi oleh metode relaksasi, dapat mengurangi nyeri haid

dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area tubuh yang mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar remaja melaporkan ketidaknyamanan sebelum metode relaksasi pernapasan dalam digunakan, dan sebagian besar melaporkan penurunan nyeri hingga kategori ringan setelahnya (Hidayatunnafiah et al., 2022).

Tabel 7. Hasil analisa perbedaan efektivitas pengaruh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	n	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	18	0,895
Kontrol	18	0,895

Temuan Independent Samples T-test menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan P Value sebesar 0,895 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, baik kelompok eksperimen (Pijat Effleurage dan Aromaterapi Mawar) maupun kelompok kontrol (Relaksasi Nafas Dalam) tidak melihat peningkatan yang signifikan secara statistik pada ketidaknyamanan dismenore mereka. Hal tersebut menjelaskan bahwa kedua jenis perlakuan masing-masing memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri SMAN 01 Jatinom.

Sejalan dengan penelitian (Salamun & Mentari, 2021) analisis dengan t-test berpasangan sig. $> \alpha (0,789) > 0,05$, menunjukkan skala nyeri penurunan nyeri menstruasi pascates tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dibandingkan dengan prates pada kelompok kontrol. Adapun pada kelompok perlakuan. hasil analisis t-test berpasangan sig. $< \alpha (0,000) < 0,05$, menunjukkan skala nyeri pengurangan dismenorea pascates lebih rendah dari pada prates. Karena 0,000

kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa perawatan pijat dan aromaterapi mawar berpengaruh dalam meredakan ketidaknyamanan menstruasi.

Sementara itu, Sadeghi Aval Shahr membandingkan tiga kelompok dengan intervensi pijat menggunakan minyak mawar dan minyak almond dan menemukan bahwa hasil pijat dengan aromaterapi terbukti mengurangi keparahan dismenore primer, dibandingkan dengan terapi pijat saja (Sadegha Aval Shahr, H., Saadat, M., Kheirkhah, M., & Saadat, 2015). Nyeri haid secara signifikan lebih rendah pada kelompok minyak mawar dibandingkan dua kelompok lainnya

Salah satu penanganan dismenore yang dapat dilakukan ialah dengan melalui terapi non-farmakologi, dimana salah satu jenisnya ialah teknik relaksasi nafas dalam. Nyeri haid dapat diobati secara nonfarmakologis. Nyeri haid dapat diatasi dengan cara teknik kombinasi dengan pijat effleurage dan pernafasan dalam yang lambat. Kelebihan cara ini adalah aman, mudah, bebas biaya, bebas efek samping dan dapat dilakukan sendiri. Teknik kombinasi pijat effleurage dan slow deep dengan mengatur pernafasan dinilai lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid jika dibanding dengan pemberian kompres hangat pada perut (Ariani et al., 2020) Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa adanya penurunan nyeri haid pada remaja dengan tingkatan dismenore primer menggunakan nafas teknik relaksasi (Purnamasari et al., 2020). Dengan demikian tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk diketahuinya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA N 5 Jember.

IV. KESIMPULAN

- a. Karakteristik siswi di SMAN 01 Jatinom menurut usia pada penelitian ini menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami dismenore terdapat 26 orang (72,2%) yaitu 16 tahun.
- b. Terdapat total 36 siswi (100%) yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dan demografi mereka dipecah berdasarkan lama siklus menstruasi (b). Empat belas siswa (38,1%) memiliki periode terlama (7 hari untuk kelompok eksperimen dan 7 hari untuk kelompok kontrol).
- c. Sebelum mendapat pengobatan, rata-rata skor nyeri wanita yang mengalami dismenore di SMAN 01 Jatinom adalah 5,78 dengan standar deviasi 0,943. Sebelum mendapat pengobatan, rata-rata tingkat nyeri dismenore di SMAN 01 Jatinom pada kelompok kontrol adalah 5,28 pada skala 0 sampai 10 dengan standar deviasi 0,826.
- d. Setelah intervensi, rata-rata keparahan nyeri dismenore di SMAN 01 Jatinom pada kelompok eksperimen adalah 3,50 (SD = 1,295). Setelah mendapat intervensi, rata-rata skor nyeri wanita penderita dismenore di SMAN 01 Jatinom adalah 3,44 dengan standar deviasi 1,199.
- e. Ketidaknyamanan yang dialami remaja putri penderita dismenore di SMAN 01 Jatinom berkurang setelah mendapat intervensi berupa Pijat Effleurage dan Aromaterapi Mawar ($p = 0,000$; $p < 0,05$).
- f. Penelitian menemukan bahwa remaja putri penderita dismenore di SMAN 01 Jatinom mengalami penurunan ketidaknyamanan yang signifikan setelah mendapat intervensi relaksasi pernafasan dalam (p value 0,05).
- g. Sedangkan untuk besaran ketidaknyamanan dismenore pada remaja putri di SMAN 01 Jatinom, temuan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen (Pijat Effleurage dan Aromaterapi) dan kelompok kontrol (Relaksasi Pernafasan Dalam) efektif (p value = 0.895, $p > 0,05$).

V. SARAN

- a. Bagi bagi Siswi SMAN 01 Jatinom Diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang penanganan nyeri *dismenore* secara mandiri dengan menerapkan terapi *Massage Effleurage* dan Aromaterapi Mawar.
- b. Bagi bagi keperawatan Perawat komunitas berharap mendapatkan manfaat dari penelitian ini karena mereka berkolaborasi dalam pengobatan nyeri non-farmakologis pada pasien yang mengalami ketidaknyamanan menstruasi.
- c. Manfaat bagi tempat penelitian Sebagai sumber untuk mengurangi prevalensi penyalahgunaan narkoba di kalangan wanita usia kuliah dengan memberikan informasi pilihan pengobatan nonfarmakologis untuk ketidaknyamanan dismenore.
- d. Manfaat bagi institusi pendidikan Temuan dari penelitian ini dapat memperkuat literatur keperawatan dan menjadi sumber bagi mahasiswa yang mencari informasi tentang pengobatan ketidaknyamanan dismenore menggunakan terapi Pijat Effleurage dan aromaterapi Rose.
- e. Manfaat bagi peneliti lain Penelitian tentang kemanjuran Pijat Effleurage dan Aromaterapi Mawar dalam mengurangi ketidaknyamanan dismenore harus menggunakan hal ini sebagai titik awal.
- f. Manfaat bagi peneliti Tingkatkan pemahaman kita tentang seberapa banyak pengetahuan peneliti tentang dismenore, dan sertakan rincian tentang terapi non-obat untuk kondisi tersebut.
- Andriani, D. A. G., Silakarma, D., & Adiartha Griadhi. (2019). hubungan Antara Kebugaran Fisik dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.4>
- Ningsih, R., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
- Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Dan Xi Tentang Kehamilan Remaja Di Luar Nikah Di Smk Darusy Syafa'Ah Kota Gajah Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 61–69.
- Salamun, S. A. A., & Mentari, M. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 61–68. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.218>
- Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage

DAFTAR PUSTAKA

- Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>
- Andriani, D. A. G., Silakarma, D., & Adiartha Griadhi. (2019). hubungan Antara Kebugaran Fisik dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.4>
- Ningsih, R., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
- Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Dan Xi Tentang Kehamilan Remaja Di Luar Nikah Di Smk Darusy Syafa'Ah Kota Gajah Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 61–69.
- Salamun, S. A. A., & Mentari, M. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 61–68. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.218>
- Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>