

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Efluerage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja
 Penulis Jurnal Ilmiah : Lilis Fatmawati, Dekis Fina Lia
 Identitas Jurnal Ilmiah :
 a. Nama Jurnal : Journals of Ners Community
 b. Nomor/Volume : 2/9
 c. Edisi (bulan/tahun) : November 2018
 d. Penerbit : PSIK Universitas Gresik
 e. Jumlah halaman : 147-155

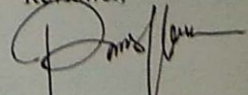
Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional terindeks Scopus
 (beri ✓ pada kategori yang tepat) Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah			Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional <input type="checkbox"/>	Nasional Terakreditasi <input checked="" type="checkbox"/>	Nasional Tidak Terakreditasi <input type="checkbox"/>	
a. Kelengkapan unsur isi buku (10%)		1.5		0,9
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5		2,7
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4.5		2,7
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5		2,7
Total = (100%)		15		9
Komentar /ulasan PEER REVIEW:				
• Kelengkapan dan kesesuaian unsur	Sudah sesuai dengan format panduan jurnal.			
• Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan yang cukup baik dalam menggabungkan beberapa metode.			
• Kecukupan dan kemutakhiran data serta metodologi	Kecukupan dan kemutakhiran data yang baik data masih perlu di pertanya lagi.			
• Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	Cukup baik, jurnal mempunyai index yang baik sudah online akses ISSN online dan cetak			
• Indikasi plagiasi	Indikasi plagiasi 18%.			
• Kesesuaian bidang ilmu	sesuai dengan bidang ilmu penulis			

Gresik, 12 November 2018

Reviewer,



Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep., Ns., M.Ked
 NIDN. 0711097802

Unit kerja : Fakultas Ilmu Kesehatan Univ. Gresik
 Jabatan Akademik terakhir: Lektor
 Bidang Ilmu: Ilmu Keperawatan

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH

Judul Jurnal Ilmiah (Artikel) : Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Efluorage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja
 Penulis Jurnal Ilmiah : Lilis Fatmawati, Dekis Fina Lia
 Identitas Jurnal Ilmiah :
 a. Nama Jurnal : Journals of Ners Community
 b. Nomor/Volume : 2/9
 c. Edisi (bulan/tahun) : November 2018
 d. Penerbit : PSIK Universitas Gresik
 e. Jumlah halaman : 147-155

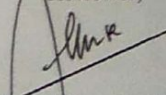
Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah : Jurnal Ilmiah Internasional terindeks Scopus
 (beri ✓ pada kategori yang tepat) Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 Jurnal Ilmiah Nasional Tidak Terakreditasi

Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Jurnal Ilmiah			Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional <input type="checkbox"/>	Nasional Terakreditasi <input checked="" type="checkbox"/>	Nasional Tidak Terakreditasi <input type="checkbox"/>	
e. Kelengkapan unsur isi buku (10%)		1.5		0,9
f. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5		2,7
g. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4.5		2,7
h. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5		2,7
Total = (100%)		15		9
Komentar /ulasan PEER REVIEW:				
• Kelengkapan dan kesesuaian unsur	Unsur-unsur artikel lengkap dan sesuai			
• Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	cukup baik			
• Kecukupan dan kemutakhiran data serta metodologi	kecukupan data yang terasi dan metodologi yg digunakan sudah memadai dan mutakhir.			
• Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	artikel diterbitkan oleh penerbit yg kompeten			
• Indikasi plagiasi	indikasi plagiasi sudah sebesar 18%			
• Kesesuaian bidang ilmu	sesuai bidang penulis			

Gresik, 12 November 2018

Reviewer,



Dr. Abu Bakar, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB

NIP. 1980042720091002

Unit kerja : Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Jabatan Akademik terakhir: Lektor

Bidang Ilmu: Ilmu Keperawatan

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin

by adeel anjum

Submission date: 02-Jan-2021 08:03PM (UTC-0400)

Submission ID: 1482550365

File name: Asuhan_Keperawatan_Pada_Ibu_Bersalin.txt (25.74K)

Word count: 3423

Character count: 22505

Volume 09, Nomor 02, November 2018

Hal. 147-155

EFEKTIFITAS ¹ SENAM DISMENOIRE DAN TEKNIK EFFLEURAGE
TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA REMAJA

(Effectiveness ¹ Of Dysmenorrhea Gymnastics And Effleurage Techniques To
Decrease Of Dysmenorrhea In Adolescents)

Lilis Fatmawati*, Dekis Fina Lia**

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: lilisfatmawati13@gmail.com

** Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

ABSTRAK

¹ Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non

farmakologi. Pencegahan yang lebih aman menggunakan terapi non farmakologi dengan cara melakukan senam Dismenore dan teknik Effleurage untuk mengurangi dismenore. Tujuan penelitian ini menganalisis Efektivitas senam Dismenore dan teknik Effleurage terhadap penurunan Dismenore pada remaja.

Penelitian ini menggunakan Quasy eksperimental dengan rancangan (pre post test Design). Metode sampling adalah Non Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Sampel yang diambil sebanyak 32 Responden 16 responden Senam dismenore dan 16 responden Teknik Effleurage. Variabel independen adalah senam dismenore dan teknik Effleurage sedangkan variabel dependen adalah penurunan dismenore. Pengumpulan data dengan standar operational prosedur (SOP) dan lembar observasi dengan skala nyeri boubanis yang diuji dengan wilcoxon dan pada tingkat kemaknaan $<0,05$.

Hasil uji statistik wilcoxon signed rank test didapatkan hasil senam dismenore α 0,000 dan teknik Effleurage α 0,008 dan hasil uji independent samples test didapatkan hasil senam dismenore α 0,022 dan teknik Effleurage α 0,023 yang artinya ada perbedaan

efektivitas senam dismenore dengan teknik Effleurage terhadap penurunan dismenore.

¹ Ada perbedaan signifikan antara senam dismenore dan teknik Effleurage dimana senam dismenore lebih efektif dari pada teknik Effleurage untuk menurunkan dismenore.

Kata Kunci : Senam Dismenore, Teknik Effleurage, Remaja.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological complaint resulting from an imbalance of the hormone progesterone in the blood causing the most frequent pain in women.

Dysmenorrhea can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies.

Safe prevention can be carried out by using non-pharmacological therapy and doing Dysmenorrhea Gym and Effleurage Technique to reduce Dysmenorrhea. The purpose of

this study is analyzed Effectiveness of Dysmenorrhea Gym and Effleurage Technique to

decrease of Dysmenorrhea in adolescent.

This research was use Quasy experimental with design (pre and post-test design). Sampling method is Non-Probability Sampling with Purposive Sampling technique. Samples are taken as much as 32 Respondents 16 respondents Dysmenorrhea gym and 16 respondents Effleurage technique. Independent variables are dysmenorrhea gym and effleurage technique whereas dependent variable is decreasing dysmenorrhea. Data collection with standard operational procedure (SOP) and observation with bourbanis pain scale sheet tested with wilcoxon and at significance level <0.05 .

Result of statistical test of wilcoxon signed rank test got result of dysmenorrhea gym $\alpha 0.000$ and effleurage $\alpha 0,008$ and independent test samples test results obtained

dysmenorrhea gym $\alpha 0.022$ and effleurage technique $\alpha 0,023$ which mean there is difference of effectiveness of dysmenorrhea gym with effleurage technique to degradation of dysmenorrhea.

147

There is a significant difference between dysmenorrhea and effleurage technique in which dysmenorrhea exercise is more effective than effleurage technique.

Keywords: Dysmenorrhea Gym, Effleurage Technique, Dysmenorrhea, Adolescent

PENDAHULUAN

secara mutlak di karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung / melapor kedokter.Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan.

Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke – 1) (Anurogo & Wulandari, 2011).Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat.Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi.Uterus atau rahim terdiri

atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Aulia, 2009).

Teknik effleurage merupakan suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan melakukan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan kupu-kupu abdomen seiring dengan pernafasan abdomen.

Senam dismenore merupakan salah satu teknik dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks pada remaja

dismenore

(Anurogo & Wulandari, 2011). Di Surabaya didapatkan angka 1,07 % hingga 1,31 % dari jumlah penderita dismenore yang datang ke bagian

kebidanan (Hartati, et al. 2012).

Berdasarkan fenomena di

atas, peneliti tertarik untuk meneliti

¹
"Efektivitas senam Dismenore dan

Teknik Effleurage

terhadap

penurunan dismenore pada remaja"

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan

design Quasy eksprimental (pre post

test Design). Data-data yang sudah

berbentuk ordinal tersebut diolah dan

dianalisis dengan menggunakan uji

Wilcoxon dan uji Independent

Samples Test untuk mengetahui

efektivitas variabel dependent

sebelum dan sesudah perlakuan

dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Pengambilan data pada penelitian ini

menggunakan

lembar observasi

dengan skala nyeri Bourbanis dan lembar standar Operational saat mengalami dismenore. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Pada

Procedure (SOP) Senam Dismenore (Ortiz, 2015) dan Teknik Effleurage (Fauziyah, 2012). Tujuan dari uji tersebut adalah untuk mengetahui signifikansi Efektivitas Senam dismenore dan teknik Effleurage terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 10-15 Oktober 2017,

sedangkan penelitian dilakukan pada bulan Maret - April 2018 di Desa German Kecamatan kenyataanya, kedua efektivitas tersebut, masih belum dapat dijelaskan.

Angka kejadian dismenore di Sugio Kabupaten Lamongan. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel Independen adalah senam dismenore dan dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore (Fajaryati, 2010). Di Indonesia angka kejadian Dismenore tidak dapat dipastikan teknik Effleurage dan yang menjadi

148

variabel

Dependen

adalah

¹ mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore

Dismenore.

Populasi dalam penelitian ini adalah : remaja yang mengalami dismenore di Desa German

Kecamatan Sugio Kabupaten

Lamongan

memproduksi

sejumlah

34

prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenor.

Prostaglandin

menyebabkan

remaja. Sampel dalam penelitian ini

sebanyak 32 responden. Data

dianalisis dengan uji Wilcoxon dan

uji Independent Samples Test.

Penelitian dilakukan dengan cara memberikan senam dismenore pada kelompok intervensi pertama pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir minimal 3 hari dengan durasi senam 50 menit. Sedangkan untuk teknik effleurage dilakukan selama 2 hari pada hari pertama dan kedua menstruasi masing-masing 1x saat terjadinya dismenore dengan durasi teknik effleurage 15 menit, kedua intervensi tersebut diberikan dirumah masing-masing sesuai dengan jadwal menstruasi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

1. Penurunan Tingkat Nyeri

Senam Dismenore

meningkatkan kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebihan akan

mengaktifkan usus besar. (Ernawati, 2010).

Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. kadang sampai terjadi muntah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan dan hampir sebagian mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi senam dismenore, keadaan tersebut disebabkan karena kurangnya penanganan saat dismenore. Hampir

seluruh

responden menangani

Tabel 1. Penurunan Tingkat Dismenore

Dengan Senam Dismenore

Skala Nyeri

Sebelum Sesudah

F (%) F (%)

Tidak Nyeri

Nyeri Ringan

Nyeri Sedang

Nyeri Berat

Nyeri Sangat

Berat

0

11

5

0

0

0

dismenore dengan cara dibiarkan

saja dan tidak satupun responden

menangani dismenore dengan

minum obat maupun olahraga.

Adanya hubungan kebiasaan

olahraga

68,8

31,2

0

0

9

7

0

0

0

56,3

43,7

0

0

0

terhadap

kejadian

dismenore karena olahraga atau

latihan fisik dapat menghasilkan

hormone

endorphin. Endorphin

Total

16 100 16 100

adalah neuropeptide yang dihasilkan
tubuh
pada
saat

Tabel 1 menunjukkan bahwa
relaks/tenang. Endorphin dihasilkan
di otak dan susunan syaraf tulang
belakang. Hormon
sebelum diintervensi dari 16
responden didapatkan sebagian besar
yaitu 11 (68,8%) berada pada tingkat
nyeri ringan, dan setelah diintervensi
didapatkan hasil sebagian besar yaitu
9 (56,3%) berada pada tingkat tidak
nyeri.

¹
Dismenore adalah keluhan

ginekologis

ini

dapat

akibat

ketidak

seimbangan hormon progesteron

dalam

darah

sehingga

berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-149

endorphin. Ketika

seseorang

daya ingat, memperbaiki nafsu

makan, kemampuan seksual, tekanan

darah dan pernafsan. Sehingga

olahraga atau senam akan efektif

dalam mengurangi masalah nyeri

terutama nyeri dismenore.

2. Penurunan Tingkat Nyeri

Teknik Effleurage

Tabel 2. Penuruna Tingkat Nyeri

Teknik Effleurage

melakukan olahraga/senam, maka bendorphin

akan

keluar

dan

ditangkap

oleh

reseptor

di

dalam

hypothalamus

dan

system limbik yang berfungsi

untuk mengatur emosi.

Peningkatan b-endorphin

terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafsan. Sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore. Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Alifa (2015) tentang "Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore" dengan hasil uji P yaitu 0,028 yang artinya

Sebelum	Sesudah
Skala Nyeri	
F (%)	F (%)
Tidak Nyeri	
Nyeri Ringan	
Nyeri Sedang	
Nyeri Berat	

Nyeri Sangat

Berat

0

14

2

0

0

0

87,5

12,5

0

0

5

11

0

0

0

31,3

68,7

0

0

0

Total

16 100 16 100

terdapat

hubungan yang signifikan antara faktor olahraga teratur dengan dismenore. Siswa yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar

Tabel 2 menunjukkan

bahwa sebelum diintervensi dari 16 responden didapatkan hampir seluruhnya yaitu 14 (87,5%) berada pada tingkat nyeri ringan, dan setelah diintervensi didapatkan hasil sebagian besar yaitu 11 (68,7%) berada pada tingkat nyeri ringan.

Nyeri

mengalami dismenore dari pada siswi yang sering berolahraga.

Karakteristik menunjukkan 16 responden didapatkan hampir seluruhnya

saat
dismenore
dari
responden
melakukan penanganan saat nyeri
dengan cara dibiarkan saja yaitu 14
orang (88%) dan sebagian kecil
responden
tidak melakukan
dirasakan seperti kram yang kadang
hilang-timbul. Biasanya nyeri mulai
timbul sesaat sebelum atau selama
menstruasi, mencapai puncaknya
dalam waktu 24 jam dan setelah 2
hari akan menghilang. Dismenore
juga sering disertai oleh sakit kepala,
mual, sembelit atau diare dan sering
berkemih. kadang sampai
penanganan dismenore dengan cara
berolahraga maupun mengkonsumsi
obat penghilang nyeri yaitu 4
responden (25%).
Semua responden sudah

melakukan Senam Dismenore dengan baik. Pada kelompok senam dismenore dilihat dari observasi sebagian besar responden tidak nyeri dan setengahnya nyeri ringan. Dilihat dari faktor yang mempengaruhi berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 12-15 tahun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara umur dengan dismenore.

Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan terjadi muntah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya mengalami nyeri ringan dan sebagian kecil nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi teknik

Effleurage, keadaan tersebut disebabkan karena kurangnya penanganan saat dismenore dan juga faktor umur. Hampir seluruh responden menangani dismenore dengan cara dibiarkan saja dan tidak satupun responden menangani dismenore dengan minum obat. Adanya hubungan faktor umur dengan dismenore karena berdasarkan tabel 5.1 sebagian besar 150

responden berumur 12-15 tahun yaitu 11 responden (69%). Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim

kelompok Teknik Effleurage dilihat dari observasi sebagian besar responden nyeri ringan dan hampir setengahnya tidak nyeri. Dilihat dari faktor yang mempengaruhi bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenore jarang ditemukan, dismenore primer dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara 15-25 tahun dan akan mneghilang pada usia akhir 20an

atau 30-an tanpa ditmukan kelainan alat genetalia pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya umur dismenore akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Morgan & Hamilton 2009). Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Alifa (2015) tentang "Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep

Breathing Dan Teknik Effleurage

Terhadap

berdasarkan Lamanya menstruasi

hasil penelitian ini menunjukkan

adanya hubungan antara lama

menstruasi

dengan

kejadian

dismenor. Sesuai dengan teori yang

dikemukakan oleh Bobak (2007),

Lama Menstruasi lebih dari normal

menimbulkan adanya kontraksi otot

uterus yang lebih sering sehingga

semakin banyak prostaglandin yang

dikeluarkan. Produksi prostaglandin

yang berlebihan dapat menimbulkan

rasa nyeri dismenore. Dilihat dari

faktor

yang mempengaruhi

berdasarkan Usia Menarche sebagian

besar responden berusia >10 tahun

hal

ini menunjukkan adanya

Intensitas Nyeri

Dismenore” dengan hasil uji P yaitu 0,032 yang artinya adanya hubungan signifikan antara faktor umur dengan dismenore. Salah satu cara untuk mengurangi dismenore adalah dengan cara non farmakologi yaitu Teknik Effleurage karena akan meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdomen dan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen.

Penurunan nyeri pada penderita dismenore disebabkan karena ketika melakukan Teknik Effleurage akan menstimulasi hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore. Menurut Lestari (2013), menyatakan bila menarche terjadi pada usia yang

lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. Alangkah baiknya responden mengimbangi dengan melakukan olahraga secara rutin karena olahraga merupakan relaksasi untuk mengurangi nyeri.

3. Efektifitas Senam Dismenore

dan Teknik Effleurage

Tabel 3. Efektifitas Senam

Dismenore dan Teknik Effleurage reseptor sensoris raba dikulit berupa badan pacini yang terletak di lapisan epidermis kulit yang menghasilkan suatu implus. Implus tersebut merangsang saraf sensorik beta A yang berdiameter besar, bermielin dan lebih tebal. Yang lebih cepat merangsang neuron neuron glatinosa

inhibitorik di medulla spinalis. Impus
nyeri tidak diteruskan ke saraf
traktus spinotalamus, korteks serebri
dan otak. Persepsi nyeri berkurang
sehingga nyeri yang sebelumnya
sudah dirasakan akan menurun.

Semua responden sudah melakukan
Teknik Effleurage dengan baik. Pada

Skala Nyeri

Sesudah

Senam

Dismenore

Sesudah

Teknik

Effleurage

F

(%) F

(%)

Tidak Nyeri

Nyeri Ringan

Nyeri Sedang

Nyeri Berat

Nyeri Sangat

Berat

9

7

0

0

0

56,3

43,7

0

0

0

5

11

0

0

0

31,3

68,7

0

0

0

Wilcoxon P value

0,000

P value

0,008

Berdasarkan Tabel

9

menunjukkan hasil penurunan antara

151

Senam Dismenore dan Teknik Effleurage. Dengan teknik Senam dismenore sebagian besar responden tidak nyeri dan hampir setengahnya nyeri ringan dan dengan Teknik Effleurage sebagian besar nyeri ringan dan hampir setengahnya tidak nyeri, dengan demikian jelas bahwa penurunan nyeri lebih tinggi dengan Senam dismenore dari pada Teknik Effleurage. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan balik (vena) dan menyebabkan timbulnya panas tubuh sehingga manipulasi Effleurage

dapat
berfungsi
sebagai pemanasan
(Warming up). Pengaruh fisiologis
dari gosokan yang
kuat
hasil
Senam
Dismenore dengan P value 0,000 dan
hasil Teknik Effleurage dengan P
value 0,008 sedangkan dengan uji
independent
samples
test
menunjukkan
hasil
Senam
mempengaruhi sirkulasi darah pada
jaringan yang paling dalam dan di
otot-otot merupakan Teknik masase
yang aman, mudah, tidak perlu
banyak alat, tidak perlu biaya, tidak
memiliki efek samping dan dapat

dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang (Fauziyah 2012).

Namun demikian ternyata hasil penelitian menunjukkan Senam

Dismenore

lebih mampu

Dismenore dengan ahitung 0,022 dan hasil Teknik Effleurage dengan ahitung 0,023, membuktikan bahwa terdapat efektivitas ¹ antara Senam dismenore dan Teknik Effleurage.

Ditunjukkan

bahwa Senam

Dismenore bertujuan sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di memperoleh penurunan angka lebih tinggi dari pada teknik Effleurage, Karen saat mekakukan Teknik

Effleurage adanya perasaan takut yang dialami responden. Memijat bagian perut merupakan hal yang sangat riskan bagi orang-orang yang tidak mempunyai ketrampilan mencukupi. Hal ini juga karena tidak adanya kemampuan mengukur seberapa kuat tenaga/gosokan yang harus dilakukan saat pemijatan, sehingga kadang-kadang malah terasa sakit saat dipijat. Dilihat dari observasi terdapat responden yang tidak mengalami dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka bendorphin akan keluar dan ditangkap

oleh
reseptor
di
dalam
hypothalamus

dan

sistem limbik yang berfungsi
untuk mengatur emosi.

Peningkatan

penurunan

b-endorphin

terbukti berhubungan erat dengan
penurunan rasa nyeri, peningkatan
daya ingat, memperbaiki nafsu
makan, kemampuan seksual, tekanan
darah dan pernafsan. Sehingga
olahraga atau senam akan efektif
dalam mengurangi masalah nyeri
terutama
nyeri
dismenore

(Handayani,
2013).Sedangkan
dikarenakan responden tidak rajin
melakukan olahraga. Hal ini sesuai
dengan Gambar pie sebagian besar
responden tidak rajin berolahraga.
Dengan hasil uji P yaitu 0,028
yang artinya terdapat hubungan yang
signifikan antara faktor olahraga
teratur dengan dismenore. Siswa
yang jarang berolahraga memiliki
kemungkinan resiko 1,2 kali lebih
besar mengalami dismenore dari
pada siswi yang sering berolahraga.
Hal ini juga dilihat dari hasil
observasi berdasarkan usia menarche
sebagian besar responden berusia
>10 tahun hal ini menunjukkan
adanya hubungan antara usia
menarche
Teknik Effleuragebertujuan untuk
meningkatkan sirkulasi darah,
memberi tekanan, menghangatkan

otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pengaruh mekanis dari Effleurage adalah membantu kerja pembuluh darah dengan kejadian dismenore. Menurut Lestari (2013), menyatakan bila menarche terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum

152

siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh ¹ Nurkhasanah & Fetrisia (2014) dengan judul "Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas IX

MTsN 1 Bukittinggi” menunjukkan

bahwa

masase

effleurage

pada usia akhir 20-an atau 30-an.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian

Senam dismenore cukup efektif dari

pada teknik Effleurage, dan senam

dismenore dapat dilakukan pada

minggu ketiga setelah menstruasi

terakhir minimal 3 hari dengan durasi

senam 50 menit. Sehingga perlu

dikembangkan pemberian Senam

dismenore dan Teknik Effleurage

dengan harapan mengurangi

dismenore secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar

berpengaruh dalam menurunkan

intensitas skala nyeri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan senam dismenorea, sedangkan kelompok kontrol tidak ditemukan adanya penurunan skala nyeri. Hasil ini juga sesuai dengan uji T berpasangan pada kelompok intervensi yang menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p=0,05$). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh fauziah (2008) dengan judul "efektivitas teknik Effleurage dan kompres hangat terhadap dismenore" dengan hasil uji Mann-Whitney U = 770 menunjukkan signifikan hasil hitung (α_{hitung}) = $0,005 < 0,05$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan penurunan sebelum dilakukan Senam dismenore

didapatkan hasil responden mengalami dismenore pada tingkat Nyeri ringan, dan setelah dilakukan senam dismenore didapatkan sebagian besar berada pada tingkat tidak nyeri.

2. Sebagian besar sebelum tingkat dismenore antara teknik Effleurage dengan kompres hangat dimana kompres hngat memiliki angka penurunan nyeri

lebih tinghi dilakukan Teknik Effleurage didapatkan hasil responden mengalami dismenore pada tingkat Nyeri ringan, dan tingkat dismenore setelah dilakukan Teknik Effleurage setengahnya berada pada tingkat tidak nyeri

3. Senam Dismenore lebih efektif

dalam menurunkan dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan teknik effleurage.

Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan Remaja katar lebih aktif dalam kegiatan, terutama remaja putri agar mengadakan senam dismenore disbanding teknik Effleurage.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore hal ini dapat disebabkan karena dipengaruhi oleh faktor umur. Hal ini berdasarkan Gambar Pie 5.1 bahwa sebagian besar responden berumur 12-15 tahun karena diumur muda alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit

ketika menstruasi, dan menstruasi primer dapat diumpai pada wanita muda yang telah berusia antara usia 15-25 tahun dan akan mengjilang setiap bulannya agar masalah dalam nyeri dismenore dapat teratasi.

2. Bagi Perawat Komunitas

Diharapkan perawat komunitas mampu memberi HE pada remaja bahwa dismenore tidak hanya bisa diatasi dengan obat tapi juga bisa diatasi dengan cara nonfarmakologi seperti senam dismenore yang cara

153

penangannya lebih mudah dan efektif.

1
Intensitas Nyeri Haid

(Dismenore) Pada Remaja

Putri Di SMK Al Furqon

Bantarkawung Kabupaten

Brebes. Universitas Islam

Negeri Syarif Hidayatullah.

Jakarta,

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan tempat yang berbeda dan lebih memperhatikan

Jakarta,

faktor-faktor

dismenore.

¹ Indonesia.<http://repository.ui>

njkt.ac.id/

dspace/handle/123456789/28

982

KEPUSTAKAAN

¹ Alifa, dkk. (2015). Efektifitas

Kombinasi Teknik Slow Deep

Breathing Dan Teknik

Effleurage

Terhadap

¹
Fauziyah, I.N. (2012) Efektivitas

Teknik Effleurage dan

Kompres Hangat Terhadap

Penurunan

Tingkat

Intensitas Nyeri Dismenore.

Program Studi

Ilmu

¹
Dismenore Pada Siswi SMAN

1 Gresik. Skripsi Universitas

Gresik, tidak dipublikasikan.

Keperawatan Universitas

Riau. Riau. Indonesia.

Handayani, R., dkk. (2013).

Pengaruh

¹
Anurogo, D & Wulandari, A. (2011).

Cara Jitu Mengobati Nyeri

Haid. Yogyakarta: Andi.

Massage

Effleurage

Terhadap

Pengurangan

Intensitas

Aulia. (2009). Pengaruh Senam

Dismenore

Terhadap

¹
Nyeri Persalinan Kala 1 Fase

Aktif Pada Primipara Di

RSIA Bunda Arif Purwokerto

Tahun

¹
Penurunan Dismenore Pada

Remaja Putri Di Desa

Sidoharjo Kecamatan Pati.

Jurnal

2011.

Jurnal

Keperawatan

Kebidanan Vol V nomor

01.66-73.

¹
Maternitas.Vol.1,No.2.http://j

urnal.unimus.ac.id/index.php/

jkmat/article/view/998/1047

¹
http://jurnal.stikeseub.ac.id/in

dex.php/jkeb/article/view/114

Hartati, dkk.(2012). Mekanisme

Koping

Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2007).

Buku Ajar Keperawatan

maternitas. Jakarta : EGC.

mahasiswi

keperawatan

dalam

menghadapi

dismenore,

¹
Ernawati.(2010).

Pengaruh

Dismenore

Pada

Remaja.Seminar Nasional

FMIPA UNDKIKSHA III

Tahun 2013.

¹
Jurnal Ilmiah Kesehatan

Keperawatan, Volume 8, No

1.

<http://jos.unsoed.ac.id/index.p>

hp/kesmasindo/article/view/4

1
Fajaryati, N. (2010) Hubungan
Kebiasaan Olahraga dengan
Dismenorea primer remaja
putri di SMP N 2 Mirit
Kebumen. Jurnal Komunikasi
Kesehatan. Vol 3, No 01.
[http://ejurnal.akbidpurworejo.ac.id/
index.php/jkk4/article/
view/62/66](http://ejurnal.akbidpurworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62/66)

1
Lestari.
(2013). Pengaruh
Dismenore
Pada
Remaja.Seminar Nasional
FMIPA UNDIKSHA III
Tahun 2013
Morgan & Hamilton. (2009).
Obstetri Dan Ginekologi
Panduan Praktik. Jakarta:
EGC
Fauziah, M.N. (2008) Pengaruh
Latihan

Abdominal

¹
Nurkhasanah & Fetrisia. (2014).

Pengaruh Masase Effleurage

Terhadap

Penurunan

Stretching

Terhadap

Intensitas Skala Nyeri

154

Dismenore Pada Siswi Kelas

IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun

2014. Jurnal Kesehatan

STIKes Prima Nusantara

Bukittinggi. Vol.5.No2. [https://](https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/jkpn/article/view/231)

[ejurnal.stikesprimanusantara.](https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/jkpn/article/view/231)

[ac.id/index.php/jkpn/article/vi](https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/jkpn/article/view/231)

[ew/231.](https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/jkpn/article/view/231)

¹
Ortiz, M.I., dkk. (2015). Effect Of

Aphsio Therapy Pogram In

Women With Primary

Dysmenorrhea. European

Journal of Obstetrics &

Gynecology

And

Reproductive Biologi.

155

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.unigres.ac.id

Internet Source

18%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 10%

Exclude bibliography On

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48
