

**EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN TEKNIK EFFLEURAGE
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA**

*(Effectiveness 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

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 procedur (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.

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 α 0.000 and effleurage α 0,008 and independent test samples test results obtained dysmenorrhea gym α 0.022 and effleurage technique α 0,023 which mean there is difference of effectiveness of dysmenorrhea gym with effleurage technique to degradation of dysmenorrhea.

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

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 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 kenyataannya, kedua efektivitas tersebut, masih belum dapat dijelaskan.

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore* (Fajaryati, 2010). Di Indonesia angka kejadian *Dismenore* tidak dapat dipastikan

secara mutlak di karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung / melapor ke dokter. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *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 "Efektivitas senam *Dismenore* dan Teknik *Effleurage* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja"

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan design *Quasy eksperimental (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 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 Sugio Kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *Independen* adalah senam *dismenore* dan teknik *Effleurage* dan yang menjadi

variabel *Dependen* adalah Dismenore.

Populasi dalam penelitian ini adalah : remaja yang mengalami dismenore di Desa German Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan sejumlah 34 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 di rumah masing-masing sesuai dengan jadwal menstruasi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

1. Penurunan Tingkat Nyeri Senam Dismenore

Tabel 1. Penurunan Tingkat Dismenore Dengan Senam Dismenore

Skala Nyeri	Sebelum		Setelah	
	F	(%)	F	(%)
Tidak Nyeri	0	0	9	56,3
Nyeri Ringan	11	68,8	7	43,7
Nyeri Sedang	5	31,2	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 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.

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga

mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenor*. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya 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 dismenore dengan cara dibiarkan saja dan tidak satupun responden menangani dismenore dengan minum obat maupun olahraga. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenore karena olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormone endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat 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-

endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin 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 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. Karakteristik menunjukkan 16 responden didapatkan hampir seluruhnya dari responden melakukan penanganan saat nyeri dengan cara dibiarkan saja yaitu 14 orang (88%) dan sebagian kecil responden tidak melakukan 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

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*

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	(%)	F	(%)
Tidak Nyeri	0	0	5	31,3
Nyeri Ringan	14	87,5	11	68,7
Nyeri Sedang	2	12,5	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

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 saat dismenore 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 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

responden berumur 12-15 tahun yaitu 11 responden (69%). Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim 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 20-an 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 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 reseptor sensori raba di kulit 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

kelompok Teknik *Effleurage* dilihat dari observasi sebagian besar responden nyeri ringan dan hampir setengahnya tidak nyeri. Dilihat dari faktor yang mempengaruhi berdasarkan Lamanya menstruasi hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. 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 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*

Skala Nyeri	Sesudah Senam Dismenore		Sesudah Teknik <i>Effleurage</i>	
	F	(%)	F	(%)
	Tidak Nyeri	9	56,3	5
Nyeri Ringan	7	43,7	11	68,7
Nyeri Sedang	0	0	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Wilcoxon	P value 0,000		P value 0,008	

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan hasil penurunan antara

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 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 Dismenore dengan α hitung 0,022 dan hasil Teknik *Effleurage* dengan α hitung 0,023, membuktikan bahwa terdapat efektivitas 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 dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem 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 (Handayani, 2013). Sedangkan Teknik *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pengaruh mekanis dari *Effleurage* adalah membantu kerja pembuluh darah

balik (vena) dan menyebabkan timbulnya panas tubuh sehingga manipulasi *Effleurage* dapat berfungsi sebagai pemanasan (Warming up). Pengaruh fisiologis dari gosokan yang kuat 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 memperoleh penurunan angka lebih tinggi dari pada teknik *Effleurage*, Karen saat melakukan 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 penurunan 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 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. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurkhasanah & Fetrisia (2014) dengan judul “*Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi*” menunjukkan bahwa *masase effleurage* 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 tingkat dismenore antara teknik *Effleurage* dengan kompres hangat dimana kompres hangat memiliki angka penurunan nyeri lebih tinggi dibanding 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 di umur 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 mengijilang

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 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 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 karter lebih aktif dalam kegiatan, terutama remaja putri agar mengadakan senam dismenore 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

penangannya lebih mudah dan efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan tempat yang berbeda dan lebih memperhatikan faktor-faktor dismenore.

KEPUSTAKAAN

- Alifa, dkk. (2015). *Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Riau. Indonesia.
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengobati Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Aulia. (2009). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol.1, No.2. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmat/article/view/998/1047>
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2007). *Buku Ajar Keperawatan maternitas*. Jakarta : EGC.
- Ernawati.(2010). *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013.
- 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://e-jurnal.akbidpurworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62/66>
- Fauziah, M.N. (2008) *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta, Jakarta, Indonesia. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>
- Fauziyah, I.N. (2012) *Efektivitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Siswi SMAN 1 Gresik*. Skripsi Universitas Gresik, tidak dipublikasikan.
- Handayani, R., dkk. (2013). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primipara Di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2011*. Jurnal Kebidanan Vol V nomor 01.66-73. <http://jurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/114>
- Hartati, dkk.(2012). *Mekanisme Koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi dismenore*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No 1. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/4>
- Lestari. (2013). *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013
- Morgan & Hamilton. (2009). *Obstetri Dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC
- Nurkhasanah & Fetrisia. (2014). *Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri*

Dismenore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014. Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi. Vol.5.No2.<https://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/jkpn/article/view/231>.

Ortiz, M.I., dkk. (2015). *Effect Of Aphysio Therapy Pogram In Women With Primary Dysmenorrhea.* European Journal of Obstetrics & Gynecology And Reproductive Biologi.