

Pemberian *Massage Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri

Vera Fitriana¹, Nanda Diah Sholekhat Wibowo²

¹Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Email: vera.fitriana88@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi seperti *dismenore* primer merupakan gangguan *ginekologi* yang sering terjadi pada remaja perempuan. *Dismenore* primer adalah ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah yang menimbulkan nyeri akibat kram perut bagian bawah yang disebabkan kontraksi otot perut secara terus menerus. Angka kejadian *dismenore* primer di dunia dan di Indonesia cukup tinggi, menurut WHO dalam penelitian Sulistyorini rata-rata 16,8-81%, sedangkan di Indonesia sekitar 55% remaja yang mengalami *dismenore* primer. *Dismenore* harus segera ditangani agar tidak menjadi lebih buruk bagi remaja putri dan menimbulkan sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan saat nyeri haid. Salah satu pengobatan non farmakologis adalah pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar. Tujuan untuk menggambarkan pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. Metode studi kasus yang digunakan adalah metode deskriptif adalah menggambarkan suatu hasil penelitian dalam kehidupan masyarakat secara spesifik. Subyek pada studi kasus adalah 2 remaja putri yang menderita *dismenore* primer. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer, skala nyeri pada responden 1 yaitu skala 6 menjadi skala 2, sedangkan nyeri responden 2 yaitu skala 6 menjadi skala 2. Kesimpulan pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar efektif dalam membantu menurunkan intensitas skala nyeri, hal ini ditandai dengan adanya penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada kedua responden.

Kata kunci: *Dismenore* primer, *Massage efflurage*, Minyak aromaterapi mawar

ABSTRACT

Menstrual cycles such as primary dysmenorrhea are gynecological disorders that often occur in adolescent girls. Primary dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood that causes pain due to lower abdominal cramps caused by continuous contraction of the abdominal muscles. The incidence of primary dysmenorrhea in the world and in Indonesia is quite high, according to WHO in Sulistyorini's study an average of 16.8-81%, while in Indonesia around 55% of adolescents experience primary dysmenorrhea. Dysmenorrhea must be treated immediately so that it does not get worse for young women and causes difficulty concentrating because of discomfort during menstrual pain. One of the non-pharmacological treatments is giving massage effleurage using rose aromatherapy oil. The purpose of this study was to describe the administration of effleurage massage using rose aromatherapy oil to reduce the pain scale of primary dysmenorrhea in adolescent girls. The case study method used is descriptive method, which describes a specific research result in people's lives. Subjects in the case study were 2 young women who suffered from primary dysmenorrhea. The results of the case study show that there is an effect of effleurage massage using rose aromatherapy oil on reducing primary dysmenorrhea pain scale, the pain scale in respondent 1 is on a scale of 6 to a scale of 2, while respondent 2's pain is a scale of 6 to a scale of 2. Roses are effective in helping to reduce the intensity of the pain scale, this is indicated by a decrease in the primary dysmenorrhea pain scale in both respondents.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Massage effleurage, Rose aromatherapy oil

LATAR BELAKANG

Perubahan fisik maupun psikologis pada remaja usia pubertas salah satunya ketika menstruasi atau haid, yang merupakan proses alami pada perempuan (Setiyawan, 2013). Menstruasi adalah keluarnya darah pada vagina secara berkala dan siklik dari rahim disertai melekasnya lapisan *endometrium* (Hikmah et al., 2018). Siklus menstruasi seperti *dismenore* merupakan gangguan *ginekologi* yang sering terjadi pada remaja (Pramardika & Fitriana, 2019).

Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah yang menimbulkan nyeri akibat kram perut bagian bawah yang disebabkan kontraksi otot perut secara terus menerus. *Dismenore* harus segera ditangani agar tidak menjadi lebih buruk bagi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi saat belajar mengajar dan menimbulkan sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan saat nyeri haid (Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, 2018). *Dismenore* dengan kelainan *ginekologi* dibagi menjadi 2 antara lain *dismenore* primer yaitu nyeri haid yang tidak ada hubungannya dengan kelainan secara anatomi. Sedangkan *dismenore* sekunder yaitu nyeri haid yang ada hubungannya dengan kelainan secara anatomi pada organ reproduksinya (Pramardika & Fitriana, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini 2017, rata-rata di dunia terjadi *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Menurut Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Menunjukkan remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenore* sekitar 55% dan 15% diantaranya mengalami nyeri berat. Prevalensi provinsi Jawa Tengah (2017) yang mengalami *dismenore* sebesar 1.518.867 jiwa (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Pada Tahun, 2017). Remaja putri di Kabupaten Kudus yang sedang memasuki masa produksi *ovum* usia 10-24 tahun sebesar 56.600 jiwa, sedangkan yang mengalami *dismenore* dari data kebidanan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan sebesar 11.565 jiwa, kemudian tahun 2012 naik menjadi 11.570 dan pada tahun 2013 wanita usia 13-19 tahun yang mengalami *dismenore* yaitu 50-90 orang (Profil Kesehatan Kabupaten Kudus Pada Tahun, 2017).

Nyeri *dismenore* dapat ditangani secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis seperti pemberian obat-obatan analgesik yang sering dikonsumsi adalah kombinasi aspirin, fenasetin dan kafein dengan cara memblok *prostaglandin* untuk meredakan nyeri, sedangkan non farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan kompres hangat dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS), distraksi, olahraga, relaksasi, imajinasi terbimbing, pengobatan herbal, pembedahaan, dan *massage effleurage*. Keunggulan *massage effleurage* dibandingkan *massage* lain yaitu *massage effleurage* mendistraksi dan menurunkan transmisi sensorik dengan menstimulasi dinding abdomen sehingga mengurangi rasa ketidaknyamanan pada area nyeri. Sebagai teknik relaksasi, *massage effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi oksigen di area nyeri sehingga nyeri *dismenore* berkurang (Setiyawan, 2013).

Penelitian yang dilakukan Hikmah, N., Coryna, R.A., & Dewi, A 2018 dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan” memperoleh hasil yang positif yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi mawar efektif untuk menurunkan nyeri (Hikmah et al., 2018).

Penelitian setema juga dilakukan Jama, F. & Azis, A 2020 dengan judul “Pengaruh *Massage Effleurage* Abdomen terhadap Penurunan *Dismenore* Primer pada Remaja Putri” memperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* terjadi perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian *massase effleurage abdomen*, sehingga terdapat adanya

pengaruh *massage effleurage* abdomen dengan penurunan skala nyeri *dismenore* (Jama & Azis, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa banyak wanita yang mengalami *dismenore* sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan terapi *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian dalam kehidupan masyarakat secara spesifik. Metode deskriptif dengan evaluasi tindakan keperawatan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Subyek dalam studi kasus ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* primer, dimana memiliki kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Remaja putri yang menderita *dismenore* ringan hingga sedang, remaja putri yang mengalami nyeri haid primer dari hari 1-3,
2. Remaja putri yang tidak memiliki alergi terhadap minyak aromaterapi mawar, remaja putri berusia 12-16 tahun atau yang mengalami *dismenore* primer,
3. Remaja putri yang tidak menggunakan obat analgesik dan pengobatan non farmakologi yang lain seperti minum jamu, kompres hangat dan yang lain saat intervensi dilakukan,
4. Remaja putri yang sadar dan dapat diajak komunikasi secara aktif,
5. Remaja putri yang bersedia menjadi responden,

Kriteria eksklusi sebagai berikut :

1. Remaja putri yang mengalami *Polimenore*,
2. Remaja putri yang sedang mengalami pengobatan dengan obat penghilang nyeri,
3. Remaja putri yang pernah mengalami operasi di daerah *abdomen* dan *pelvis*, remaja putri yang mengalami gangguan pendengaran,
4. Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.

Studi kasus ini terdiri dari dua variabel, yaitu *variable dependent* (variabel bebas) dan *variable independent* (variabel terikat). *Massage effleurage* dan minyak aromaterapi mawar merupakan variabel terikat (*variable independent*), sedangkan nyeri *dismenore* merupakan variabel bebas (*variable dependent*). Studi kasus ini dilakukan di Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada tanggal 23-27 Desember 2020 menggunakan instrumen NRS (*Numeric Rating Scale*). Penerapan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada studi kasus ini dilakukan 3 hari saat menstruasi dengan durasi selama 10-15 menit untuk satu kali penerapan (Hikmah et al., 2018).

Pengumpulan data pada studi kasus ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan studi dokumentasi keperawatan. Penyajian data yang dilakukan secara deskriptif dengan menilai kesenjangan antara teori yang ada didalam tinjauan pustaka dengan respon klien tentang pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

HASIL DAN DISKUSI

Pengkajian responden pertama dilakukan pada tanggal 23 Desember 2020, pukul 13.40 WIB di rumah responden 1 di Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung kepada klien. Responden 1 umur 14 tahun, berjenis kelamin perempuan, suku/bangsa Jawa/Indonesia, agama Islam, pekerjaan pelajar, pendidikan SMP. Keluhan utama saat dikaji klien mengatakan nyeri pada bagian abdomen bawah dan pinggang, terasa seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 6 (sedang), timbul saat beraktivitas dan disertai pengeluaran darah menstruasi. Riwayat penyakit sekarang klien mengatakan mengalami *menarche* pada usia 10 tahun.

Siklus menstruasi pasien 28 hari dan lama menstruasi 7 hari. Saat nyeri menstruasi klien tidak pernah pergi ke rumah sakit, hanya meminum obat nyeri menstruasi yaitu *feminax* 1 hari 1 kali saat menstruasi hari 1-2 dan meminum jahe merah selama menstruasi. Riwayat penyakit dahulu klien mengatakan sudah pernah mengalami nyeri menstruasi sebelumnya yang seperti ditusuk-tusuk pada abdomen bawah dan pinggang. Klien tidak mempunyai kelainan reproduksi dan seksualitas. Pola aktivitas dan kebersihan diri klien mengatakan saat menstruasi hari 1-2 aktivitas sehari-hari dihabiskan untuk beristirahat. Saat menstruasi

mengganti pembalut 3-4 kali dalam 1 hari dengan membersihkan vagina menggunakan sabun kewanitaan dan mandi 2 kali dalam sehari.

Pemeriksaan fisik pada klien diperoleh hasil keadaan umum klien lemah, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital klien: tekanan darah: 110/80 mmHg, nadi: 84 x/menit, suhu: 36,6 °C, RR: 20 x/menit. BB: 58 Kg, TB : 167 Cm, IMT: 20,8 Kg/m². Hasil pengkajian pada bagian abdomen bawah dan pinggang terasa nyeri dengan P: nyeri menstruasi, Q: ditusuk-tusuk, R: perut bagian bawah menjalar ke pinggang, S: 6, T: saat beraktivitas.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada responden 1. Penulis mendapatkan data subyektif yaitu, klien mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang, kemudian dilakukan pengkajian nyeri P: nyeri menstruasi, Q: ditusuk-tusuk, R: perut bagian bawah menjalar ke pinggang, S: 6, T: saat beraktivitas dan data obyektif didapatkan data klien tampak lemah, ekspresi wajah meringis kesakitan. Dari data tersebut mendapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis proses gangguan menstruasi (nyeri *dismenore*).

Rencana keperawatan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis proses gangguan menstruasi (nyeri *dismenore*). Dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan pengobatan non farmakologi yaitu *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-15 menit diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan kriteria hasil nyeri menstruasi berkurang dan meningkatkan perasaan menjadi rileks.

Implementasi pertama pada responden 1 dilakukan pada tanggal 23 Desember 2020 pukul 13.40 WIB. Sebelum memberikan intervensi penulis melakukan pengkajian pada responden 1 untuk skala nyeri *dismenore* primer sebelum pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada responden 1 skala nyeri 6 (sedang). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada reponden 1 berkurang menjadi skala 5 (sedang).

Diperoleh hasil selama proses keperawatan, penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* dan cara penanganan *dismenore* dengan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada responden 1 saat mengalami nyeri *dismenore*. Sehingga responden 1 mampu mengenal dan mengerti cara penanganan *dismenore* pada saat nyeri

dismenore dengan menerapkan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar secara mandiri. Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 5 (sedang).

Implementasi kedua pada responden 1 dilakukan pada tanggal 24 Desember 2020 pukul 07.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu menanyakan kondisi klien, klien mengatakan nyeri *dismenore* dengan skala 5 (sedang). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada responden 1 berkurang menjadi skala 4 (sedang). Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 4 (sedang).

Implementasi ketiga pada responden 1 dilakukan pada tanggal 25 Desember 2020 pukul 07.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu menanyakan kondisi klien, klien mengatakan nyeri *dismenore* dengan skala 3 (ringan). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada responden 1 berkurang menjadi skala 2 (ringan). Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 2 (ringan). Penilaian skala nyeri pada responden 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 1 Penilaian skala nyeri *dismenore* pada responden 1

Tanggal Pelaksanaan	Waktu	Skala nyeri <i>dismenore</i> sebelum tindakan	Skala nyeri <i>dismenore</i> setelah tindakan
23 Desember 2020	13.40	Skala 6	Skala 5
24 Desember 2020	07.30	Skala 5	Skala 4
25 Desember 2020	07.30	Skala 3	Skala 2

Pengkajian responden kedua dilakukan pada tanggal 25 Desember 2020, pukul 10.48 WIB di rumah responden 2 di Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung kepada klien. Responden 2 umur 15 tahun, berjenis kelamin perempuan, suku/bangsa Jawa/Indonesia, agama Islam, pekerjaan pelajar, pendidikan

MTS. Keluhan utama saat dikaji klien mengatakan nyeri pada bagian abdomen bawah hingga menjalar punggung dan pinggang, terasa seperti di tusuk-tusuk, skala nyeri 6 (sedang), timbul saat beraktivitas dan disertai darah menstruasi. Riwayat penyakit sekarang klien mengatakan *menarche* pada usia 12 tahun.

Siklus menstruasi pasien 28 hari dan lama menstruasi 7 hari. Saat nyeri menstruasi klien tidak pernah pergi ke rumah sakit, hanya meminum jamu kunyit asem selama menstruasi. Riwayat penyakit dahulu klien mengatakan sudah pernah mengalami nyeri menstruasi sebelumnya yang seperti ditusuk-tusuk pada abdomen bawah dan pinggang. Klien tidak mempunyai kelainan reproduksi dan seksualitas. Pola aktivitas dan kebersihan diri klien mengatakan saat menstruasi hari 1-2 aktivitas sehari-hari dihabiskan untuk beristirahat. Saat menstruasi mengganti pembalut 3-4 kali dalam 1 hari dengan membersihkan vagina menggunakan sabun mandi dan mandi 2 kali dalam sehari.

Pemeriksaan fisik pada klien diperoleh hasil keadaan umum klien lemah, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital klien: tekanan darah: 120/80 mmHg, nadi: 85 x/menit, suhu: 36,4 °C, RR: 20 x/menit. BB: 45 Kg, TB : 155 Cm, IMT: 18,7 Kg/m².

Hasil pengkajian pada bagian abdomen bawah menjalar punggung dan pinggang terasa nyeri dengan P: nyeri menstruasi, Q: ditusuk-tusuk, R: perut bagian bawah menjalar ke punggung dan pinggang, S: 6, T: saat beraktivitas.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada responden 2. Penulis mendapatkan data subyektif yaitu, klien mengatakan nyeri pada abdomen bawah menjalar ke punggung hingga pinggang, kemudian dilakukan pengkajian nyeri P: nyeri menstruasi, Q: ditusuk-tusuk, R: perut bagian bawah menjalar ke punggung dan pinggang, S: 6, T: saat beraktivitas dan data obyektif didapatkan data klien tampak lemah, ekspresi wajah meringis kesakitan dan cemas. Dari data tersebut mendapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis proses gangguan menstruasi (nyeri *dismenore*).

Rencana keperawatan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis proses gangguan menstruasi (nyeri *dismenore*). Dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan pengobatan non farmakologi yaitu *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-15 menit diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan kriteria hasil nyeri menstruasi berkurang dan meningkatkan perasaan menjadi rileks.

Implementasi pertama pada responden 2 dilakukan pada tanggal 25 Desember 2020 pukul 10.48 WIB. Sebelum memberikan intervensi penulis melakukan pengkajian pada responden 2 untuk skala nyeri *dismenore* primer sebelum pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada responden 2 skala nyeri 6 (sedang). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada responden 2 berkurang menjadi skala 4 (sedang). Diperoleh hasil selama proses keperawatan, penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* dan cara penanganan *dismenore* dengan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada Nn.V saat mengalami nyeri *dismenore*. Sehingga Nn.V mampu mengenal dan mengerti cara penanganan *dismenore* pada saat nyeri *dismenore* dengan menerapkan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar secara mandiri. Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 4 (sedang).

Implementasi kedua pada responden 2 dilakukan pada tanggal 26 Desember 2020 pukul 07.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu menanyakan kondisi klien, klien mengatakan nyeri *dismenore* dengan skala 4 (sedang). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada responden 2 berkurang menjadi skala 3 (ringan). Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 3 (ringan).

Implementasi ketiga pada responden 2 dilakukan pada tanggal 27 Desember 2020 pukul 07.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu menanyakan kondisi klien, klien mengatakan nyeri *dismenore* dengan skala 3 (ringan). Setelah dilakukan pengkajian penulis kemudian memberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 10-15 menit, skala nyeri *dismenore* pada responden 2 berkurang menjadi skala 2 (ringan). Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih rileks dan menunjukkan hasil nyeri *dismenore* berkurang menjadi skala 2 (ringan). Penilaian skala nyeri pada responden 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 2 Penilaian skala nyeri *dismenore* pada responden 2

Tanggal Pelaksanaan	Waktu	Skala nyeri <i>dismenore</i> sebelum tindakan	Skala nyeri <i>dismenore</i> Setelah tindakan
25 Desember 2020	10.48	Skala 6	Skala 4
26 Desember 2020	07.30	Skala 4	Skala 3
27 Desember 2020	07.30	Skala 3	Skala 2

Pada studi kasus ini telah dilakukan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada responden 1 berusia 14 tahun dan responden 2 berusia 15 tahun di Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Penerapan tindakan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari yaitu tanggal 23-25 Desember 2020 dengan responden 1 dan tanggal 25-27 Desember 2020 dengan responden 2. Hasil studi kasus tentang penerapan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar yang dilakukan pada responden 1 dan responden 2 menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri *dismenore* pada kedua responden.

Nyeri *dismenore* primer merupakan ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah yang menimbulkan nyeri akibat kram perut bagian bawah yang disebabkan kontraksi otot perut secara terus menerus (Pramardika & Fitriana, 2019). *Dismenore* atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung atau kaki biasanya disertai gejala kelemahan, mual, keringat dan sakit kepala. Rasa nyeri *dismenore* primer terjadi setelah 12 bulan atau lebih, dimulai sejak menstruasi yang pertama. Bahkan, ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi datang (Laila, 2011).

Peningkatan produksi *prostaglandin* dan pelepasannya (terutama $PGF_{2\alpha}$ dan PGF_2) dari *endometrium* selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus atau rahim yang tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri haid primer. Nyeri dirasakan ketika otot *uterus* mengalami *iskemi* akibat dari efek *vasokonstriksi* yang dihasilkan oleh *prostaglandin*. Cunningham 2013 menyatakan bahwa 2 hari saat awal perempuan mengalami haid merupakan konsentrasi tertinggi dari kadar *prostaglandin* yang menyebabkan perempuan ini dapat mengalami kejadian dengan *dismenore* berat (Pramardika & Fitriana, 2019).

Faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab *dismenore* salah satunya adalah faktor kejiwaan, karena pada masa remaja emosi yang labil erat kaitannya dengan perubahan hormon dalam tubuh. Remaja putri yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan

informasi yang baik tentang proses haid, maka akan mudah timbul *dismenore*. Tingkat stres pada remaja putri memiliki hubungan dengan kejadian *dismenore*. Selain tingkat stres, kesemasan juga berhubungan dengan *dismenore* pada remaja putri (Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, 2018). Faktor usia juga dapat mempengaruhi timbulnya nyeri karena persepsi dan ekspresi seseorang terhadap nyeri (Judha et al., 2012). Rasa nyeri *dismenore* primer terjadi setelah 12 bulan atau lebih, dimulai sejak menstruasi yang pertama (Laila, 2011). Pengkajian pada responden 1 usia 14 tahun dengan *menarche* usia 10 tahun didapatkan data obyektif klien tampak lemah, ekspresi wajah meringis kesakitan. Pengkajian pada responden 2 usia 15 tahun dengan *menarche* 12 tahun didapatkan data obyektif klien tampak lemah, ekspresi wajah meringis kesakitan dan cemas.

Menilai skala nyeri seseorang dibutuhkan pengukuran skala nyeri antara lain dengan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). NRS lebih baik digunakan sebagai alat ukur untuk menilai nyeri dikarenakan nilai sensitifnya lebih besar dan lebih mudah digunakan dari pengukuran skala nyeri lainnya. Kategori skala NRS dimulai dari angka 0-10, yaitu nyeri ringan (1-3) yaitu nyeri yang dapat ditoleransi dengan baik atau tidak mengganggu aktivitas, nyeri sedang (4-6) nyeri yang dapat mengganggu aktivitas fisik, nyeri berat (7-9) yaitu pada saat nyeri tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri, dan yang terakhir nyeri sangat berat (10) yaitu nyeri sangat hebat dan tidak berkurang dengan terapi atau obat-obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri (Andarmoyo, 2013).

Perbedaan intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh setiap responden dapat disebabkan oleh perbedaan waktu dimulainya menstruasi dan perbedaan persepsi terhadap nyeri yang dialami. Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh responden adalah *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar (Hikmah et al., 2018).

Massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi mawar merupakan kombinasi dari *massage effleurage* dan pemakaian minyak aromaterapi mawar, *massage effleurage* akan memberikan pijatan atau sentuhan yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan *endorphin* dan membuat relaksasi otot (Herinawati et al., 2019). Sebagai teknik relaksasi, *massage effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi oksigen di area nyeri sehingga nyeri *dismenore* berkurang (Andria et al., 2016). Selain efek dari *massage effleurage* sendiri, minyak aromaterapi mawar yang menyerap pada kulit juga memberikan efek pengurangan nyeri, sebab aromaterapi mawar dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, menenangkan otak, menurunkan stress yang dirasakan dan sebagai relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang (Sari et al., 2020).

Terbukti pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar dapat membantu mengatasi nyeri *dismenore* pada remaja putri saat menstruasi tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya. *Massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar dapat menurunkan nyeri *dismenore* dari yang awalnya mengalami nyeri sedang dengan skala (4-6) menjadi nyeri ringan dengan skala (1-3) dan responden merasa lebih rileks. Maka *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar dapat menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi nyeri pada perut saat mensruasi.

Massage effleurage memiliki banyak keunggulan diantaranya membantu melancarkan peredaran darah *vena*, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) pada peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri (Trisnowiyanto, 2014). Sedangkan minyak aromaterapi mawar mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi saat mengalami *dismenore*, membantu melancarkan pengeluaran darah kotor selama menstruasi, menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang (Sari et al., 2020).

Pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada responden 1 dan responden 2 yang mengalami masalah *dismenore* dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Sebelum dilakukan pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang *dismenore*, cara penanganannya yaitu dengan menerapkan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar pada responden 1 dan responden 2 saat mengalami masalah *dismenore*. Sebelum dilakukan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar hasil skala nyeri responden 1 yaitu skala nyeri 6 (sedang). Setelah diberi *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar skala nyeri responden 1 berkurang menjadi skala nyeri 2 (ringan). Responden 2 sebelum dilakukan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar hasil skala nyeri yang di dapatkan yaitu skala nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar skala nyeri responden 2 berkurang menjadi skala nyeri 2 (ringan).

Penurunan nyeri *dismenore* pada kedua responden dipengaruhi oleh faktor terapi komplementer *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar. Penurunan intensitas nyeri *dismenore* dengan pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar melibatkan dua tindakan yaitu aromaterapi mawar memicu sistem *limbik* yang berperan dalam mengurangi nyeri, dan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar dapat melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi *spasme* yang menyebabkan nyeri. Sebagai tambahan, efek dari mawar sebagai analgesik dan antispasmodik. Ketika minyak aromaterapi digunakan pada proses *massage*, minyak aromaterapi tersebut tidak hanya dihirup melalui indera penciuman namun juga dapat diserap melalui kulit

kemudian masuk ke jaringan dan sistem peredaran darah dimana selanjutnya disalurkan ke organ yang memerlukan perawatan sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah et al., 2018).

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Hikmah, N., Coryna, R.A., & Dewi, A 2018 dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan” memperoleh hasil yang positif yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi, karena hipoksia *uterus* yang terjadi pada jaringan akan berkurang yang disebabkan kadar oksigen pada jaringan meningkat sehingga nyeri yang dirasakan berkurang, selain itu juga dapat terjadi peningkatan sirkulasi darah, penurunan stres dan meredakan otot yang kaku. Setelah diberikan *massage effleurage* akan terjadi pelepasan hormon *endorphin* yang dapat meningkatkan ambang nyeri yang dirasakan sehingga nyeri akan terasa berkurang (Hikmah et al., 2018).

Hasil pengelolaan studi kasus ini membuktikan bahwa *massage effleurage* dapat menstimulasi tubuh untuk menghasilkan *endorphin* secara alami dan aromaterapi mawar dapat bekerja sebagai relaksasi yang dapat mempengaruhi tingkat *dismenore* pada remaja putri, sehingga nyeri *dismenore* dapat berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan studi kasus penulis dapat menyimpulkan bahwa nyeri *dismenore* primer pada remaja putri terjadi pada saat menstruasi hari 1-3. Penulis mengukur derajat nyeri *dismenore* primer pada kedua responden menggunakan *NRS (Numeric Rating Scale)*.

Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore* primer pada kedua responden adalah *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar. Setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar selama 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-15 menit didapatkan nyeri *dismenore* primer kedua responden dari skala sedang (4-6) menjadi skala ringan (1-3).

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan tentang pemberian *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. Penulis dapat menyimpulkan bahwa *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar terbukti efektif dalam penurunan nyeri *dismenore*.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan supaya tenaga kesehatan memperkenalkan atau mensosialisasikan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar untuk menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

2. Bagi klien

Diharapkan supaya klien yang mengalami nyeri *dismenore* primer dapat menerapkan *massage effleurage* menggunakan minyak aromaterapi mawar 3 kali dalam 3 hari saat menstruasi hari 1-3 atau saat nyeri *dismenore* primer berlangsung.

3. Bagi remaja putri

Diharapkan lebih meningkatkan cara-cara mengatasi nyeri *dismenore* secara alamiah dan mandiri seperti melakukan kompres hangat dengan botol pada bagian yang nyeri, tarik nafas dalam secara perlahan untuk relaksasi, berolahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri, serta lebih aktif lagi dalam mencari informasi mengenai cara-cara mengatasi nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, Y. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri* (1st ed.). Ar-Ruzz Media.
- Andria, A. I., Sudarti, & Retnaningsih, R. (2016). Penerapan Teknik Massase Effleurage pada Abdomen terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri (Studi Kasus pada Nn."N" dan Nn."O" di Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr.Soepraoen Malang). *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(1), 46–50.
- Gambaran Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Putri di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.* (2018). Kemenkes, RI.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.764>
- 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>
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 1–6. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.17>
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan* (1st ed.). Nuha Medika.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi* (D. Wijaya (Ed.); 1st ed.). Buku Biru.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. IN MEDIA.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore* (1st ed.). Deepublish Publisher.
- Profil kesehatan Kabupaten Kudus pada tahun 2017*. (n.d.). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017*. (n.d.). Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus.
- Sari, R., Maternity, D., & Rosmiyati, R. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 271–275. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.1820>
- Setiyawan. (2013). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Trisnowiyanto, B. (2014). *Keterampilan Dasar Massage* (2nd ed.). Nuha Medika.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti* (P. P. Lestari (Ed.); 1st ed.). Salemba Medika.