

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE
EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
DISMINORE**



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi DIII Keperawatan

DISUSUN OLEH :

DEWI YULIANI
B2017029

**PROGAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2020

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE
EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
DISMINORE**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi DIII Keperawatan**

DISUSUN OLEH :

DEWI YULIANI
B2017029

**PROGAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DISMINORE

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, ... Juli 2020

Dewi Yuliani

B2017029

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Yuliani

NIM : B2017029

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Peningkatan Pengetahuan Teknik Massage Effleurage Sebagai Upaya Menurunkan Disminore.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Juli 2020

Yang menyatakan

(Dewi Yuliani)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

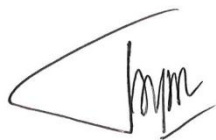
Tugas akhir dengan judul :

PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DISMINORE

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2020

Pembimbing I



Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0007047310

Pembimbing II

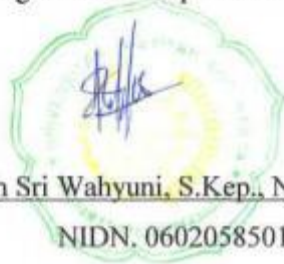


Mursudarinah, M.Kes

NIDN. 0615126402

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DISMINORE

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM

NIDN. 0625056502

2. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0007047310

3. Mursudarinah, M.Kes.

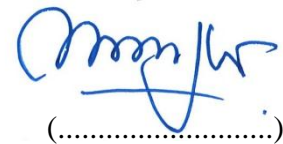
NIDN. 0615126402



(.....)



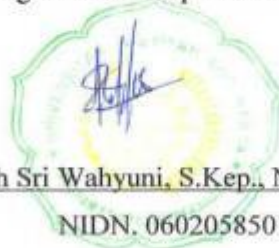
(.....)



(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Teknik Massage Effleurage Sebagai Upaya Menurunkan Disminore”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Mursudarinah, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.

7. Kedua orang tua saya, yang tidak pernah lelah menyayangi dengan kasih sayang, perhatian, selalu mendoakan yang terbaik bagi anaknya, dan memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
8. Keluarga yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.
9. Teman-teman sepembimbing Ibu Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Mursudarinah, M.Kes yang saling memberi semangat dan motivasi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, ... Juli 2020

Penulis

Dewi Yuliani

B2017029

PENINGKATAN PENGETAHUAN TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DISMINORE

Dewi Yuliani

Program Studi Diploma III Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : yulianid957@gmail.com

INTISARI

Menstruasi merupakan hal yang sangat penting, karena selain lambang kewanitaan, hal tersebut juga menandakan wanita yang bersangkutan mampu melakukan fungsi reproduksi secara normal. Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Fritz dan Speroff, 2010). Angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009) angka kejadian dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25%. Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan *masase effleurage*. *Masase effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Trisnowiyoto, 2012). *Massage effleurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan dengan pola gerakan melingkar dibeberapa bagian abdomen. *Massase eflourage* ini dilakukan selama 10-15 menit. Salah satu media yang digunakan untuk meberikan informasi yaitu poster. Poster dapat digunakan dengan tujuan memberikan informasi secara spesifik dan terbuka sehingga wanita mengetahui cara untuk menurunkan nyeri disminore dengan cara *massase effleurage*.

Kata Kunci : Dismenore, *Massase Effleurage*, *Poster*.

IMPROVING MASSAGE EFFLEURAGE ENGINEERING KNOWLEDGE AS AN EFFORT TO REDUCE DISMINORE

Dewi Yuliani

Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences 'Aisyiyah
University Surakarta

E-mail : yulianid957@gmail.com

ESSENCE

Menstruation is very important, because in addition to being a symbol of femininity, it also indicates that the woman is able to perform reproductive functions normally. Dysmenorrhea is menstrual pain which is usually cramping in nature and centered on the lower abdomen which is felt during menstruation, sometimes to a severe degree so that it interferes with activity (Fritz and Speroff, 2010). from Proverawati and Misaroh (2009) the incidence of dysmenorrhea in 2008 was 64.25%. Pain can be treated with various alternatives, both pharmacologically and non pharmacologically. Pharmacologically it can be treated with analgesic drugs, while non-pharmacologically it can be treated with effleurage massage. Effleurage massage is one of the non-pharmacological methods that are considered effective in reducing pain (Trisnowiyoto, 2012). Effleurage massage is a movement using the entire surface of the hand attached to parts of the body that are lightly rubbed and soothed with a circular motion pattern in several parts of the abdomen. This effleurage massage is carried out for 10-15 minutes. One of the media used to provide information is a poster. Posters can be used with the aim of providing specific and open information so that women know how to reduce dysminorrhea pain by means of massage effleurage.

Keywords: Dysmenorrhea, Massase Effleurage, Poster.