

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN  
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI  
PADA PENDERITA DISMENOREA**

**Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**

**Disusun Oleh :**

**FITRI WULANDARI**

**NIM : B2014038**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* DAN  
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI  
PADA PENDERITA DISMENOEA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2017

**Fitri Wulandari**

NIM : B2014038

## PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : FITRI WULANDARI

NIM : B2014038

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Kombinasi Teknik *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Dismenorea

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan STIKES ‘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.

Dengan demikian ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(FITRI WULANDARI)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **Penerapan Kombinasi Teknik *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Dismenorea** “telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Maryatun, M.Kes

Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **Penerapan Kombinasi Teknik *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Dismenorea** “telah diuji dan disyahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 18 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Penguji utama : Siti Fatmawati, M.Kep

Penguji pendamping I : Maryatun, A., S.Kep.,Ns.,M.Kes

Penguji pendamping II: Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

(Maryatun, A., S.Kep.,Ns.,M.Kes)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atau rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rosulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Kombinasi Teknik Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Dismenorea”. Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mulyaningsih, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun, A., S.Kep, Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.

3. Dyah Rahmawatie RBU., S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
4. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta yang bersedia memberikan izin penulis dalam menyelesaikan Penerapan Kombinasi Teknik Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Dismenorea.
5. Pasien dan Keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan penerapan teknik massage effleurage dan teknik relaksasi nafas dalam dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
6. Orang tua tercinta yang selalu memeberikan dukungan dan doa dengan tulus dan penuh harapan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang sudah memeberikan semangat untuk menyelesaikan tugas ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 17 Juli 2017

Penulis

## ABSTRAK

Fitri Wulandari	Dosen Pembimbing
B2014038	Maryatun A., S.Kep, Ns., M.Kes
Program Studi DIII Keperawatan	Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep
Penerapan Kombinasi Teknik <i>Massage Effleurage</i> dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Disminorea	
ABSTRAK	
<p><b>Latar Belakang :</b> Dismenorea merupakan nyeri selama atau sebelum menstruasi pada wanita yangdi akibatkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang dapatmeningkatkan kontraksi uterus.Pasien dengan dismenorea pada umumnya mengalami nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri pada dismenorea dapat mengganggu aktifitas, untuk mengurangi nyeri tersebut dilakukan penerapan kombinasi teknik <i>massage effleurage</i> dan teknik relaksasi nafas dalam.</p> <p><b>Tujuan :</b> Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi teknik <i>massage effleurage</i> dan teknik relaksasi nafas dalam.</p> <p><b>Metode :</b> Rancangan penelitian ini adalah dengan rancangan <i>one patient pra-post test</i> dengan Nn.R sebagai responden. Responden diberikan tindakan selama 5-10 menit pada malam hari selama 3 hari dan diobservasi menggunakan lembar observasi.</p> <p><b>Kesimpulan :</b> Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi teknik <i>massage effleurage</i> dan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari, yaitu terdapat penurunan skala nyeri pada Nn. R.</p> <p><b>Saran :</b> Bagi masyarakat penerapan kombinasi teknik <i>massage effleurage</i> dan teknik relaksasi nafas dalam dapat diterapkan pada penderita dismenorea, sehingga terapi ini dapat menjadi terapi non farmakologi yang mudah diterapkan.</p>	
<b>Kata Kunci :</b> <i>Dismenorea, Nyeri, Massage Effleurage, Relaksasi Nafas Dalam</i>	



## ABSTRACT

Fitri Wulandari	Conselor
B2014038	Maryatun A., S.Kep, Ns., M.Kes
Nursing Study Program	Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep
Application of Combination Technique Massage Effleurage and Techniques The Breath In the Level of Pain with Dismenorea	
ABSTRACT	
<p><b>Background:</b> Dismenorea is pain during or prior to menstruation in women in the mess by the increase in the hormone prostaglandin which can enhance the contraction of the uterus. Patients with dismenorea in generally experience pain in the lower abdomen. The pain of dismenorea can disrupt activity, to reduce the pain by the application of a combination of techniques the massage effleurage and relaxation techniques of breath in.</p> <p><b>Objective:</b> The study aims to know the diffenrences in levels of pain before and after doing a combination of techniques the massage effleurage and relaxation techniques of breath in.</p> <p><b>Method:</b> The research is with the one patient pra-post a test with Ms. R as respondents. Respondents are given action for 5-10 minutes at night for three days, and it's observed using sheets of observation.</p> <p><b>Conclusion:</b> There's a difference before and after doing a techniques the massage effleurage and techniques of breath in for three days, of the scale of pain on the Ms.R</p> <p><b>Suggestion:</b> For the application of a combination of tehniques the massage effleurage and relaxation techniques breaths can be applied in patients with dismenorea, so that this therapy can be therapeutic for the non-pharmacology is easy to apply.</p>	
<b>Keyword :</b> <i>Dismenorea, The Pain, Massage Effleurage, Breath In Relaxation</i>	

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dismenorea .....	6
1. Definisi.....	6
2. Jenis-jenis Dismenorea.....	6
3. Tanda dan Gejala.....	7
4. Penyebab Dismenorea.....	7
5. Upaya Mengatasi Dismenorea .....	8
B. Teknik <i>Massage Effleurage</i> .....	11
1. Definisi .....	11
2. Manfaat .....	11
3. Teknik Melakukan Massage .....	11
C. Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	12
1. Definisi.....	12
2. Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	13
3. Indikasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	13
4. Langkah-langkah Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	13
D. Nyeri.....	14

1. Definisi.....	14
2. Macam-macam Nyeri.....	15
3. Mnemonik PQIRST untuk Evaluasi Nyeri.....	15
4. Alat Ukur Nyeri.....	16
5. SOP Teknik Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam .	19

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Fokus Studi .....	25
D. Definisi Operasional.....	25
E. Tempat dan Waktu .....	26
F. Pengumpulan Data .....	26
G. Cara Pengolahan Data .....	27
H. Penyajian Data .....	27
I. Etika Penelitian .....	28

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	29
B. Gambaran Umum Responden .....	29
C. Hasil Penelitian .....	30
D. Pembahasan.....	32
E. Keterbatasan.....	35

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	37

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

- A. Tabel 4.1 Distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea sebelum dilakukan kombinasi teknik massage effleurage dan teknik relaksasi nafas dalam ..... 30
- B. Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea sesudah dilakukan kombinasi teknik massage effleurage dan teknik relaksasi nafas dalam ..... 31
- C. Tabel 4.3 Distribusi frekuensi perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi teknik massage effleurage dan teknik relaksasi nafas dalam ..... 32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

1. Lembar Observasi Responden
2. Surat Perijinan
3. Inform Consent
4. Lembar Bimbingan
5. Curriculum Vitae
6. Foto