

PENERAPAN TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA DI POSBINDU NGADISARI

Fernilia Cika Khairunnisa¹ Mulyaningsih²

cikakhirunnisa03@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore adalah nyeri menstruasi akibat meningkatnya hormon prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi rahim dan menimbulkan sensasi nyeri. Data dari Itani et al. tahun 2022 didapatkan kejadian dismenore sebesar 45% hingga 95%. Terapi non farmakologis dengan *massage effleurage* dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi dismenore. *Massage effleurage* adalah teknik pijatan yang ringan, berirama, dan menenangkan ke arah distal yang menimbulkan rasa nyaman dan bertujuan untuk mengurangi rasa sakit. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan *massage effleurage* untuk menurunkan skala nyeri. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara 2 (dua) responden remaja putri yang mengalami dismenore, sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *massage effleurage*. **Hasil:** Terjadi penurunan intensitas dismenore pada Nn. S dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 4 sedangkan pada Nn. A terjadi penurunan dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2. **Kesimpulan:** Sesudah dilakukan penerapan *massage effleurage* pada Nn. S dan Nn. A terdapat penurunan skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa *massage effleurage* dapat menurunkan skala dismenore pada kedua responden.

Kata Kunci: Dismenore, *Massage*, Menstruasi, Remaja