

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN
KABUPATEN SUKOHARJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh
AMBAR KESMI SAFITRI
B2015008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN
KABUPATEN SUKOHARJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh

Ambar Kesmi Safitri

B2015008

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

2018

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN
KABUPATEN SUKOHARJO

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Oleh
Ambar Kesmi Safitri
B2015008

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2018

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN
KABUPATEN SUKOHARJO**

Yang 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 Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan 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, Juli 2018



Ambar Kesmi Safitri

NIM B2015008

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ambar Kesmi Safitri

NIM : B2015008

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Kuyudan Kabupaten Sukoharjo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Juli 2018

Yang menyatakan



(Ambar Kesmi Safitri)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KTI dengan judul :

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN KABUPATEN SUKOHARJO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Studi
DIII Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

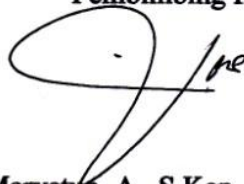
Surakarta, 18 Juli 2018

Pembimbing I



Indarwati, SKM, M.Kes

Pembimbing II



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

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M.Kep

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul :

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN KABUPATEN SUKOHARJO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 24 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM
NIDN. 0625056502

(.....)

2. Indarwati, SKM, M.Kes
NIDN.0621076904

(.....)

3. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0610047601

(.....)

Mengetahui
Kaprod DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M. Kep
NIDN. 062058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN KABUPATEN SUKOHARJO”** Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan orang-orang yang selalu di jalan-Nya.

Laporan ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari S.Kep.,NS., M.Kep, selaku Ketua (STIKes) yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menimba ilmu di (STIKes) ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endah Sri Wahyuni, M.Kep, selaku Ketua Program studi DIII Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menimba ilmu di (STIKes) ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Indarwati, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing sekaligus sebagai penguji yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, inspirasi, perasaan nyaman dalam bimbingan serta memfasilitasi demi sempurnanya studi kasus ini.
5. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing sekaligus sebagai penguji yang telah membimbing dengan cermat, memberikan

masukan-masukan, inspirasi, perasaan nyaman dalam bimbingan serta memfasilitasi demi sempurnanya studi kasus ini.

6. Semua dosen Program D3 Keperawatan (STIKes) ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan wawasannya serta ilmu yang bermanfaat.
7. Kedua orangtua tercinta (Bp. Sutrisno dan Ibu Sumini), yang selalu menjadi inspirasi dan tidak pernah lelah menyayangi serta memberikan dukungan kepada saya dengan kasih sayang, perhatian dan doa penuh cinta.
8. Kakak saya Dimas Lukman CP dan serta istrinya Khusnul yang turut membantu saya dalam mengerjakan tugas akhir saya serta memberikan semangat dan do’anya.
9. Keluarga dan sahabat yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.
10. Bapak Yono yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan wawasannya serta ilmu yang bermanfaat.
11. Nn. J dan Nn. A beserta keluarga yang telah bersedia bekerjasama dengan penulis dalam melakukan pengambilan kasus ini.
12. Teman-teman Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan moral dan spiritual.

Penulis berharap semoga laporan studi kasus ini bermanfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan dan kesehatan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 18 Juli 2018

Penulis

ABSTRACT

Ambar Kesmi S NIM B2015001 Program Studi Diploma III Kepewaratan	Dosen Pembimbing 1. Indarwati, SKM, M.Kes 2. Maryatun, A., S.Kep.Ns, M.Kes
PENERAPAN PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA KUYUDAN KABUPATEN SUKOHARJO	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang ; Masa remaja akan mengalami masa pubertas, salah satu tanda perubahan fisiologis pada wanita yaitu datang bulan atau haid atau menstruasi. Nyeri Haid atau disminore adalah kondisi ketidaknyamanan dimana yang terjadi saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan, nyeri haid ditandai dengan rasa nyeri atau sakit di daerah perut maupun panggul. Pijat refleksi dapat mengurangi rasa nyeri pada remaja yang mengalami nyeri haid di Desa Kuyudan Kabupaten Sukoharjo. Tujuan; Mendiskripsikan penerapan pijat refleksi terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nyeri haid di Desa Kuyudan Kabupaten Sukoharjo. Metode ; Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan mengobservasi pada subjek penelitian. Pengukuran skala nyeri dengan <i>Numeris Rating Scale</i> (NRS) lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi. Hasil ; Skala nyeri sebelum dilakukan pijat refleksi yaitu nyeri skala 4 setelah mendapatkan 3 kali perlakuan pijat refleksi skala nyeri menjadi 3. Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa pijat refleksi bahwa pijat refleksi dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri. Kesimpulan ; Penerapan Pijat refleksi terbukti dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri.</p>	
Kata Kunci : <i>Pijat Refleksi, Penurunan, Nyeri Haid, Remaja Putri</i>	

ABSTRACT

Ambar Kesmi Safitri Student Number B2015008 Diploma III Nursing Study Program	Supervisors 1. Indarwati, SKM., M.Kep. 2. Maryatun. A, S.Kep., Ns., M.Kes.
---	--

THE APPLICATION OF REFLECTION MASSAGE TO THE DECREASE OF MENSTRUAL PAIN SCALE IN ADOLESCENT GIRLS IN KUYUDAN VILLAGE, SUKOHARJO REGENCY

ABSTRACT

Background: Adolescence will experience puberty as a sign of physiological changes; in women, it is menstruation. Painful menstruation or dysmenorrhea is a condition of discomfort that occurs during menstruation that can interfere with activity and thus, this requires a treatment. Menstrual pain is characterized by pain in the abdominal or pelvic area. Furthermore, reflection massage can reduce the pain in adolescents who experience menstrual pain in Kuyudan Village, Sukoharjo Regency. **Objective:** To describe the application of reflection massage on adolescent girls with menstrual pain in Kuyudan Village, Sukoharjo Regency. **Method:** This research used descriptive method and also observation on research subjects. The measurement of pain scale was done with Numerical Rating Scale (NRS) and then recorded before and after the application of reflection massage. **Findings:** The scale of pain before the application of reflection massage is on the pain scale of 4. After getting 3 times of the reflection massage treatment, the scale of pain decreases to 3. Therefore, this study proves that the application of reflection massage can reduce the scale of menstrual pain in adolescent girls. **Conclusion:** The application of reflection massage is proven to reduce the scale of pain in adolescent girls.

Keywords: *Reflection Massage, Menstrual Pain Decrease, Adolescent Girls.*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN KONSEP DAN TEORI.....	7
A. Konsep Dasar Remaja.....	7
1. Pengertian	7
2. Tahap-Tahap Remaja	7
3. Tugas Perkembangan Remaja	8
4. Perubahan Fisik Pada Remaja	9
B. Konsep Dasar Nyeri Haid	10
1. Pengertian	10
2. Klasifikasi	11

3. Etiologi	11
4. Manifestasi Klinis	12
5. Faktor Resiko	12
6. Penatalaksanaan	12
7. Fisiologi	13
C. Konsep Dasar Nyeri	13
1. Pengertian	13
2. Mekanisme Nyeri.....	14
3. Klasifikasi	15
4. Stimulus Nyeri	16
5. Tanda dan Gejala	16
6. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	17
7. Pengkajian Nyeri	21
8. Penilaian Nyeri	21
D. Konsep Dasar Pijat Refleksi	22
1. Pengertian	22
2. Tujuan	22
3. Manfaat	22
4. Teknik-Teknik Dasar Pijat Refleksi	24
5. Letak Titik-titik Refleksi Untuk Nyeri Haid.....	27
6. Tujuh Prinsip Dasar Memijat.....	27
7. Hal-Hal yang Harus Di Perhatikan	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Subyek Penelitian.....	30
C. Fokus Studi	31
D. Definisi Operasional	31
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
F. Metode Pengumpulan Data.....	32
G. Pengolahan Data	33
H. Analisa Data Dan Penyajian Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Gambar Skala Intensitas Nyeri Deskriptif	23
2. Gambar 2.2 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	24
3. Gambar 2.3 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	25
4. Gambar 2.4 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	25
5. Gambar 2.5 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	25
6. Gambar 2.6 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	26
7. Gambar 2.7 Teknik memijat menggunakan tangan pada telapak kaki	26
8. Gambar 2.8 Gambar Titik Pijat Untuk Nyeri Haid	27

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 3.1	Definisi Operasional	31
2.	Tabel 4.1	Sebelum pijat refleksi terhadap tingkat nyeri haid pada Nn. J di Desa Kuyudan Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo	37
3.	Tabel 4.2	Sebelum pijat refleksi terhadap tingkat nyeri haid pada Nn. A di Desa Kuyudan Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo	37
4.	Tabel 4.3	Sesudah pijat refleksi terhadap nyeri haid pada Nn. J di Desa Kuyudan Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo	37
5.	Tabel 4.4	Sesudah pijat refleksi terhadap nyeri haid pada Nn. A di Desa Kuyudan Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo	38

DAFTAR GRAFIK

1. Grafik 4.1	38
---------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perijinan

Lampiran 2 Lembar observasi Nyeri Haid

Lampiran 3 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

AINS	Anti Inflamasi Non Steroid
DKK	Dan Kawan-Kawan
WHO	World Health Organization
NRS	Numeric Rating Scale