

Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun

Umi Nur Chayati¹, Lutfia Uli Na'mah²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

*Email: uminurchayati5@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pijat *effleurage*, air kelapa hijau, *dismenore*

Di Indonesia angka kejadian *dismenore tipe primer* adalah sekitar 54,89% dan sisanya penderita dengan *dismenore sekunder*. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dan sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore ringan*. Berdasarkan Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, terdapat 1.518.867 remaja yang mengalami *dismenore*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penerapan kombinasi pijat *effleurage* dan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun. Mengetahui penerapan kombinasi pijat *effleurage* dan air kelapa hijau dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun. Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipannya adalah 5 remaja putri usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan lembar observasi skala nyeri numerik pre dan post. Setelah dilakukan penerapan kombinasi pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau. Semua partisipan mengalami penurunan nyeri *dismenore*. Pada hari pertama 2 partisipan nyeri sedang dan 3 responden nyeri ringan. Pada hari kedua dan ketiga semua partisipan mengalami nyeri ringan. Pijat *effleurage* dan air kelapa hijau dapat menurunkan *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun di PMB Djumi Widarti.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan yang sangat cepat baik dalam proses pertumbuhan, kognitif, maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi ini meliputi fisik, mental, maupun aktivitas

Menstruasi merupakan salah satu tanda primer bahwa seorang perempuan telah memasuki usia pubertas (Dewi, 2012). Gangguan menstruasi yang sering dihadapi perempuan cukup banyak antara lain *pre menstruation syndrome* (PMS), *amenore*, *polimenore*, *oligomenore*, dan salah satunya adalah *dismenore*. *Dismenore* ini menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. *Dismenore* biasanya timbul dua sampai tiga tahun sesudah *menarche*. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013).

Mengenai masalah *dismenore* yang terjadi pada remaja, angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenore* (Calis, 2013).

Di Indonesia angkanya kejadian *dismenore* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore* ringan (Hestiantoro, 2012). Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, remaja yang mengalami *dismenore* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Mengenai masalah *dismenore* tersebut, dampak apabila tidak dilakukan penanganan yang tepat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu kesehatan mereka sendiri karena nyeri yang terjadi pada saat *dismenore* bisa saja

merupakan gejala *endometriosis*, PID, kista, mioma uteri atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya (Manan, 2013).

Meskipun pemerintah telah melakukan upaya penanganan masalah pada remaja, ternyata masih banyak orang yang beranggapan bahwa nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri dan banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan nyeri tersebut tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat, kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan mereka sendiri apabila dibiarkan begitu saja karena nyeri tersebut bisa saja merupakan gejala *endometriosis* atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya, padahal masih banyak cara yang bisa mereka lakukan untuk mengurangi nyeri tersebut (Anurogo, 2011).

Berdasarkan penelitian Ansari-pour, dkk (2016) yang berjudul “*Comparison of the Influence of Acupressure and Self-Care Behavior Education on the Severity of Primary Dysmenorrhea Based on Visual Analogue Scale Among Students*” menyatakan bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormone endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Sedangkan berdasarkan penelitian Ulya, dkk (2017) yang berjudul “*Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea*” kombinasi akupresur dengan teknik *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan nyeri, serta meningkatkan β - kadar *endorphin* pada remaja saat *dismenore*. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Di sisi lain, air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi

ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan asuhan mengenai “Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di PMB Djumi Widarti”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 5 remaja putri 13-15 tahun di Desa Sampang, Kecamatan Sempor. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri numerik pre dan post.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Penerapan dilakukan kepada 5 remaja putri usia 13-15 tahun. Sebelum dilakukan penerapan, partisipan mengisi skala nyeri menstruasi yang dirasakan pada saat itu pada lembar observasi skala nyeri numerik yang telah disediakan. Setelah itu penulis melakukan pijat *effleurage* selama 20 menit dan memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 cc. partisipan tampak menikmati asuhan yang diberikan. Setelah diberikan asuhan partisipan mengisi kembali lembar

observasi skala nyeri numerik untuk mengetahui skala nyeri menstruasi setelah diberikan asuhan. Rata-rata partisipan mengalami penurunan nyeri sebanyak 1 tingkat setiap setelah diberikan asuhan.

Pada saat penerapan penulis mengalami beberapa kesulitan atau keterbatasan selama penelitian yaitu asuhan hanya diberikan 1 kali sehari pada sore hari dimana akan lebih efektif apabila asuhan diberikan sebanyak 2 kali sehari supaya hasilnya lebih maksimal. Aktivitas responden yang masih sekolah menjadi kesulitan penulis sebab tidak memungkinkan untuk melakukan asuhan di pagi hari karena bisa mengganggu aktivitas responden. Tetapi hal tersebut tidak mengganggu jalannya penerapan.

Penanganan non farmakologi ini secara empiris terbukti dapat membantu hormone endorphin pada otak yang secara alami membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan fisik serta relaksasi mental (Ansari-pour, 2016). Sedangkan air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) serta dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Ulya, 2017).

b. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Tabel 1. Skala Nyeri Partisipan Sebelum Asuhan

Partisipan	Hari ke-	Skala Nyeri	Intensitas	Karakter
Nn. F	1	4	Sedang	Diperas
	2	3	Ringan	Ditusuk
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. I	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. D	1	4	Sedang	Diperas
	2	3	Ringan	Ditusuk
	3	2	Ringan	Hilang timbul
Nn. E	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. S	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul

Sumber : Data primer (2019).

Keterangan skala nyeri :

- 7-10 = Nyeri berat
- 4-6 = Nyeri sedang
- 1-3 = Nyeri ringan
- 0 = Tidak nyeri

Kelima partisipan mengalami nyeri *dismenore* dengan skala ringan

sebelum dilakukan asuhan. Hasil wawancara, nyeri *dismenore* yang dirasakan menimbulkan beberapa dampak, diantaranya mengganggu kegiatan sekolah dan kurang berkonsentrasi dalam belajar.

c. Skala Nyeri Partisipan Sesudah Dilakukan Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Tabel 2. Skala Nyeri Partisipan Sesudah Asuhan

Partisipan	Hari ke-	Skala Nyeri	Intensitas	Karakter
Nn. F	1	3	Ringan	ditusuk
	2	1	Ringan	dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. I	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. D	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. E	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. S	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-

Sumber : Data primer (2019).

Keterangan skala nyeri :

- 7-10 = Nyeri berat
- 4-6 = Nyeri sedang
- 1-3 = Nyeri ringan
- 0 = Tidak nyeri

Penurunan nyeri pada hari kedua dan ketiga remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* sesudah dilakukan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau yang

dilakukan penilaian dengan menggunakan skala nyeri numeric didapatkan hasil nyeri semua partisipan semakin hari semakin berkurang 1 poin. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun.

Penerapan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau yang berlangsung selama tiga hari berturut-turut didapatkan hasil terdapat penurunan setiap kali kunjungan. Selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri numeric setelah diberikan asuhan sehingga dapat dilakukan penilaian sesudah dilakukan penerapan.

Penanganan non farmakologi yaitu dengan melakukan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau, dimana berdasarkan penelitian Ansari pour L., dkk (2016) tentang “*Comparison of the Influence of Acupressure and Self-Care Behavior Education on the Severity of Primary Dysmenorrheal Based on Visual Analogue Scale Among Students*” bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bernard, et al., (2016) tentang “*Chiropractic Management of Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain*” tujuan *massage* pada dasarnya untuk memperbaiki sirkulasi, membantu absorpsi (penyerapan), sekresi (pengeluaran), serta memperlancar distribusi energi dan nutrisi ke dalam jaringan, selain itu *massage* dapat memperbaiki tonus otot dan fungsi syaraf. *Massage* dapat menjaga tubuh secara umum dalam kondisi yang lebih baik, mencegah cedera dan hilangnya mobilitas, merawat dan memulihkan mobilitas pada cedera jaringan otot, dan meningkatkan kinerja.

Berdasarkan penelitian Ulya FH, dkk (2017) tentang “*Comparisson of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea*” kombinasi akupresur dengan teknik *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan nyeri, serta meningkatkan β - kadar endorfin pada remaja saat *dismenore*. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan fisik dan relaksasi mental.

Disisi lain, air kelapa juga dapat menurunkan nyeri *dismenore* karena didalam air kelapa mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus). Serta mengandung vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *eizimycloxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Ulya, 2017).

Berdasarkan penelitian Kristina, dkk (2012) tentang “*The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field*” Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi.

Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa

sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian Khodijah (2017) tentang “ *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*” peneliti memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 ml dan ditunggu selama 30 menit sebelum dilakukan post-test. Sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dilakukan pengukuran dengan kuisioner skala nyeri yang diisi oleh responden.

d. Karakteristik Responden Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pijat *Effleurage* Dan Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 3. Karakteristik Responden

Nama	Umur	Menarche	Lama Menstruasi	Riwayat Dismenore Keluarga
Nn. F	14 Th	12 Th	6-7 Hari	Tidak ada
Nn. I	14 Th	11 Th	6 Hari	Ibunya mengalami dismenore
Nn. D	14 Th	12 Th	6-7 Hari	Ibunya mengalami dismenore
Nn. E	14 Th	11 Th	6-7 Hari	Ibunya mengalami dismenore
Nn. S	15 Th	11 Th	6-7 Hari	Tidak ada

Sumber : Data primer (2019).

Studi kasus ini dilakukan pada 5 remaja putri, berusia 14 dan 15 tahun, mengalami menarche dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun, dan siklus menstruasi yang dialami partisipan rata-rata adalah 6-7 hari. Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, 3 dari 5 responden yang menderita *dismenore* primer mempunyai riwayat *dismenore* primer pada keluarganya.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, didapatkan responden masih berusia 14-15 tahun dimana resiko terjadi *dismenore* masih sangat besar. Novia (2011) mengatakan usia wanita seseorang sangat mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer. Semakin

tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, *dismenore* primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

Pada kelima partisipan mengalami menarche dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Novia (2010) mengatakan bahwa usia menarche pada 41-45 perempuan dari 7 kota di Indonesia menunjukkan hasil bahwa rata-rata usia *menarche* perempuan Indonesia berusia yaitu 11-14 tahun. Menarche kelima

partisipan dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun, sehingga usia menarche kelima partisipan termasuk normal karena sesuai menarche perempuan Indonesia yaitu 11-14 tahun.

Siklus menstruasi yang dialami partisipan rata-rata adalah 6-7 hari. Lama menstruasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan menimbulkan rasa nyeri. Lama menstruasi yang normal yaitu 3-7 hari, jika lebih dari itu maka dikatakan mengalami *dismenore* lebih berat (Novia, 2011).

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *dismenore* primer. Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, 60 % responden yang menderita *dismenore* primer mempunyai riwayat *dismenore* primer pada keluarganya (Novia, 2011).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan asuhan yang diberikan kepada 5 partisipan dengan menggunakan pijat effleurage dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore yang dilakukan di PMB Djumi Widarti A.Md. Keb, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, maka dapat disimpulkan bahwa pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, mudah dilakukan, aman dan tidak membutuhkan banyak biaya. Serta untuk kekurangannya yaitu keterbatasan waktu karena partisipan usia masih 13-15 tahun dan masih sekolah.

REFERENSI

- Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andri, F., & Hurmaly, T. (2013). Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan Darah A B Ab O. Bandung : ISBN.
- Ansari, L., Bahar M.B., Marzieh A., dan Najaf Z. (2016). Comparison of the influence of acupressure and self-care behavior education on the severity of primary dysmenorrhea based on visual analogue scale among students. *Health Sciences*, 10, 200-207.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.
- Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah. (2010). Jawa Tengah Dalam Angka Tahun 2010. Semarang: Badan Pusat Statistik.
- Calis, K., A. (2013). Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses pada tanggal 31 januari 2019
- Dewi R. (2012). Tiga Fase Penting pada Wanita. Jakarta: PT Elex Media.
- Hestiantoro, A., Natadisastra, M., Sumapraja, K., Wiweko, B., Pramata, G., Situmorang, H., & Kemal, A. (2012). Best Practices On Imperial, Jakarta: Sagung Seto
- Khodijah, S., Herfanda, E. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Kristina, N., Syahid, S. (2012). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. *Jurnal Litri*, 18, 125-134
- Manan, A. (2013). Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. Jakarta: Flash Books.
- Novia, Ika & Nunik P. (2011). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. <https://media.neliti.com/media/publications/3893-> <http://repository.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 2 Februari 2019
- Ulya, F. H., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suwondo, A., Kumorowulan, S., & Pujiastuti, S., E. (2017). Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On B-

Endorphin Level In Teenage Girls
With Dysmenorrhea. Belitung Nursing
Journal, 3, 412-419..

Wyllo.(2011). Penyebab dan Solusi Nyeri
Menstruasi.<http://www.majalahkesehatan.com>.
Diakses pada tanggal 1 Februari
2019