

**EFEKTIFITAS KOMBINASI TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING*  
DAN TEKNIK *EFFLEURAGE* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI DISMENOREA**

**Indah Astria<sup>1</sup>, Sri Utami<sup>2</sup>, Wasisto Utomo<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Riau  
Email : indahastria30@gmail.com

**Abstract**

*The aim of this research was to determine the effect combination of slow deep breathing technique and effleurage technique for dysmenorrhoea pain intensity. The design of this research was “Quasy experiment” with “Non-equivalent control group” approach, that divided into experiment group and control group. The research was conducted on students who attend school in “SMA Negeri 6 Kundur Kepulauan Riau”. The total sample were 30 students who fit the inclusion criteria and chosen by simple random sampling technique. Measuring instrument was observation sheet that used in both groups. The analysis used univariate and bivariate analyzes by using independent and dependent sample t test. The result showed with p value  $(0,000) < (0,05)$ . It means that combination of slow deep breathing technique and effleurage techniques was effective for reduce dysmenorrhoea pain intensity. Combination of slow deep breathing technique and effleurage technique can reduce dysmenorrhoea pain intensity in non pharmacology which can be practiced independently, thus expected for students who have other members of family or local communities use this techniques for reducing dysmenorrhoea pain intensity.*

**PENDAHULUAN**

Dismenorea adalah nyeri selama atau sebelum menstruasi yang terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2007). Kejadian dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia dan bervariasi, menurut data penelitian di Prancis didapatkan 20% sampai 90% pada menstruasi wanita (Xu *et al*, 2014). Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Di Surabaya didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita datang ke bagian kebidanan tentang keluhan dismenorea (Husain, 2013).

Dismenorea yang dirasakan berupa nyeri atau rasa sakit siklik bersamaan dengan menstruasi serta sering dirasakan seperti rasa kram pada perut serta dapat menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala ataupun diare (Fahmi, 2014). Mengatasi dismenorea dengan cara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage*.

Teknik *slow deep breathing* adalah pernapasan lambat yang dapat berupa

pernapasan dada maupun perut yang bertujuan memberikan efek relaksasi (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarwoto (2012), didapatkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat menurunkan intensitas nyeri kepala akut pada cedera kepala ringan. Teknik *slow deep breathing* mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh dan menstimulus pengeluaran endorfin yang berefek pada penurunan respons saraf simpatis dan peningkatan respons saraf parasimpatis seluruh tubuh yang mengakibatkan keadaan rileks. Menurut penelitian Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010), didapatkan bahwa teknik relaksasi dengan baik akan memberikan ketenangan yang berefek pada penurunan intensitas nyeri dismenorea.

Teknik *effleurage* adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut ke arah distal/bawah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdomen dan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ekowati, Wahjuni, dan Alifa (2008), didapatkan bahwa teknik

*effleurage* mengurangi nyeri dismenorea dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Winarni, dan Sadiyanto (2013), didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat.

Berdasarkan hasil survei dan observasi di SMA Negeri Kundur Kepulauan Riau pada 15 siswi didapatkan hasil bahwa keseluruhan siswi tersebut mengalami dismenorea. Lokasi dismenorea yang dirasakan dari perut ke pinggang, payudara, bahkan saat nyeri terjadi siswi tidak dapat melakukan aktivitas. Dalam mengatasi nyeri, 8 dari 15 siswi menggunakan teknik farmakologi, 3 dari 15 siswi mengatasi nyeri dengan menggunakan kompres hangat, 4 dari 15 siswi mengatasi nyeri dengan beristirahat bahkan membiarkan saja. Dalam mengatasi nyeri, siswi mendapatkan informasi tersebut dari teman dan keluarga

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi intensitas nyeri dismenorea *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenorea *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri dismenorea antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage*.

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan acuan bagi ilmu pengetahuan tentang kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenorea. Serta penanganan nyeri dismenorea ini dapat digunakan bagi siswi yang memiliki anggota keluarga dan masyarakat sekitar untuk menangani dismenorea.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian

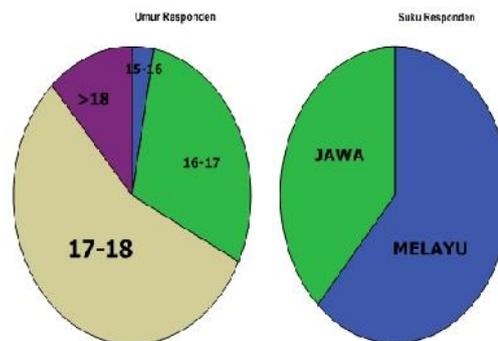
yaitu *non-equivalent control group*. *Non-equivalent control group* adalah sebuah rancangan penelitian yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Hidayat, 2008). Kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum intervensi (*pretest*), diberikan intervensi kombinasi teknik *slow deep breathing* selama 10 menit dan teknik *effleurage* selama 5 menit dan setelah intervensi dilakukan pengukuran (*posttest*). Sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*. Pengukuran intensitas nyeri dismenorea menggunakan skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswi SMA Negeri 6 Kundur Kepulauan Riau yang telah memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling* dengan sistem undian untuk menetapkan 15 sampel kelompok eksperimen dan 15 sampel kelompok kontrol.

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret 2015 sampai April 2015 dengan melibatkan 30 responden tentang efektifitas kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenorea. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**1. Analisa Univariat**

Gambar 1  
*Distribusi responden berdasarkan karakteristik*



Berdasarkan gambar 1 diketahui

bahwa mayoritas responden yang mengalami dismenorea berumur 17-18 tahun sebanyak 15 orang (50,0%). Mayoritas suku responden yang mengalami dismenorea adalah suku melayu sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 1

*Intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol*

Intensitas Nyeri Dismenorea	Mean	SD	Min	Max
<b>Eksperimen</b>				
<i>Pretest</i>	5,27	2,052	2	9
<i>Posttest</i>	1,53	1,187	0	4
<b>Kontrol</b>				
<i>Pretest</i>	4,40	1,920	1	8
<i>Posttest</i>	4,60	2,324	0	9

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi yaitu 5,27 dan setelah diberikan intervensi yaitu 1,53. Perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen terjadi penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 3,74 poin. Nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol sebelum tanpa diberikan intervensi yaitu 4,40 dan setelah tanpa diberikan intervensi yaitu 4,60. Serta perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah tanpa intervensi pada kelompok kontrol terjadi peningkatan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 0,2.

## 2. Analisa Bivariat

Mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri dismenorea antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *t independent*.

Tabel 2

*Perbedaan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan kombinasi teknik slow deep breathing dan teknik effleurage pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol*

Intensitas Nyeri Dismenorea	Mean	SD	<i>p value</i>
Kelompok Eksperimen	1,53	1,187	0,000
Kelompok Kontrol	4,60	2,324	

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata pada kelompok eksperimen setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* adalah 1,53, sedangkan pada kelompok kontrol 4,60 dengan *p value* (0,000), serta perbedaan nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 3,067. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen dan tanpa diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok kontrol dilakukan uji *t dependent*.

Tabel 3

*Intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik slow deep breathing dan teknik effleurage*

Intensitas Nyeri Dismenorea Kelompok Eksperimen	Mean	SD	<i>p value</i>
Sebelum Intervensi	5,27	2,052	0,000
Setelah Intervensi	1,53	1,187	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi yaitu 5,27 (SD=2,052) dan setelah diberikan intervensi yaitu 1,53 (SD=1,187) dengan  $p$  value  $(0,000) < (0,05)$ , serta perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah pemberian intervensi yaitu 3,74 poin. Maka dapat dianalisis bahwa terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen serta dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah pemberian kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* yang dilakukan selama 15 menit.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 6 Kundur Kepulauan Riau, didapatkan hasil bahwa umur responden terbanyak berada pada rentang umur 17-18 tahun (50,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana dan Kartini (2013) dengan hasil bahwa dismenorea pada umumnya terjadi pada umur >17 tahun. Serta penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) dengan hasil bahwa dismenorea pada umumnya terjadi pada responden berumur 15-25 tahun karena pada umur tersebut wanita beresiko menderita dismenorea primer.

Dismenorea pada umumnya terjadi 2-3 tahun setelah *menarche* yang ideal adalah 12-15 tahun sehingga dismenorea lebih banyak terjadi pada usia 17-18 tahun. Pada umur tersebut terjadi perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan terjadi dismenorea (Manuaba, Manuaba, dan Manuaba, 2009).

Suku responden terbanyak adalah suku Melayu (63,3%). Berdasarkan laporan dari Humas Provinsi Kepulauan Riau (2012),

menyatakan bahwa suku Melayu merupakan salah satu suku bangsa yang banyak terdapat di Kepulauan Riau. Kepulauan Riau adalah Bunda Tanah Melayu yang merupakan wilayah bekas kejayaan kerajaan Melayu Riau yang baru berakhir pada awal abad ke 20.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen sebesar 5,27, sedangkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol sebesar 4,40. Rata-rata intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen sebesar 1,53, sedangkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol sebesar 4,60.

Hasil uji  $t$  independent untuk membandingkan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* menunjukkan nilai  $p$  value  $(0,000) < (0,05)$ , maka kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* efektif terhadap intensitas nyeri dismenorea.

Setelah dilakukan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* didapatkan bahwa intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen menurun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Tarwoto (2012) tentang pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala akut. Didapatkan hasil bahwa teknik *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala akut pada pasien dengan cedera kepala akut. Teknik *slow deep breathing* dapat meningkatkan suplai oksigen dan menurunkan kebutuhan oksigen dalam tubuh serta terjadi keseimbangan oksigen sehingga tubuh melepaskan endorfin ke seluruh tubuh.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian

Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010) tentang teknik relaksasi terhadap nyeri dismenorea pada mahasiswi, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Teknik relaksasi mengakibatkan pelepasan endorfin yang merupakan pembunuh alami yang berasal dari tubuh serta dapat menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat prostaglandin sehingga nyeri tidak dapat dihantar ke sistem saraf pusat serta meningkatkan respons saraf parasimpatis diseluruh tubuh termasuk uterus.

Teknik *effleurage* memberikan kehangatan pada kulit, mengurangi nyeri dan mendorong relaksasi sehingga mendatangkan kenyamanan (Braun & Simonson, 2014). Sesuai dengan penelitian Ekowati, Wahjuni, dan Alifa (2008) tentang efek teknik masase *effleurage* pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenorea primer mahasiswa. Serta didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi massase sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Teknik *effleurage* dapat menstimulus mekanoreseptor yang dibawa neuron A-Beta pada area abdomen yang dekat dengan area uterus.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Handayani, Winarni, dan Sadiyanto (2013) tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada primipara. Serta didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Sebelum dilakukan teknik *effleurage* pada abdomen responden mengalami nyeri sedang, namun setelah diberikan teknik *effleurage* pada abdomen responden mengalami penurunan intensitas nyeri.

Kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* mengurangi intensitas nyeri dismenorea dengan menstimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen, memberikan efek relaksasi dan distraksi. Stimulasi mekanoreseptor pada kulit

dapat mengurangi nyeri secara efektif dan menimbulkan efek relaksasi (Braun & Simonson, 2014). Stimulus yang dilakukan pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi dan distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenorea (Handayani, Winarni & Sadiyanto., 2013). Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008). Pelepasan endorfin dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenorea (Ernawati, Hartiti, & Sadiyanto, 2010).

Perbandingan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah pemberian kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen menggunakan uji *t dependent* diperoleh diperoleh *p value* (0,000) < (0,05), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage*. Penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 3,74 poin, poin tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan penelitian lain tentang terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri dismenorea.

Penelitian yang mendukung efek teknik relaksasi terhadap dismenorea adalah penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010), hasil akhir menunjukkan bahwa secara signifikan teknik relaksasi dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 0,64 poin (*p value* < ). Hal ini juga didukung oleh penelitian Solihatunisa (2012) tentang pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenorea. Senam yang dilakukan dalam penelitian ini terdapat

gerakan dalam pengaturan pola nafas dada yang dilakukan secara pelan, teratur dan rileks. Hasil akhir menunjukkan bahwa secara signifikan senam dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 3,1 poin ( $p\ value < .$ ).

Penelitian yang mendukung efek teknik *effleurage* terhadap dismenorea adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Ningsih, dan Putri (2012) tentang perbandingan efektifitas kompres hangat dan teknik *effleurage* terhadap dismenorea. Hasil akhir menunjukkan secara signifikan teknik *effleurage* dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea yaitu sebesar 1,74 poin ( $p\ value < .$ ). Penelitian yang juga mendukung efek teknik *effleurage* terhadap dismenorea adalah penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2013) tentang perbedaan terapi dismenorea dengan metode *effleurage*, *kneading*, dan yoga dalam mengatasi dismenorea. Hasil akhir menunjukkan secara signifikan teknik *effleurage* dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri yaitu sebesar 2,27 poin ( $p\ value < .$ ).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diatas, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi serta teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Setelah dilakukan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* didapatkan bahwa intensitas nyeri dismenorea yang dialami responden juga mengalami penurunan dengan poin intensitas nyeri yang lebih banyak. Pendapat ini didukung oleh Simkin, Whalley, dan Kepler (2008) mengemukakan bahwa pernapasan lambat bertujuan untuk memberikan efek rileks serta kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada saat nyeri. Hal ini didukung oleh Braun dan Simonson (2014) teknik *effleurage* memberikan kehangatan pada kulit, mengurangi nyeri dan mendorong relaksasi sehingga mendatangkan kenyamanan.

Sedangkan perbandingan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah tanpa pemberian kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada

kelompok kontrol menggunakan uji *t dependent* diperoleh diperoleh  $p\ value$  (0,334)  $>$  (0,05), ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol sebelum dan setelah tanpa diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage*.

Sesuai dengan penelitian Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010), yang menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan antara nyeri dismenorea sebelum dan setelah tanpa diberikan intervensi pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan tidak adanya upaya untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorea. Jika dismenorea tidak diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurut Xu *et al* (2014) menyatakan bahwa sekitar 10% dari perempuan memiliki gejala dismenorea yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, meningkatkan absensi dan mengurangi kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan upaya penanganan intensitas nyeri dismenorea dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu kombinasi teknik *slow deep breathing* teknik *effleurage*.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berada pada rentang umur 17-18 tahun (50,0%). Serta rata-rata suku responden terbanyak adalah suku Melayu (63,3%).

Hasil uji statistik setelah diberikan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *t independent* diperoleh  $p\ value$  (0,000)  $<$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* efektif terhadap intensitas nyeri dismenorea. Berdasarkan uji *t dependent* pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* diperoleh  $p\ value$  (0,000)  $<$  (0,05) serta terdapat penurunan intensitas

nyeri dismenorea yaitu sebesar 3,74 poin.

### Saran

#### a. Bagi Insitusi Pendidikan

Insitusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam penanganan nyeri seperti dismenorea atau masalah kesehatan lain untuk masa yang akan datang.

#### b. Bagi Masyarakat

Kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* dapat dilakukan secara mandiri dan mudah diterapkan dalam penanganan dismenorea. Bagi siswi yang memiliki anggota keluarga lain atau masyarakat sekitar diharapkan dapat menggunakan kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* untuk menangani nyeri dismenorea dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan nyeri dismenorea.

#### c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti tentang teknik nonfarmakologi yang lain untuk mengatasi dismenorea. Kombinasi teknik *slow deep breathing* dan teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea dengan perbedaan nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 3,067. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan teknik nonfarmakologi yang lain dan dikombinasikan dengan teknik ini untuk mengatasi dismenorea sehingga dapat lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau serta Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

---

<sup>1</sup>**Indah Astria:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup>**Ns. Sri Utami, M. Med:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>3</sup>**Ns. Wasisto Utomo, M. Kep., Sp. KMB:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

### DAFTAR PUSTAKA

Braun, M. B & Simonson, S. J. (2014). *Introduction to massage therapy*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Dewi, N. R., Ningsih, N., & Putri, R. H. (2012). *The Effectiveness Between Warm Compress And Effleurage Technique Against Dysmenorrhoea*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2015 di <http://eprints.unsri.ac.id/1457/>

Ekowati, R., Wahjuni, E. S., & Alifa. A. (2008). *Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer mahasiswa PSIK FKUB Malang*. Diunduh pada tanggal 27 November 2014 di <http://elibrary.ub.ac.id/bitstream/123456789/18020/1/Efek-teknik-masase-EFFLURAGE-pada-abdomen-terhadap-penurunan-intensitas-nyeri-pada-dismenore-primer-Mahasiswa-PSIK-FKUB-Malang.pdf>.

Ernawati, Hartiti, T., & Idris, H. (2010). *Terapi relaksasi terhadap nyeri*

- dismenore pada mahasiswi universitas muhammadiyah semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 106-113. Diperoleh pada tanggal 23 Januari 2015 di <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>
- Fahmi, M. F. (2014). *Pengaruh vitamin E dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) pada wanita usia muda yang dinilai dengan visual analog scale*. Medan: Universitas Sumatera Utara. Di peroleh pada tanggal 1 Desember 2014 di <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/41010>
- Handayani, R., Winarni, & Sadiyanto. (2013). Pengaruh massage effleurage terhadap pengurangan untensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada primipara di RSIA Bunda Arif Purwokerto tahun 2011. *Jurnal Kebidanan Volume V nomor 01*, 66-73. Diperoleh pada tanggal 15 November 2014 di <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/114/113>
- Hidayat, A. A. A. (2008). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah edisi ke 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Humas Kepulauan Riau (03 Januari 2014). *Laporan akuntabilitas kinerja instansi pemerintahan provinsi Kepulauan Riau 2012*. Diperoleh pada tanggal 11 Mei 2015 di <http://www.kepriprov.go.id>
- Husain, O. (2013). *Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan upaya penanganan pada siswi kelas X di SMKN 1 Batudaa*. Diperoleh pada tanggal 3 Desember 2014 di <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/2841/2817>
- Kirana, D. P., & Kartini, A. (2013). *Hubungan asupan gizi dan polamenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang*. Diperoleh pada tanggal 11 Mei 2015 di [http://eprints.undip.ac.id/32594/1/395\\_Dian\\_Purwitaningtyas\\_Kirana\\_G2C007022.pdf](http://eprints.undip.ac.id/32594/1/395_Dian_Purwitaningtyas_Kirana_G2C007022.pdf)
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2007). *Pengantar kuliah obstetri*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2008). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*, 96-103. Diunduh pada tanggal 28 November di [http://eprints.undip.ac.id/16077/1/Sri\\_Purwanti.pdf](http://eprints.undip.ac.id/16077/1/Sri_Purwanti.pdf)
- Purwanti, S. (2013). Analisis perbedaan terapi dismenorhea dengan metode effleurage, kneading, dan yoga dalam mengatasi dismenorhea. *Jurnal kebidanan vol. V, no. 01*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2015 di <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/106>
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2008). *Panduan lengkap kehamilan, melahirkan, dan bayi*. Jakarta: ARCAN.
- Solihatunisa, I. (2012). *Pengaruh senam terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenorea*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2015 di <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25532>
- Tarwoto. (2012). Pengaruh latihan slow deep breathing terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan. *Jurnal Health Quality volume 2 nomor 4*, 201-211. Diperoleh pada tanggal 21 November 2014 di <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20280088-T%20%20TARWANRO.pdf>
- Xu, T., Hui, L., Li-Juan, Y., Guo-Min, S., &

Tian-Hua, W.(2014). Effect of moxibustion or acupoint therapy for the treatment of primary dysmenorrhea: a meta-analysis. *Alternative therapies volume 20*, 33-

42. Diperoleh pada tanggal 3 Desember 2014 di <http://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/3399693441>