

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORHEA) PADA REMAJA PUTRI

by Chorirotul Fitria Pramudita

Submission date: 08-Sep-2020 12:05PM (UTC+0700)

Submission ID: 1381798779

File name: pramudita_192110002.docx (334.37K)

Word count: 6726

Character count: 42584

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja Dismenore di artikan sebagai gejala kambuhnya istilah bahasa medis disebut catmenial pelvic pain, yaitu keadaan seorang wanita mengalami nyeri saat mengalami menstruasi dan berefek buruk yang menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.. Keadaan inidapat terjadi 2 hari atau lebih setiap menstruasi (Afiyanti& Pratiwi, 2016).

Sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan mengalami disminore ataunyeri haid setiapbulannya dengan 10-15% mengalami nyeri berat Di Indonesia sendiri sebanyak 54,89% mengalami disminore primer dan 9,36% mengalami disminorea sekunder (Yusuf,2017). Untuk Jawa Timur yang mengalami nyeri haid dan melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017

Di Kabupaten Jombang jumlah penduduk remaja yang usia reproduktif adalah 27,988 jiwa, dJumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27,988 jiwa, dan jumlah yang mengalami menstruasi dan datang ke pelayanan kesehatan karena disminorea sebanyak 9.678 jiwa (Adi Aprilia, 2017).

aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal .

Nyeri haid atau disminorea dapat diobati dengan tindakan yang farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya dengan minum obat anti nyeri, yaitu asam mefenamat, asoirin dll. Untuk pengobatan non farmakologi dapat dilakukan antaranya relaksasi, akupuntur, hipnoterapi. Dan salah satu cara efektif yaitu dengan melakukan pijatan atau massase (Gumangsari,2016).

³ Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang di kembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang dipergunakan untuk men golah rasa sakit. Teknik ini juga dapat di gunakan untuk menormalkan denyut jantung. Teknik ini dilakukan dengan pemijatan yang dapat membuat nbulu bulu halus di permukaan kulit berdiri. Beberapa peneliti pijatan ini dapat mengurangi rasa sakit karena dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphine dan oksitosin (Aprillia,2017).

¹⁶

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Pijat Endorphin dengan Intensitas Nyeri Haid

(Disminorea) pada remaja?

¹⁶

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pijat Endorphin dengan Intensitas Nyeri Haid (*Disminorea*) pada remaja.

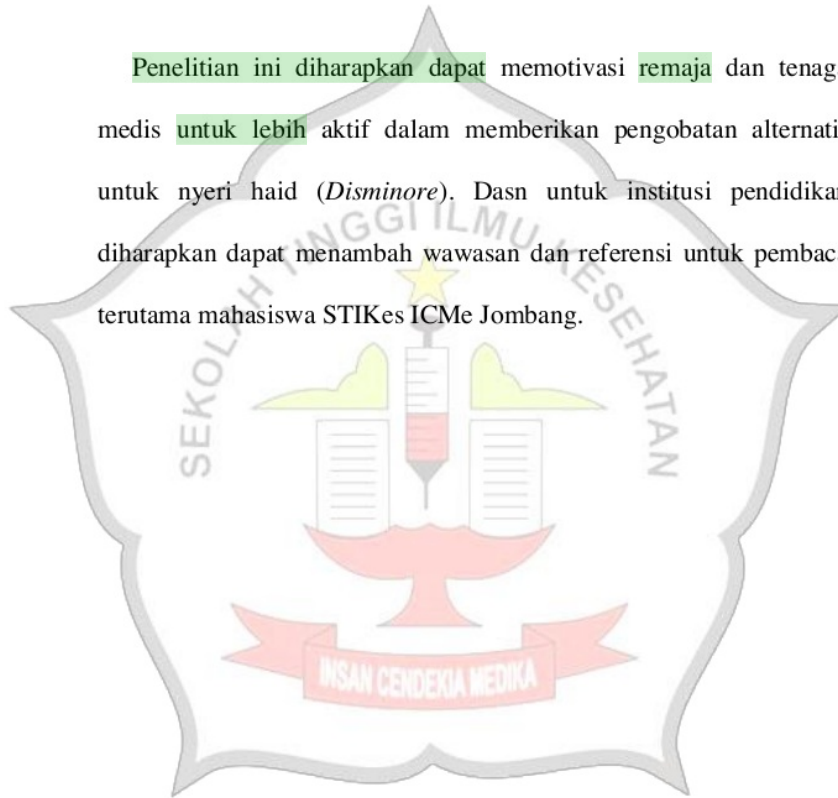
1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan mengenai Hubungan Pijat Endorphin dengan Intensitas Nyeri Haid (*Disminorea*) pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja dan tenaga medis untuk lebih aktif dalam memberikan pengobatan alternatif untuk nyeri haid (*Disminore*). Dan untuk institusi pendidikan diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi untuk pembaca terutama mahasiswa STIKes ICMe Jombang.



TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dismenore

2.1.2 Definisi dismenore

Istilah dalam bahasa medis kejang-kejang menstruasi adalah berasal dari bahasa Yunani *dys* yang berarti abnormal, nyeri, sulit dan *meno*, dan *rrhea* artinya yaitu aliran. dalam bahasa Indonesia adalah nyeri atau kram pada saat terjadi menstruasi (Sukarni K, 2013:39).

Yang terjadi dan banyak dikeluhkan adalah nyeri sebelum dan sesudah menstruasi. Nyeri yang timbul diakibatkan karena adanya hormon prostaglandin yang dapat membuat otot uterus atau rahim berkontraksi. Jika nyeri ringan dan masih dapat aktivitas berarti masih wajar tetapi jika nyeri yang terjadi sangat berat dan tidak dapat melakukan aktivitas termasuk ada gangguan. Nyeri dapat dirasakan pada bagian perut bawah dan pinggang punggung. (Judha, 2012:45).

Dismenore salah satu keluhan wanita yang umum saat datang ke klinik atau tempat pelayanan. Hampir seluruh perempuan yang mengalami nyeri haid merasakan ketidaknyamanan seperti perut tidak enak pada bagian bawah dan biasanya juga sering disertai mual dan pusing bahkan pingsan. Dengan demikian, istilah dismenorea hanya bisa digunakan pada nyeri haid yang hebat dan memaksa penderita untuk istirahat dari aktivitasnya. Istilah ini juga dapat digunakan jika nyeri haid yang terjadi membuat perempuan tersebut

tidak bisa melakukan rutinitas secara normal dan memerlukan obat atau penanganan khusus (Anurogo; Wulandari, 2011:32).

2.1.3 ⁸ Klasifikasi Dismenore

a. Dismenore primer

Dismenorea primer yaitu haid yang dijumpai tanpa ada kelainan pada alat-alat adalah haid yang dijumpai tanpa kelainan genitalia. ⁸ *Dismenorea primer* terjadi beberapa waktu setelah menarche yang biasanya 12 bulan bahkan lebih, oleh karena itu siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam, dan bahkan ada kasus yang beberapa hari. Sifat pada rasa nyeri yaitu kejang berjangkit-jangkit, nyeri perut bawah dan bersamaan dapat di sertai mual, muntah, pusing bahkan diare (Sukarni K, 2013:40).

²⁸ *Dismenorea primer* merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa ada kelainan pada alat-alat kelamin atau genitalia biasanya terjadi pada 6-12 bulan awal setelah mengalami haid pertama, dan selama menstruasi sel pada endometrium banyak yang terjelekn terdiri dari asam lemak yang esensial upas dan melepaskan senyawa prolaglandsin senyawa ini mirip dengan hormon yang kuat yang esensial terbukti ditemukan pada cairan haid pada remaja wanita dengan *dismenorea beratal* , prolaglandin merangsang otot untuk mempengaruhi pembuluh darah agar dapat menginduksi aborsi. Pada peningkatan

prostaglandin .

b. Disminorea sekunder

berhubungan dengan kelainan kognital yaitu ¹¹ di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang ditimbulkan karena adanya kelainan pelvis, yaitu endometriosis, ¹¹ dan malposisi uterus. Dismenorea yang tidak dapat dikaitkan dengan suatu gangguan tertentu yang biasanya dimulai sebelum usia 29 tahun, tetapi jarang terjadi pada saat tahun pertama setelah menarche (Judha: Fauziah, 2012:49-50)

⁷ Dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah mengalami haid pertama, akan tetapi yang sangat sering muncul pada usia 20-30 setelah bertahun-tahun normal dan siklus tanpa nyeri. pada saat mengalami haid dan meningkat bersamaan dengan keluarnya darah haid.

- 1) Adanya akdr
- 2) Stenosis kanalis
- 3) Endometriosis
- 4) Tumor pada ovarium (Sukarni: Wahyu, 2012:51)

2.1.4 Etiologi Dismenorea

Banyak peneliti yang mengemukakan penyebab terjadinya dismenorea primer, akan tetapi patofisiologisnya belum jelas, dan rupanya beberapa faktor memegang peranan sebagai penyebab dismenorea primer (Sukarni K, 2013:46):

a. Faktor alergi

toksin haid adalah penyebab alergi. Teori ini di kemukakan setelah memperhatikan adanya hubungan antara disminorea dengan urtikaria atau migrain

b. Faktor konstitusi

Faktor ini erat hubungannya dengan faktor konstitusi karena dapat juga menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Seperti anemia, penyakit menahun dll. Dapat mempengaruhi timbulnya disminorea (Sukarni K, 2013:46)

c. Faktor kejiwaan (Stres)

Pada wanita remaja yang secara emosional masih belum stabil, apalagi jika mereka belum dan tidak dapat penerangan yang baik tentang terjadinya proses haid atau menstruasi, dengan sangat mudah timbul dan terjadi disminorea (Sukarni K, 2013:46). Saat wanita remaja mengalami yang namanya stress terjadi respon pada pikirannya yang dapat menyebabkan CRH menstimulasi ACTH dan ACTH meningkatkan sekresi. Sehingga hormon-hormon tersebut menyebabkan terjadinya FSH dan LH terhambat untuk melakukan perkembangannya sehingga folikel terganggu dan terjadinya nyeri pada perut saat mengalami menstruasi. Jadi secara tidak sadar kita sadari bahwa kondisi stress juga dapat mempengaruhi nyeri dan intensitas nyeri saat datang

bulkan atau menstruasi.

d. Fast food atau makanan cepat saji

Fast food banyak asam lemak jenuh dan juga asam lemak yang tak jenuh omega 6 yang tinggi, kandungan asam lemak omega3 rendah, banyak kandungan gula & garam yang dimumikan (myles,2014). Menurut husein 2013 asupan lemak tak jenuh dalam diet merupakan dari pelepasan prolactin yang akan menyebabkan disminorea. Makanan cepat saji juga mengandung lemak trans yang merupakan sumber radikal bebas. Salah satu efeknya yaitu merusak membran sel (messier,2009). Membran sel ini memiliki komponen salah satunya adalah fosfolipid sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi (Saytinarayana, 2014:20).

2.1.5 Patofisiologi *dismenore*

a. *Dismenorea* primer

Faktor yang saat ini menunjukkan bahwa patogenesis disminorea primer adalah karena F2 (PGF2 α), yaitu suatu stimulan miometrium yang kuat dan vasokonstriktor, di endometrium, respon terhadap inhibitor prolactin pada pasien yang disminorea untuk mendukung pernyataan bahwa disminorea adalah di mediasi prolactin, substansial bukti atribut *dismenore* untuk kontraksi rahim yang berkepanjangan dan menurunnya aliran darah ke *miometrium* (Sukami K,2013:42). Peningkatan prolactin dan pelepasan PGF2 α dari endometrium selama mengalami menstruasi

dapat menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga dapat menimbulkan nyeri. Selama mengalami menstruasi, perempuan dengan riwayat disminorea mempunyai tekanan *instrumenteri* yang lebih tinggi & juga memiliki kadar proglandin 2x¹ lebih banyak dalam darah dibandingkan pada wanita yang tidak mempunyai nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau teratur. Akibat meningkatkan aktifitas uterus²⁴ terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh prostaglandin (PGE₂) dan homo lain yang membuat saraf sensorik nyeri¹ diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013).

Kadar mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresin yang lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami disminore primer tanpa disertai peningkatan prostaglandin akan terjadi peningkatan aktifitas alur 5-lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, 2013).

b. Dismenore skunder

Nyeri yang terjadi saat menstruasi disebabkan oleh adanya kelainan ginekologi. Pada umumnya terjadi pada perempuan yang berusia 25 tahun dan tipe nyeri dapat menyerupai nyeri pada menstruasi DP. Peningkatannya prostaglandin dapat berperan pada. Tetapi penyakit pelvis harusnya ada. Endometritis, adenomyosis, polip, adalah penyebab umum yang terjadi dan penggunaan alat kontrasepsi atau IU (C)D. Hampir semua proses apapun yang mempengaruhi *pelvic viscera* dapat mengakibatkan nyeri pelvis seklik (Anurogo:wulandari,2011:48-49)

1. Distraksi

Distraksi adalah metode yang dipergunakan untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara mengalihkan perhatian klien dengan suatu hal mekanisme ini yang bertanggung jawab terhadap teknik kognitif ka.

saraf otonom, sehingga seseorang mampu memecahkan siklus ketegangan, nyeri, dan juga cemas ini secara signifikan dapat digunakan untuk menurunkan komponen sensoris rasa nyeri

2. Relaksasi nafas dalam

Nafas adalah salah satu relaksasi yang berkontribusi dalam meredakan nyeri yang dialami dengan mengurangi

tekakanan pada otot. Metode ini diikuti oleh nafas dalam. Relaksasi merupakan teknik yang dapat mengendalikan rasa nyeri yang mengajarkan untuk meminimalisir aktifitas tubuh dari kegiatan sehari hari.

3. Endorphine massase

Adalah terapi yang cukup penting di berikan pada wanita, biasanya di berikan pada wanita untuk mengurangi nyeri. Karena dengan teknik ini dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan senyawa endorphine dan juga dapat menciptakan rasa nyaman.

4. Aromaterapi Lemon

Aromaterapi adalah salah satu metode relaksai yang di gunakan untuk meredakan nyeri dengan menggunakan minyak essensial yang fungsinya untuk menurunkan intensitas. Minyak esensial digunakan sebagai perantara untuk merilekskan tubuh, karena dengan aroma yang khas pada minyak esensial di percaya dapat membuat tubuh menjadi rileks, sehingga tubuh rileks dan nyeri secara tidak langsung akan berkurang secara sedikit-demi sedikit.

2.2 Nyeri

2.2.1 Definisi nyeri

Nyeri adalah sesuatu hal bersifat subyektif, stimulus timbulnya rasa nyeri adalah suatu yang bersifat mental yang terjadi secara alamiah. Dan nyeri merupakan pengalaman yang sangat melelahkan, dan juga dapat mengganggu hubungan personal seseorang. (Davis, 2002,

Rasa nyeri timbul jika ada jaringan yang rusak hal ini akan menyebabkan individu atau seseorang beraksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri pada bagian tubuh yang mengalami nyeri, nyeri merupakan emosional yang tidak menyenangkan bagi siapapun dan berkaitan dengan adanya kerusakan pada jaringan tubuh, biasanya rasanya seperti ditusuk-tusuk, panas dan juga merasa terbakar. Pada kondisi inilah seseorang yang mengalami nyeri biasanya mengalami perasaan takut, mual muntah dan seperti emosi.

2.2.2 Klasifikasi Nyeri

Nyeri digolongkan dengan durasi yang lama dan berlangsungnya atau kondisi patologis (kanker) (potter & perry 2014).

a. Nyeri Sementara

Nyeri yang memiliki sifat melindugi, nyeri akut dapat ditangani dengan atau tanpa tindakan, itu karena nyeri akut dapat diprediksi oleh waktu penyembuhannya, dan juga nyeri akut dapat berkembang menjadi nyeri kronis. Ini yang membuat tim medis merasa termotivasi untuk dapat langsung menangani nyeri. Jika

tidak di obati maka akan menjadi nyeri yang kronis.

b. Nyeri Kronis/Menetap

Nyeri yang berlangsung lebih dari yang diharapkan, nyeri ini dapat bersifat kanker ataupun bukan dan dapat menyebabkan penderita yang amat sangat bagi seseorang pada nyeri kronis dapat menyebabkan yang bersifat kanker ataupun bukan. Biasanya area yang pernah mengalami cedera telah sembuh tetapi nyeri yang dirasakan masih terus dan tidak menunjukkan respon terhadap pengobatan yang telah dilakukan.

2.2.3 Faktor –faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

a. Rasanyeri

Rasa yang bersifat mencakup pengaruh yang fisiologis, psikologis dan karena pengalaman nyeri, tiap orang memiliki rasa nyeri dan pengalaman nyeri yang sangat berbeda-beda.

b. Usia

Dapat mempengaruhi nyeri, terutama pada bayi dan dewasa akhir. Perbedaan terhadap perkembangan yang ditemukan di antara kelompok umur tersebut mempengaruhi bagaimana anak-anak dan dewasa akhir berespons terhadap nyeri (Potter & Perry, 2014:224).

c. Faktor Sosial

1. Perhatian

Perhatian dapat dan berhubungan dengan tingkatan nyeri,

dan juga distraksi sebaliknya berhubungan dengan kurangnya respon nyeri.

2. Pengalamanyang Sebelumnya

Terdapat pengalan yang dulunya bkn berartiu seorang tersebut akan lbih mudah menerima rasa nyeri di masa yang akan datang. Frekuensii yang adaa di masa lampau yang sering tanpa terjadi afdanya yang berat dan menimbulkan kecemasan.

d. FaktorSpiritual

Yaitu faktor yang menjangkau antra agamaa dan juga pSpiritualitas menjangkau antara agama dan mencakup pencarian yang secara aktif terhadap diorinya seseorang menemukan direinya sendiri. Secara pspiritual berjalan lbih dari yang kita lihat. Aspek-aspekk yang lain perlu untuk diperhatikan meliputi rasa kehilangan, kemandiriian dan juga tentang beban keluarga. ¹¹ Aspek-aspek spiritual lainnya yang perlu diperhatikan mencakup kehilangan rasa kemandirian dan menjadi beban bagi keluarga.

e. Faktor Budaya

Adalah hal-hal yang sangat berkaitan dengan latar belakang budaya pada seseorang.

1. Arti nyeri

Sangat erat kaitannya dengan latar budaya yang dimiliki seseorang, pada ancaman seseorang akan merasakan sakit

yang berbeda, karena ancaman, kehilangan, hukuman ataupun tantangan yang di rasakan dan di peroleh.

2. Suku Bangsa

Kepercayaan akan nilai-nilai terhadap bagaimana individu untuk mengatasi rasa sakit atau nyerinya. Budaya juga dapat mempengaruhi ekspresi pada seseorang. Selain itu juga sangat penting untuk tau bagaimana anggopita dari budaya tertentu dan dalam perkumpulan mana.

2.2.4 Penilaian Nyeri

Ada beberapa macam skala untuk penilaian nyeri pada seseorang yaitu :

a. Skala nyeri wajah

Terdiri dari 6 gambar wajah yang berbentuk dari tersenyum hingga menangis yang melambangkan tidak nyeri sampai dengan nyeri hebat ataupun sangat nyeri.

b. NRS

Skala nyeri yang menggunakan angka untuk penilaian nyerinya, yaitu angka 1-3 artinya nyeri ringan, 4-6 artinya nyeri sedang dan angka 7-10 artinya nyeri berat.

2.3 Pijat *Endorfin*

2.3.1 Definisi

Endorfin berasal dari kata kata endogenous dan morfine, molekul dan protein sel-sel dan juga beberapa bagian pada tubuh yang berfungsi sebagai reseptor analgesik ini cord atau simpul syaraf tulang

bagian belakang hingga ke ekor.

Endorfin adalah total yang terdiri dari 30 unit amino. Dan hormon-hormon yang dapat menghilangkan stress dan mengurangi rasa nyeri.

Pada tubuh yang dapat menghasilkan kurang lebih 20 yang bermanfaat dan kegunaannya. beta muncull sebaaian yang berfungsi untuk memberikan pengaruh pada otak dan juga tubuh selama latihan. Salh satu hormon yang dibentuk dari sebagian tyorine yaitu asam aminoo. yang dfihasilkan secara alami oleh tubuh pada sinaps neutral di bagian sistem saraf pusat.

Adalah srebuah terapi sentuhan dan juga pijatan yang sangat cukup diberikan yang berfungsi untuk merangsangf tubuh agar dapat melepaskan senyawa rasa sakit dan dapat juga menciotakabn perasaan yang nyaman. merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, diawaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan perbeda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Dan mempunyai banyak manfaat salah satunya adalah mengendalikan perasaan strress, dan juga meningkatkan kekebalan sistem tubuh.

2.3.2 Manfaat Pijat *Endorfin*

- a. Untuk mengendalikan rasa nyeri atau sakit yang peresisten menetap atau kuat.

- b. Untuk dapat mengendalikan potensi akan kecanduan pada makanan coklat.
- c. Mengendalikan perasaan yang frustrasi.
- d. Mengurangi gejala akibat gangguan makan.

Dunia kebidanana sealamaa melakukan riset tentang relaksasi dan pengolahan rasa sakit. Palinsky juga mengembangkan sebagai senturan yang ringan. Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan perasaan tidak nyaman melalui permukaan pada kulit, teknik ini juga dapat digunakan untuk menormalkan denyut jantung dan juga tekanan darah.

Pijatan ini juga mencakup sentuhan yang dapat menyebabkan bulu halus berdiri dan juga terdapat riset yang membuktikan bahwa pijatan ini dapat meningkatkan pelepasan pada oksitosin. Yaitu suatu hormon yang digunakan dalam memfasilitasi kehamilan. Bidan juga berperan dalam mengajari ibu untuk melakukan pijatan ini selama akhir kehamilan. Selain dapat membantu ibu untuk relaksasi juga dapat membuat ikatan antara suami dan istri.

2.3.3 Teknik Pijat Endorfin

- a. Ambil posisi nyaman mungkin. Dan minta terapis duduk disamping ataupun belakang klien.
- b. Kemudian suruh klien untuk tarik nafas dalam dan juga sambil

memejamkan kedua mayta beberapa saat. Dan nbiarkan terapis untuk melakukan tindakan yaitu dengan mengelus permukaan baguian luar lengannya, dari tangan sampai dengan lengan bawah, lakukan dengan sangta lembut.

- c. Setelah 5 mnit, biarkan terapis untuk melakukan terapis pada lengan lain dan juga klien dapat merasakan fdSetelah kira-kira lima menit, biar terapis untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, si klien akan merasakan dampaknya sangat mmpak yang sangat menenangkan diselutuh tubuh.
- d. Teknik ini sangat efektif digunakan untuk bagian punggung yang berguna untuk membuat klien ruileks dan juga tenang nyaman.

2.4 Remajaa

2.4.1 PengertianRemaja

Remaja adalah ilmu yang terkait tentang biologi dan ilmu faal atau dikenal dengan masa perkembangan baik secara fisik, dan ditandai dengan terjadinya mimpi nbasah pada laki-laki dan terjadi mens pada perempuan. Dan pada masa ini remnja diusebut dalam masa pubertas.

² Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode *strum und drang*. Karena remaja mengalami penuh gejala emosi dan tekanan jiwa

sehingga mudah menyimpang dari norma sosial di masyarakat (Zulkifli, 2006).

13 Ada pula ahli psikologi yang menganggap masa remaja sebagai peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yaitu saat anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya belum dapat dikatakan dewasa (Zulkifli, 2006).

2.4.2 Dimensi Perkembangan Remaja

a. Perkembangan aspek fisik

Pada saat masa remaja banyak perubahan dan pertumbuhan fisik secara signifikan dan pertumbuhan biasanya terjadi sangat cepat, dan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak dan juga dewasa. Perkembangan pada remaja secara fisik sangat terlihat pada tungkai dan tubuh yang berkembang secara begitu pesat seperti terlihat begitu tinggi bahkan kepalanya masih mirip anak-anak.

Perkembangan aspek psikologis

1.) Pembentukan konsep diri meliputi pemekaran diri sendiri, kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif dan memiliki falsafah hidup tertentu (Sarwono, 2011).

2.) Perkembangan moral dan religi. Pada remaja, *mores* atau moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri karena remaja sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri untuk menumbuhkan identitas diri, menuju kepribadian yang matang dan menghindari diri

dari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini. *Mores* memang tidak mempunyai sanksi seketat hukum tapi merupakan dasar dari moral yang menjadi tolak ukur dalam menilai seseorang, salah satu moral yang penting adalah agama yang merupakan faktor pengendali tingkah laku remaja (Sarwono, 2011).

b. Perkembangan seksual

Pada masa ini tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja lakilaki diantaranya : alat produksi spermanya mulai bereproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma, pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah, serta diatas bibir dan sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut). Sedangkan tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja perempuan diantaranya : mengalami menstruasi atau datang bulan, dipermukaan wajahnya mulai timbul jerawat, buah dadanya mulai besar, pinggulnya mulai melebar, serta pahanya membesar (Zulkifli, 2006).

Tugas perkembangan remaja pada saat ini yaitu mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980). Selain itu, pada masa ini remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti demnagnkeadaan yang di alami oleh remaja kemudian melarangnya, akan

menimbulkan masalah, dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tua (Zulkifli, 2006).

c. Perkembangan aspek kognitif atau intelektual

¹⁹ Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja dapat dilihat dari kemampuan remaja untuk berpikir lebih logis. Pada tahap ini remaja mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, seperti membayangkan masa depan. Menurut ¹³ pandangan piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif, sehingga informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitifnya (Jahja, 2011).

d. Perkembangan aspek ¹³ emosi

Perkembangan emosi pada aspek ini meliputi kemampuan remaja untuk mencintai, merasa nyaman, berani, gembira, takut, ¹⁸ marah, malu, cemas, cemburu, iri hati, sedih dan ingin tahu. Dalam hal emosi negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik, dan terlalu terbawa dengan emosi nya pada saat marah dan tidak bisa mengontrol dengan baik. sehingga remaja dalam bertingkah-laku sangat dikuasai oleh emosi (Mappiare, 1982). ⁹ Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai dirinya dari fikiran yang realistis (Zulkifli, 2006). Pada masa ini ⁵ meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Hurlock, 1980).

¹⁸ Kebiasaan remaja (dengan latihan) mengatasi emosi-emosi yang negatif, dapat membuat remaja sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi sehingga remaja dapat mengendalikan emosi dengan mendatangkan kebahagiaan (Mappiare, 1982). Tugas perkembangan remaja pada masa ini yaitu memperoleh kebebasan dan kemandirian ²⁶ secara emosional dari orang tuanya dan orang-orang dewasa lain (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).

e. Perkembangan aspek kepribadian dan social

²⁷ Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah ²⁷ pencarian identitas diri sebagai proses menjadi seseorang yang unik dengan peranan penting dalam hidup. ²¹ Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan yang radikal yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya (Jahja, 2011).

¹⁵ Sedangkan dalam kehidupan sosial, remaja sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya di nomor satukan. Biasanya pada masa remaja mereka nongkrong atau pun kumpul bersama teman sebayanya hanya untuk canda dan tawa dan bahkan mereka akan lupa jam untuk pulang. ⁷ Remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan di lingkungan sosialnya (Zulkifli, 2006). Adapun tugas perkembangan remaja dalam aspek ini yaitu

mencapai peranan sosial sebagai laki-laki dan perempuan, serta mampu bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Zulkifli, 2006; Mappiare, 1982; Hurlock, 1980).



BAB III

METODE

3.1 Strategi dalam Pencarian Literature

3.1.1 Framework yang digunakan

Strategi yang dipergunakan dalam melakukan pencarian artikel ini dengan menggunakan PICOS framework. sebagai berikut:

- 1) *Population/problem*, merupakan masalah atau populasi yang akan dilakukan analisis.
- 2) *Intervention*, tindakan penatalaksanaan terhadap kasus-kasus perorangan ataupun kasus masyarakat serta pemaparannya.
- 3) *Compaaration*, merupakan suatu penatalaksanaan yang di pergunakan sebagai pendamping
- 4) *Outcome*, adalah hasil yang didapat dari sebuah penelitian .
- 5) *Study design*, merupakan desain dari sebuah penelitian yang di pergunakan oleh jurnal revie.

3.1.2 Kata Kunci

Pada pencarian artikel ataupun jurnal dengan menggunakan keyword atau kata kunci yaitu (OR,AND, OR NOT,AND NOT) untuk memperluas penraian artikel, sehingga dengan muda dan dapat memperluas dalam penentuan jurbnal ataupun artikel yang akan digunakan.

3.1.3 Database atau Search Engine

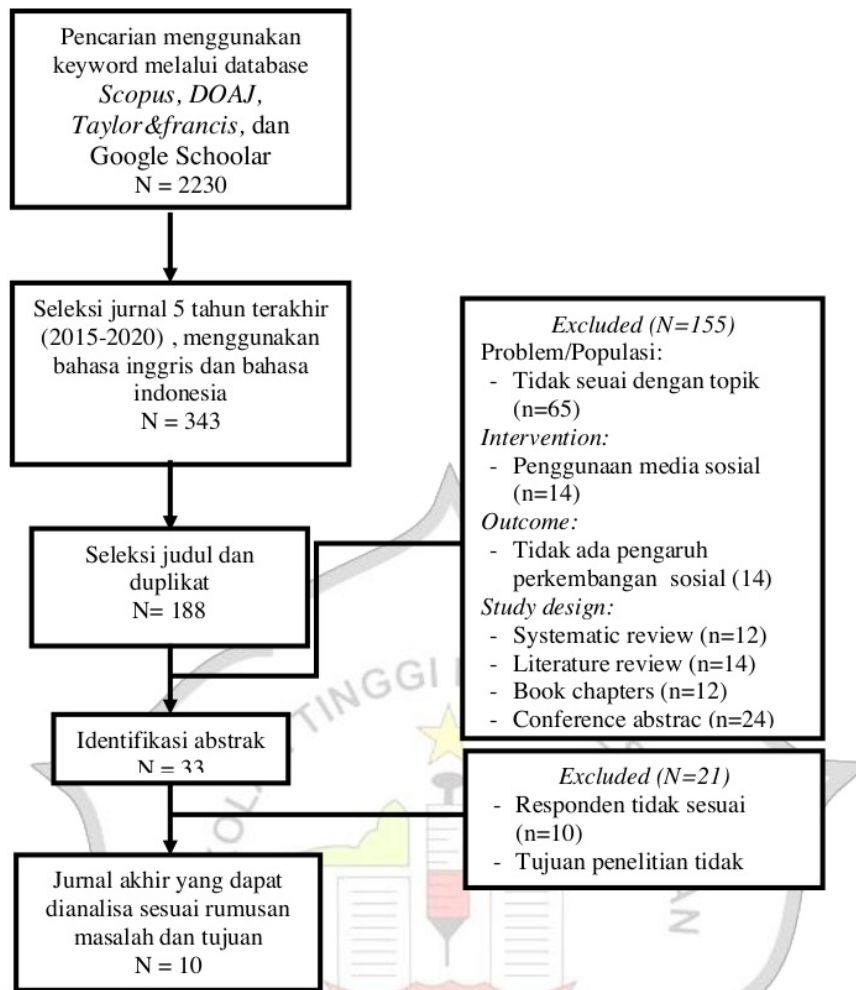
Adalah data yang dipergunakan untuk penelitian adalah data yang bersifat sekunder yang dapat diperoleh bukan pada pengamatan langsung, tetapi diperoleh pada hasil meriew penelitian-penelitian yang terdahulu yang sudah dilakukan. Dan data sekunder berupa artikel ataupun jurnal yang relevan.

Kriteria	Inklusi	Ekklusi
<i>Population/Problem</i>	Jurnal internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yakni hubungan pijat endorphin dengan nyeri haid (disminorea) pada remaja putri	Selain jurnal internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yakni hubungan pijat endorphin dengan nyeri haid (disminorea) pada remaja putri
<i>Intervention</i>	Pijat endorphin yang memiliki tujuan mengurangi disminorea pada remaja putri	Selain Pijat endorphin yang memiliki tujuan mengurangi disminorea pada remaja putri
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding.
<i>Outcome</i>	Adanya efektifitas pijat endorphin dengan nyeri haid (disminorea) pada remaja putri	Tidak ada efektifitas pijat endorphin dengan nyeri haid (disminorea) pada remaja putri
<i>Study design</i>	Quasiexperimental design, One Group Pretest Posttest, Pra experiment Design, Time series design, Case control design, Control Group Design	<i>Systematic / literature review</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit mulai tahun 2015 sampai 2020.	Artikel atau jurnal yang terbit dibawah tahun 2015
Bahasa	Bahasa Inggris dan bahasa Indonesia	Selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil dari pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan dari hasil pencarian melalui penulis menemukan jurnal yang sesuai dengan judul atau kata kunci. Dan assessment kelayakan pada jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan juga ekklusi, hingga didapatkan 10 jurnal yang dapat dilakukan review.



Gambar 3.1 Alur review jurnal

3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Pada literatur review ini menggunakan metode yaitu metode narasi dengan cara mengelompokkan data dari hasil ekstraksi yang sesuai dengan hasil yang sudah dilakukan untuk dapat menjawab tujuan. Jurnal penelitian selanjutnya dikumpulkan sesuai dengan nama penelitian, tahun, dan hasil penelitian serta database.

9

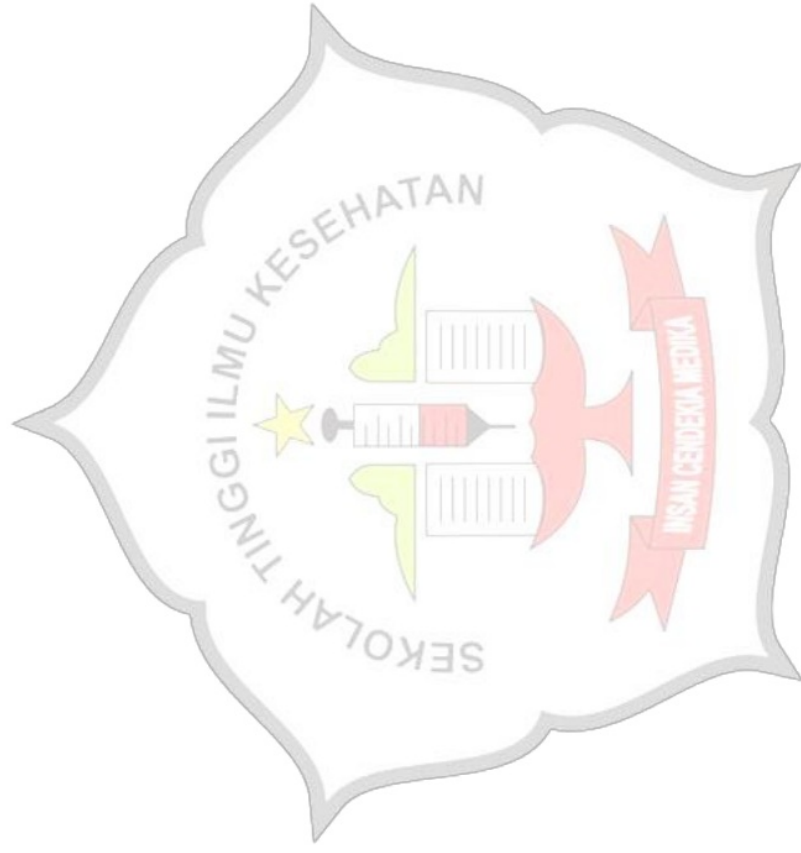
No	Author	Tahun Terbit	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Database
1	Serap Ejder Apy, Sevban Arslan, Reva Balci Akpinar,	2017	Vol 13, No 4 (December), 2017	Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students (Efek pijat aromaterapi Pijat Dismenore di Pelajar Turki)	D : Quasiexperimental design S : Purposive sampling V : Dismenore I : Quasi eksperimen A : T-test dependent.	Hasil penelitian didapatkan efek aromaterapi dan plasebo pijat pada dismenore secara statistik perbedaan signifikan ditemukan antara peserta skor VAS pra-aplikasi dan pasca-aplikasi ($p < 0,001$)	SCOPUS
2	H. Sadeghi Aval Shahr, M. Saadat, M. Kheirkhah 1 & E. Saadat	2015	ISSN 1364-6893 May 2015; 35: 382-385	The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea (Efek pijat aromaterapi sendiri pada perut pada primer Dismenorea)	D : One Group Pretest Postest. S : Total sampling. V : Dismenore I : Pra eksperimen A : Univariat dan bivariat.	Hasil penelitian didapatkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara karakteristik demografis dan riwayat menstruasi pada ketiga kelompok ini. Tingkat rasa sakit tidak berbeda secara signifikan antara kelompok ($p 0,05$).	TAYLOR & FRANCIS
3	Fitria, Arinal Haqqatibah	2020,	Volume 7, Nomor 1, April 2020, hlm. 073-081	Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri	D : Pra experiment Design S : Accidental sampling. V : 5 sminore I : Lembar observasi dan kuesioner. A : Wilcoxon Signed Ranks Test	Hasil penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,000$. Akupresur dengan teknik tuina adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan menggosok, menekan, memijat, memukul dan tindakan sederhana lainnya pada titik-titik akupoin tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid.	DOAJ
4	Fidhi Aningsih, Ni Luh Putu Eka Sudiwati, Novita Dewi	2018	Volume 3, Nomor 1	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Di Asrama Sanggau Landungsari Malang.	D : Quasy Experimental Design S : consecutive sampling. V : Nyeri Dismenore I : observasi MRS A : paired sample t test	Hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (34,8%) mengalami nyeri ringan dan sedang. Dengan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$) artinya HI diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam	SCHOLAR

5	Paryono, Dwi Retna Prihati	2017	Volume 6, No 2, November 2017, hlm 118-240	4 Pengaruh Pijat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016	D : Time series design. S : Cluster sampling. V : Nyeri haid (disminore) I : Quasi 30 perimen A : Paired Sample t-test	4 Hasil penelitian ini menyatakan "Terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan nyeri haid pada wanita di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016" diterima dengan t hitung sebesar 8,305 dan $p < 0,01$.	SCHOLAR
---	----------------------------	------	--	--	---	--	---------



6	Ida Nurjanah, Yuniza, Miranti Florenzia Iswari	2019	Vol.10 (No. 1),	12 Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang.	D : Pre-experiment S : Purposive sampling V : Dismenore I : Numeric Rating Scale (NRS). A : Analisis univariat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri menstruasi sebelum senam 2,11 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai p -value = 0,00. Hal ini menunjukkan ada penurunan skala nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.	SCHOLAR
7	Asri Sinar Pertiwi, Siti Patimah	2017	pISSN 2477-3441 Vol.3 No. 02, Juli 2017	Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017	D : Pretest-Posstest design S : Total sampling V : Endorphine massage, dismenore I : Pra eksperimen A : Uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri menstruasi sebelum senam 5,00 dan setelah senam 0,00 dengan nilai p -value = 0,00.	SCHOLAR

8	Pawliyah	2019	Vol 2, no 2 (2019)	<p>12 Pengaruh massage menggunakan olive oil terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa jurusan keperawatan stikes tri mandiri sakti bengkulu</p>	<p>D : One Group Pretest Posttest. S : Total sampling. V : Dismenore I : Pra eksperimen A : Univariat dan bivariat.</p>	<p>Hasil peneliti²⁰ menunjukkan nilai $Z = 2,78$ (dengan $p = 0,005 < 0,05$ berarti signifikan, sehingga ¹² ditolak dan Ha diterima. Ada efek pengaruh massage menggunakan olive oil terhadap nyeri Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu.</p>	SCHOLAR
9	Yurike Septianingrum, Nety mawarda hatmati	2019	Vol 4 (2) 2019	<p>6 Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya</p>	<p>D : Pre Test and Post Test group design. S : Random V : Pijat Endorphine, Dismenore I : Endorphin massage A : Wilcoxon Sign Rank test dan Mann- Whitney U Test.</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan Ada perbedaan skor VAS antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,017$)</p>	SCHOLAR
10	Ika Putri Ramadhani	2019	ISSN: 2597-8594 Volume 4 No. 1 2019	<p>Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea</p>	<p>D : Control Group Design S : Purposive sampling V : Pijat endorphine, nyeri dismenore I : 14 asi eksperimen A : T- test dependent.</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore.</p>	SCHOLAR



BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1. Hasil

Pada bagian ini akan di lakukan pembahasab literature yang relevan dengan tujuan pada penelitian, hasil literatrue dalam tugas akhir ini memuat rangkuman-rangkuman dari hasil masinhg-masing artikel yang sudah didapatkan dan terpilih.

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyeleksian studi (n=10)

No	Kategori	N	%
A TahunPublikasi			
1	2015	1	10
2	2017	3	30
3	2018	1	10
4	2019	4	40
5	2020	1	10
Total		10	100
B Desain Penelitian			
1	Quasy Experimental	2	20
2	Pre Test and Post Test	5	50
3	Time series	1	10
4	Pre-experiment	1	10
5	Control Group	1	10
Total		10	100

Tabel 4.2 Pijat Endorphin Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Pada Remaja

Pijat Endorphin Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea)	Sumber Empiris Utama
Aromatherapi is the therapeutic use of essential oils from planmdts and is perceived to be a safe therapi.	Serap Ejjder Apay, Sevbaan Arslan, Reva Balci Akpinar (2017)
Primary dysmenorrhoea (PD) is defi ned as painful menstruation characterised by cyclic discomforts,	H. Sadegnji Aval Shahr, M. Saadat , M. Kheirkhah 1 & E. Saadat (2015)
Bahwa teknik akupresur adalah salah satu teknik fisiologi yang dcapat meredakan nyeri dengan cara memijat dam menggosok.	Fitria, Arinal Haqqattiba'ah (2020)
Edahkan nhyeri haid dan juga dapat 4reningkatkan ventilasiu pada paru..	Fidhi Aniingsih, Ni Luh Putu Eka Sudiwati,Novita Dewi (2018)
Bahwa pijat refleksi dapat menurunkan nyeri haid pada perempuan, dengan cara menekan [pada bagian kaki terdengar aneh tetapi bener-bener akurat.	Paryono, Dwi Retna Prihati (2017)

Bahwa senam disminore dapat menurunkan nyeri disminorea dan juga dpat merengangkan otot panggul, perut dan juga piunggang senam juga dapat memberiakn efek rileks.	Ida Nurjanah, Yuniza, Miranti Florencia Iswari (2019)
Menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pijat endorfin dengan skala nyeri disminore.	Asri Rahayu, Sinar Pertiwi, Siti Patimah (2017)
menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan skala rasa sakit yang mengalami disminores setelah pijat menggunakan olive oil.	Pawilayah (2019)
bahwa Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid dapat menurunkan nyeri haid pada mahasiswi tingkat akhir S1 Keperawatan UNUSA.	Yurike Septianingrum ,Nety mawarda hatmati (2019)
Bahwa Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea, menunjukkan ada pengaruh pijat endorphine dengan skala nyeri dismenore.	Ika Putri Ramadhani (2019)

Pada penelitian effect of aromaterapi massage on disminorea in turkish the effect self aromaterapimassage of abdomen didapatkan hasil ³ ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah ($p < 0,005$). Dan juga di dapatkan hasil $< 0,005$ dari pengaruh akupresur terhadap pengurangan nyeri haid.

Pada teknik relaksasi nafas dalam hasilnya (34,5%) myang mengalami nyeri ringan dan $p < 0,005$ yang artinya ada dan terdapat pengaruh. Dan pada pemberian senam disminorea pada remaja yang mengalami nyeri haid didap[takan hasil yaitu ada penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam.

Pada penelitian Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenor hasil yang di dapatkan korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.414 dengan signifikasi sebesar 0,000. Hal ini menunjukan bahwa hubungan abntara pijat endorphine dengan penurunan skala nyeri.

Dan pada Pengaruh massase menggunakan olive oil terhadap nyeri dismenore menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah dilakukan massase menggunakan olive oil.

Terdapat Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine. Uji statistik yang digunakan adalah T-test dependent. Hasil penelitian didapatkan $p= 0.000$ ($p < 0.05$) dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat enmdorphine terhadap skala nyeri.

Tabel 4.3 Primary resources of thestudy

Resouces Type	Book	Ordinary paper	Review Articles			Dissertation
			Review	Systematic review	Meta-analysis	
Indonesian	14	10	5	-	-	-
English	80	24	5	5	5	5
Jerman	-	-	-	-	-	-
Total	Indonesia = 29		Engliish = 126	Jerman = -		Total = 155

Tabel 4.4 Delphi method procedure tofind most suitable framework of the study

Stages of theprocedure	Desirhable structure of the frame work of the study
First run	Endorphin massage, natural pain reliever and caqn create a feeling of comfort.
Second run	Disminorea, One effective way to prevent dysmenorrahea pain is relaxation in the form of hand massage or massase.
Third run	classification of disminorea and endorphin massage, helps normalize heart rate and blood pressure, increases the release of endorphins and oxytossin which serves to reduce pain.

Tabel 4.5 The content of Endorphin massage

Author	Endorphin massage
Serap Ejder Apay (2017)	Massage is believed to be an effective way to improve blood and lymph circulation and to reduce stress and ease stiff muscles. Aromatherapy is the therapeutic use of essential oils from plants and is perceived to be a safe therapy.
H. Sadeghi Aval Shahr, M. Saadat (2015)	Primary dysmenorrhoea (PD) is defined as painful menstruation characterised by cyclic discomforts, such as abdominal cramps and back pain, as well as nausea, vomiting, fatigue and nervousness
Fitria (2020)	Nyeri haid adalah kondisi dimana sangat mengganggu wanita saat menstruasi .
Fidhi Aningsih (2018)	Disminore adalah nyeri haid yang dialami pada remaja putri saat datang bualan.
Paryono (2017)	Nyeri haid yang di 4 put dengan dismenore merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh wanita. Nyeri ini normal, tetapi dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti shock, stress, penyempitan pembuluh darah, penyakit kronis, anemia dan menurunnya imunitas
Ida Nurjanah (2019)	Nyeri haid merupakan rasa sakit pada perut bagian bawah saat perempuan mengalami siklus menstruasi. Sebelum, setelah atau pun selama menstruasi terjadi. Pada saat dismenorea banyak wanita yang mengeluh nyeri perut, pusing, mual, muntah bahkan pingsan. Dan juga sangat mengganggu kegiatan sehari-hari seperti sekolah, kuliah bahkan bekerja.
Asri Rahayu (2017)	Adalah sentuhan 3 ringan yang diberikan oleh terapis pada klien yang mengalami tingkat nyeri dismenorea . <i>Endorphin massage</i> adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Salah satunya dismenorea yaitu rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.
Pawiliyah (2019)	Adalah masalah pada remaja putri yang bermasalah pada organ reproduksinya. Penggunaan massage menggunakan aromateri di gunakan sebagai media untuk merileks kan dan juga memberikan efek yang menenangkan. Sehingga dapat untuk meredakan nyeri pada saat mengalami dismenorea.
Yurike Septianingrum (2019)	Disminorea primerr adalah nyeri atau kram perut saat menstruasi pada perut bagian bawah, penanganannya bisa dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Dengan salah satu terapi yaitu pijat endorphine untuk meredakan nyeri.
Ika Putri Ramadhani (2019)	<i>Dismenorea</i> atau disebut <i>celvic pelvic pain</i> adalah keadaan seseorang atau wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Dismenorea/catmeniaal pelvic pain, adalah kondisi dimana seorang wanita mengalami kram perut atau nyeri saat menstruasi hari pertama. dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Untuk penanganannya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi, pada terapi non farmakologi adalah dengan kompres hangat, akupuntur, pemberian pijat endorphine dll. Dan pada farmakologi dapat dengan obat pereda nyeri atau asmet, mefinal dll. Pada pemberian pijat atau massase endorphine adalah teknik sentuhan pada bulu-bulu halus yang dapat menciptakan rasa nyaman dan akhirnya visa meredakan nyeri.

Berdasarkan fakta di atas dari pengamatan dan beberapa teori, penelitian (fidhi,2018) berpendapat bahwa melakukan pemberian teknik relaksasi nafas dengan hasil bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan teknik relaksasi nafas yaitu sebesar 73,3% sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan teknik relaksasi nafas yaitu sebesar 46,7%. Jadi dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri haid atau disminorea.

Berdasarkan opini, saat ini banyak orang menganggap tidak ada obat alternatif atau non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, akan tetapi dimana seseorang mengalami nyeri haid pasti tidak akan nyaman dan dapat berdampak pada aktifitasnya sehari-hari, maka dari itu perlunya akan

pengetahuan apa itu pijat *endorphine* dan pengobatan alternatif lain, untuk upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian ada hubungan signifikan pijat *endorphine* dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*).



BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pencarian beberapa jurnal yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam bab sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

dismenore atau nyeri haid adalah keadaan saat menstruasi yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan merupakan salah satu keadaan ginekologis yang sangat umum terjadi pada perempuan di usia reproduktif. Jadi dapat disimpulkan bahwa *diisminorea* adalah menstruasi yang di sertai rasa nyeri pada perut seperti kram dan terjadi pada hari pertama.

6.2 ¹³ Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dapat diuraikan diatas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

6.2.1 Bagi peneliti sebelumnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah wawasan dan refensi untuk dapat melakukan penelitian selanjutnya.

² DAFTAR PUSTAKA

- A Potter, & Perry, A. G. 2014. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
- Adi Aprilia, 2017. Pengaruh Abdoominbal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haidpada Remaja Putri di Madnrasah Aliyah 5 Jombang. [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.
- ² Afiyanti, Y., & Pratiwi. 2016.. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Apay Ejder Serap, & Arslan Sevban. 2017. Effect of Aroomatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. Diakses pada 2 juni 2020 pukul 08.40 WIB (<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>)
- Aprillia, Yesie, (2010), Hiipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan, Gagas Media, Jakarta
- Arinal, Fitria. 2020. Pengaruh Akkupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.23 WIB (<https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/455>)
- ¹⁰ Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Bobak, L. J. ² 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC.
- ¹⁴ Elvira, Mariza. & Tulkhar, Annisa. 2018. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yaang Mengalami Disminore. Diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.00 WIB

⁸
(https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+endorphin+massage+terhadap+menstruasi+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D3nYD8BVUonwJ)

⁶
Gumangsari, Ni Made Gita. 2014, Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan www.jurnal.ibijabar.org Tingkat ⁶ Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang, Terdapat dalam <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/document/3637.pdf> diakses tanggal 22maret 2020

²⁶
Judha,M., Sudarti, Fauziah,A. 2012. Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan.

¹⁰
Yogyakarta : Nuha Medika.

Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2012. Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

¹⁰
Manuaba, I. A. C, 2009, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, edisi 2, EGC, Jakarta.

⁴
Paryono, & Prihati, Retna, Dwi. 2017. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 17.00 WIB

²⁸
(https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+pijat+refleksi+terhadap+penurunan+nyeri+haid+pada+wanita+di+panti+yatim+putri+daerah+klaten+tahun+2016&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DL8qZ)

⁴
³¹
[hC-asnIJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+pijat+refleksi+terhadap+penurunan+nyeri+haid+pada+wanita+di+panti+yatim+putri+daerah+klaten+tahun+2016&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DL8qZhC-asnIJ))

¹²
Pawiliyah. 2019. pengaruh massase menggunakan olive oil terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi jurusan keperawatan stikes tri mandiri sakti bengkulu. Diakses pada tanggal 25 mei 2020 pukul 14.00.

³
(<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/10693>)

Putri ,Ika, Ramadhani. 2019. Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. Diakses 2 juni 2020 pukul 16.40. (http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:1AtwJpD85xsJ:scholar.google.com/+pijat+endorphin+dan+dismenore&hl=id&as_sdt=0,5)

Rahayu, Asri, & Pertiwi,Sinar, Patimah, Siti. 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.20 WIB (https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=%22pijat+endorphin%22+dan+%22dismenore%22&oq=pij#d=gs_qabs&u=%23p%3D9MfExYi0PtQJ)

²
Satyanarayana K, Naidu AN, Chatterjee B, and Rao BSN 2007. Body size and work output. American Journal of Clinical Nutrition Vol 30: 322-325.

⁶
Septianingrum, Yurike & hatmati, Nety. 2019. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Diakses pada 20 mei 2020 pukul 09.00 (<http://journal.ummsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/viewFile/3192/2379>)

Shahr Aval H.Sadeghi & Saadat E. 2015. The effect of self-aromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea. diakses pada tanggal 11 mei 2020 pukul 08.38 WIB

(<https://doi.org/10.3109/01443615.2014.958449>)

¹⁶ Sherwood, L. 2010. Human Physiology From Cells to Systems.7th Ed. Canada:

Yolanda Cossio..

² Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.

¹² Suciati, Esti. 2015. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Di Kota Yogyakarta. Ilmu Keperawatan, UGM. Yogyakarta.

² Sukarni, I dan Wahyu, P., 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika

¹⁴ Sukmaningtyas, Wilis, & Windiarti, Anita, Prahesti. 2016. Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. diakses pada tanggal 20 april 2020 pukul 16.00 WIB (<http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/download/141/129>)

²⁰ Swarihadiyanti, R. 2014. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post OP di Ruang Mawar RSUD DR. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

WHO.2018. *Global Health Observatory (GHO) Data Raised dysminore.* (<http://www.who.int/gho/ncd/risk-factors/dysminore-text/en/>). Diakses tanggal 2 April 2020 pukul 23.00 Wib

Yusuf, S. 2017. Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Bandung.



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORHEA) PADA REMAJA PUTRI

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unimus.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.ums.ac.id Internet Source	2%
3	ppnijateng.org Internet Source	2%
4	jurnal.poltekkes-solo.ac.id Internet Source	2%
5	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	1%
6	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
7	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%

9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
10	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	1%
12	sinta3.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
13	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
14	ejournal.kopertis10.or.id Internet Source	1%
15	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
16	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
17	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
18	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
19	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%

20	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1%
21	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
22	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	1%
23	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
24	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
25	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	<1%
26	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
27	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1%
28	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%
29	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1%
30	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1%

repository.iainpurwokerto.ac.id

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off