BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar *Massage Effleurage*

1. Defenisi *Massage effleurage*

Teknik *effleurage* merupakan gerakan memijat tubuh secara lembut dan perlahan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan usapan pendek maupun panjang menggunakan seluruh telapak tangan, yang berfungsi mendorong aliran darah menuju jantung serta meningkatkan sirkulasi darah balik. Teknik ini juga bermanfaat untuk membantu merilekskan otot dan menstabilkan rangsangan pada ujung saraf serta meredakan rasa sakit.

Massage effleurage adalah teknik pijatan dengan seluruh bagian tangan digerakkan secara lembut serta menenangkan. Tujuan metode ini digunakan guna meningkatkan aliran darah, meredakan nyeri, mengendurkan otot, serta mendorong relaksasi tubuh dan pikiran. Gerakan usapan pada pijat *effleurage* merangsang serabut saraf yang terdapat di permukaan kulit, sehingga memberikan perasaan tenang selama kontraksi uterus, melancarkan aliran darah ke rahim, dan menghambat impuls nyeri agar rasa sakit dapat mereda. *Massage effleurage* ialah metode pijat yang bersifat aman, sederhana pelaksanaannya, dan minim penggunaan peralatan, tanpa membutuhkan dana besar, tanpa menimbulkan reaksi yang tidak diinginkan, serta bisa diterapkan secara mandiri maupun didampingi oleh orang lain (Mira Sisilawati, 2022).

Stimulasi taktil melalui teknik *effleurage* meberikan sinyal yang dikirimkan lewat jalur saraf (Serabut *A-delta*) berukuran lebih besar. Jalur saraf tersebut berperan dalam memblokir jalur penghantaran nyeri, maka korteks serebri menolak sinyal karena telah diblokir melalui rangsangan balik (*counter stimulation*) dari teknik *effleurage*. Akibatnya, persepsi terhadap nyeri berubah, dikarenakan sebagian besar serabut saraf di permukaan kulit (kutan) memiliki diameter besar. Teknik ini membantu menciptakan distraksi dan mengurangi transmisi rangsangan sensorik dari dinding abdomen, sehingga mengurangi rasa tidak nyaman pada area yang

terasa sakit. *Effleurage*, sebagai salah satu teknik relaksasi, juga berfungsi dalam mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah pada area yang mengalami nyeri, serta menghindari terjadinya kekurangan oksigen pada jaringan (Hartanti et al., 2015).

2. Tehnik *Massage Effleurage*

Berikut adalah tehnik *massage effleurage* untuk mengurangi dismenore:

a. Pijat Perut Lembut :
   1) Menggunakan gerakan melingkar dengan tekanan ringan di area perut.
   2) Fokus pada pengurangan ketegangan otot dan peningkatan sirkulasi darah (Siti Aisyah, 2015).

b. Pijat Refleksi :
   1) Menargetkan titik-titik refleksi di kaki dan tangan yang terkait dengan sistem reproduksi.
   2) Menggunakan teknik tekanan untuk merangsang relaksasi dan mengurangi nyeri (Agus Setiawan, 2018).

c. Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Aroma Terapi :
   1) Menggunakan teknik *effleurage* pada perut dengan tambahan minyak esensial seperti lavender.
   2) Menerapkan gerakan pijat lembut untuk meningkatkan efektivitas relaksasi dan mengurangi gejala dismenore (Rini Handayani, 2020).

Teknik *effleurage massage* yang diuraikan di atas menawarkan pendekatan efektif untuk meredakan nyeri dismenore melalui metode yang berbeda:

1. Perut Lembut: Menggunakan gerakan melingkar dengan tekanan ringan, teknik ini berfokus pada pengurangan ketegangan otot dan peningkatan sirkulasi darah di area perut.
2. Pijat Refleksi: Dengan menargetkan titik-titik refleksi di kaki dan tangan yang berhubungan dengan sistem reproduksi, teknik ini bertujuan untuk merangsang relaksasi dan mengurangi rasa nyeri melalui tekanan yang tepat.

3. Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Aroma Terapi: Mengintegrasikan teknik effluarage dengan penggunaan minyak esensial seperti lavender, metode ini tidak hanya meningkatkan relaksasi tetapi juga membantu mengurangi gejala dismenore secara lebih efektif.

Secara keseluruhan, kombinasi dari ketiga teknik ini memberikan alternatif non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri haid, meningkatkan kualitas hidup bagi wanita yang mengalami dismenore (Siti Aisyah 2015, Agus Setiawan 2018, Rini Handayani 2020).

3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan *Massage Effleurage*

Berikut beberapa faktor yang dapat menyebabkan keterbatasan *Massage Effleurage:*

a. Faktor Fisik

1). Kondisi otot yang tegang atau lemah dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

2). Kondisi kulit yang kering atau sensitif dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

3). Suhu tubuh yang tidak normal dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

b. Faktor Psikologis

1). Stres dan kecemasan dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

2). Kemampuan relaksasi yang kurang baik dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

3). Keterbatasan komunikasi antara terapis dan klien dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

c. Faktor Teknikal

1). Teknik pijat yang tidak tepat dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

2). Tekanan yang tidak tepat dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

3). Kecepatan yang tidak tepat dapat mempengaruhi *efektivitas Massage Effleurage.*

d. Faktor Lainnya

1). Kondisi kesehatan yang tidak normal dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage*.

2). Penggunaan minyak atau krim yang tidak tepat dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

3). Lingkungan yang tidak nyaman dapat mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage.*

4. Manfaat Melatih *Massage Effleurage*

Penerapan teknik *massage effleurage* bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan relaksasi secara fisik dan mental, serta menghangatkan otot-otot abdomen. Terkait pelaksanaan teknik ini, umumnya individu yang mendapatkan pijatan akan mengalami sensasi kenyamanan serta relaksasi, dan cenderung tidak lagi memusatkan perhatian pada rasa nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *massage effleurage* saat mengalami dismenore memiliki pengaruh positif, karena tekanan yang diberikan membantu menghangatkan otot abdomen. Selain itu, selama proses *massage effleurage*, tubuh terstimulasi untuk melepaskan endorfin, yaitu senyawa alami pereda nyeri yang bisa memberikan perasaan nyaman (Mira Sisilawati, 2022).

Pijatan *effleurage* dapat meningkatkan fungsi pembuluh darah vena dan menimbulkan sensasi hangat pada tubuh. Teknik ini berpengaruh terhadap sirkulasi darah maupun pada otot. Selama proses pijat, tubuh juga melepaskan endorfin yang berperan mengurangi keluhan nyeri alami serta mamapu menimbulkan keadaan rileks (Physio, 2019). Efektivitas teknik ini diperkuat teori pengendalian gerbang nyeri menyatakan bahwa rangsangan non-nyeri, pijatan dapat menutup jalur impuls nyeri (dismenore) menuju pusat kendali saraf, maka stimulus non-nyeri ini mampu mengurangi persepsi terhadap nyeri (Ellysusilawati, 2018). Penelitian Baroroh (2011) mengenai pengaruh pijatan *effleurage* terhadap dismenore membuktikan terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada responden yang menerima pijatan *effleurage* selama 10 menit (Rahmawati et al., 2021).

Terapi *massage effleurage* memiliki manfaat dalam meningkatkan aliran darah ke seluruh bagian tubuh, mempertahankan kondisi tubuh supaya selalu optimal, serta memberikan efek mengurangi sensasi nyeri dan keletihan. Terapi ini mendorong tubuh untuk memproduksi hormon endorfin yang berperan dalam memberikan efek relaksasi, mengurangi tekanan akibat stres, membuang racun dari dalam tubuh, serta mendukung kesehatan dan keseimbangan fungsi organ-organ tubuh. Melalui teknik ini, stres, rasa sakit, serta ketegangan mampu diminimalkan. Selain itu, daya tahan serta keluwesan berpikir, fisisk, serta suasana hati dapat meningkat, kualitas istirahat menjadi semakin baik, untuk membantu proses restrukturisasi tulang, otot, serta organ tubuh (Fransiska Aprilia Widyawati et al., 2023).

Kesimpulan dari manfaat implementasi *massage effleurage* adalah, *massage effleurage* memiliki berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

1. Meningkatkan Sirkulasi Darah: Pijatan ini membantu memperlancar aliran darah di seluruh tubuh.
2. Relaksasi: Memberikan kenyamanan dan relaksasi, sehingga membantu mengurangi fokus pada nyeri yang dialami.
3. Pelepasan Endorphin: Merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin, yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman.
4. Menghangatkan Otot: Menghangatkan otot abdomen, yang dapat mengurangi ketegangan.
5. Mengurangi Nyeri Dismenore: Efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore dengan memberikan stimulasi yang menutup rasa sakit.
6. Meningkatkan Kualitas Tidur: Membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi stres dan ketegangan.
7. Menyingkirkan Toksin: Membantu mengeluarkan racun dari tubuh dan menyehatkan organ-organ tubuh.

Secara keseluruhan, *massage effleurage* berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik, mengurangi stres, nyeri, dan ketegangan, serta

meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Mira Sisilawati, 2022); (Rahmawati et al., 2021); (Fransiska Aprilia Widyawati et al., 2023).

5. Evaluasi *Massage Effleurage*

Berdasarkan penelitian, terdapat efek dari teknik *massage effleurage* dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore primer. Hal ini disebabkan karena teknik tersebut mampu merelaksasikan otot, sehingga sangat ampuh dalam meredakan dismenore primer. Temuan ini sesuai terhadap teori *Gate Control*, yang menyatakan serabut saraf pembawa nyeri memiliki ukuran lebih kecil dan kecepatan transmisi yang lebih lama dibandingkan dengan serabut saraf sentuhan yang lebih besar. Ketika rangsangan nyeri dan sentuhan terjadi secara bersamaan, sensasi sentuhan akan lebih cepat mencapai otak dan menutup gerbang nyeri, sehingga jumlah rasa nyeri yang diterima otak menjadi terbatas (Amin & Purnamasari, 2020).

B. Gangguan Dismenore

1. Defenisi Dismenore

Istilah dismenore diambil dari bahasa Yunani, yakni *dysmenorrhea*. di mana "*dys*" yaitu nyeri, gangguan, atau ketidaknormalan, "*meno*" yaitu bulanan, dan "*rrhea*" yaitu aliran. Dengan demikian, dismenore merupakan permasalahan yang timbul sepanjang siklus menstruasi.

Dismenore ialah rasa sakit saat menstruasi yang dirasakan sepanjang periode haid akibat proses peluruhan dinding endometriurn. Sakit ini timbul akibat kontraksi bagian otot di sekitar perut yang berlangsung secara berkelanjutan selama terjadinya perdarahan haid. Jika penegangan otot terjadi dengan frekuensi tinggi, hal tersebut bisa menimbulkan ketegangan pada otot rahim.

Dismenore dicirikan oleh nyeri yang terjadi secara siklik selama masa menstruasi atau dimulai satu hingga tiga hari menjelang haid. Sakit yang dirasakan biasanya berupa rasa sakit yang tajam, berdenyut, atau tidak nyaman menetap di area suprapubik, yang dapat menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Puncak nyeri dismenore umumnya terjadi pada hari ke-1 atau ke-2 menstruasi. Kasus dismenore primer, nyeri biasanya

mulai dirasakan beberapa jam sebelum menstruasi dan mencapai intensitas tertinggi dalam 24 jam pertama (Saputra et al., 2024).

2. Penyebab Dismenore

Hingga saat ini, penyebab pasti dismenore masih tidak diketahui (*idiopatik*). Namun, terdapat beberapa faktor yang diduga memicu timbulnya nyeri menstruasi, antara lain faktor psikologis, seperti kecenderungan mengalami ketidakstabilan emosi akibat faktor *endokrin*, yaitu nyeri yang diperkirakan timbul akibat kontraksi berlebihan pada Rahim, serta peningkatan produksi prostaglandin pada lapisan rahim saat haid diyakini sebagai penyebab nyeri. Pemahaman ini menjadi dasar penggunaan obat anti-prostaglandin guna mengurangi nyeri haid. Di samping itu, penyebab lain nyeri haid mencakup adanya radang panggul dan penggunaan alat kontrasepsi intrauterin (IUD), serta adanya jaringan parut akibat operasi pada organ reproduksi (Sumarni et al., 2024).

3. Tanda dan Gejala Dismenore

Menurut Iflahah et al. (2016), tanda serta gejala nyeri haid mencakup:

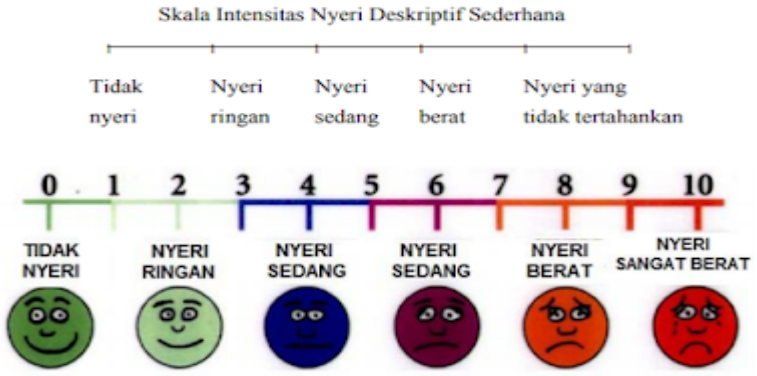
a. Timbulnya sakit di bagian perut yang menyebar ke punggung bagian bawah dan kaki.
b. Sakit yang dirasakan dapat berbentuk kejang otot hilang-timbul atau nyeri ringan berkelanjutan.
c. Rasa nyeri umumnya timbul sesaat sebelum atau selama haid, mencapai puncak intensitas pada 24 jam awal, lalu mereda setelah 48 jam.
d. Dismenore kerap ditandai dengan keluhan gejala lain meliputi nyeri kepala, rasa mual, konstipasi, buang air besar encer, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat, bahkan sebagian kasus hingga muntah.
e. Seiring bertambahnya usia dan setelah mengalami kehamilan, dismenore primer umumnya akan berkurang atau menghilang.

Nyeri yang tajam dan sporadis serta kram di perut bagian bawah adalah gejala umum dismenore, dan biasanya berpindah ke punggung, paha, selangkangan, dan vulva. biasanya dimulai sehari sebelum atau tepat sebelum aliran menstruasi dimulai, nyeri ini biasanya memuncak dalam sehari. Selain itu, tanda dan gejala mirip sindrom pramenstruasi mungkin

muncul bersamaan dengan dismenore. Sering buang air kecil (darah dalam urin), mual, muntah, diare, migrain, menggigil, kembung, nyeri payudara, sedih, dan mudah tersinggung adalah beberapa gejalanya (Sumarni et al., 2024).

4. Skala Nyeri Dismenore

Skala deskriptif ialah instrumen yang digunakan guna menilai derajat nyeri secara objektif. VDS (*Verbal Descriptor Scale*) atau skala pendeskripsi verbal ialah suatu garis terdiri atas 3 hingga 5 kata yang menguraikan derajat nyeri, dari tanpa nyeri hingga nyeri amat hebat. Skala ini memungkinkan pasien untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan. Sebagai alternatif dari skala verbal, *Numerical Rating Scale* (NRS) lebih sering dipakai, di mana pasien diminta untuk menilai tingkat nyeri yang dialaminya menggunakan skala angka 0 hingga10 (Atin, 2015).



Gambar 1. Skala nyeri

Berdasarkan tingkat keparahannya, nyeri dibagi ke dalam beberapa skala sebagai berikut:

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3 : Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6 : Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik.

7-9 : Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu

menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10 : Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

5. Penanganan Dismenore

Penanganan dismenore saat ini telah berkembang cukup luas, antara lain melalui terapi farmakologis dengan pemberian obat pereda nyeri (*analgetik*) serta obat yang menghambat produksi prostaglandin, misalnya aspirin, indometasin, dan asam mefenamat. Di samping itu, nyeri haid juga mampu ditangani melalui terapi nonfarmakologis. Manajemen nyeri tanpa obat dipandang lebih aman sebab bebas dari dampak negatif sebagaimana penggunaan obat, karena cara ini memanfaatkan proses mekanisme tubuh. Upaya manajemen nyeri tersebut meliputi aktivitas fisik ringan seperti senam dismenore, konsumsi buah dan sayuran, pengurangan asupan gula dan kafein, serta pijatan teknik *effleurage* (Hartanti et al., 2015).

C. Konsep Dasar Menstruasi

1. Defenisi Menstrusi

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dirasakan perempuan, ditandai pendarahan yang terjadi secara konsisten berasal dari rahim menjadi indikator bagian tubuh reproduksi sudah mencapai kematangan fungsi. Secara umum, remaja mengalami menarche pada rentang usia 12 hingga 16 tahun. Masa ini turut memengaruhi perubahan perilaku dalam berbagai aspek, termasuk aspek psikologis. Siklus haid normal berlangsung 22 sampai 35 hari, dengan lama waktu perdarahan berkisar antara dua sampai tujuh hari (Kusmiran, 2011).

Menstruasi merupakan penguraian jaringan lapisan rahim yang kaya pembuluh nadi dan dikeluarkan melalui saluran kelamin. Proses ini berlangsung secara teratur hingga mendekati masa *menopause*, yaitu saat perempuan berusia sekitar 40 hingga 50 tahun (Kumalasari dkk, 2012).

Menstruasi (haid) merupakan perdarahan siklik yang berasal dari uterus. Panjang periode menstruasi dihitung mulai dari hari pertama

perdarahan menstruasi sebelumnya sampai hari pertama menstruasi berikutnya. Waktu dimulainya pendarahan dianggap sebagai hari pertama dalam masa menstruasi. Masa haid dianggap normal umurnnya berlangsung selama 28 hari, meskipun terdapat variasi yang cukup luas sesama perempuan. Melebihi 90% perempuan memiliki siklus menstruasi berkisar 24 hingga 35 hari (Fitri, 2017).

Berdasarkan uraian, dapat dirangkum menstruasi ialah perdarahan yang bersumber dari uterus terjadi secara teratur, siklik, dan dapat diprediksi waktunya. Menstruasi umumnya dimulai pada usia sekitar 12 tahun, yang dikenal dengan istilah menarche atau haid pertama, dan berakhir saat memasuki masa *menopause*. Periode menstruasi terjadi selama 24 sampai 35 hari, perdarahan berlangsung sekitar 2 sampai 7 hari(Vedyastuti, 2019).

2. Penyebab Menstruasi

Menstruasi merupakan tahap keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang kaya akan pembuluh darah, akibat tidak dibuahinya sel telur. Tahap ini berlangsung akibat ovum tidak mengalami pembuahan, maka lapisan dinding rahim yang menumpuk akan terurai dan keluar lewat organ reproduksi perempuan. Menstruasi normal terjadi dalam rentang 21 hingga 35 hari, dengan volume darah yang dikeluarkan sekitar 10 hingga 80 ml per hari. Menstruasi dengan siklus lebih dari 35 hari dikategorikan sebagai siklus tidak normal, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan hormon, stres, pemakaian alat kontrasepsi, maupun adanya tumor (Sriwidya Astuti Khati, 2024).

3. Fisiologi Menstruasi

Menstruasi ialah kondisi fisiologis atau normal, yakni proses pengeluaran darah, cairan, dan residu sel secara rutin dari mukosa rahim. berlangsung secara relatif teratur sejak menarche hingga masa berhentinya menstruasi, selain pada periode kehamilan serta masa menyusui. Durasi pendarahan haid berbeda-beda, biasanya berlangsung selama 4 sampai 6 hari, tetapi kisaran 2 sampai 9 hari tetap dinilai kondisi fisiologis.

Menstruasi terjadi akibat estrogen dan progesteron menurun secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Melalui

cara kerja kedua hormon tersebut terhadap sel endometrium, lapisan endometrium yang mengalami nekrosis akan terlepas dan dikeluarkan dari tubuh disertai pendarahan yang bersifat umum.

Dalam masa menstruasi, tingkat hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium mengalami perubahan. Ditahap awal masa menstruasi, ovarium mengeluarkan hormon estrogen Hormon ini berperan merangsang pertumbuhan lapisan darah dan jaringan yang menebal di sekitar endometrium. Pada tengah siklus, indung telur melepaskan ovum yang dikenal sebagai ovulasi. Pada kedua fase siklus, yaitu dari pertengahan hingga menjelang haid selanjutnya, organ reproduksi wanita menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi mempersiapkan rahim untuk kehamilan.

Periode menstruasi dibagi menjadi dua bagian, yaitu siklus ovarium dan siklus endometrium. Siklus ovarium meliputi tiga fase, yakni fase folikuler, ovulasi, dan luteal. Sedangkan siklus endometrium terdiri dari tiga fase, yaitu menstruasi, proliferasi, dan sekresi (Wahyuni, 2019).

4. Tanda dan Gejala Menstruasi

Gejala dan tanda yang biasanya muncul saat menstruasi normal meliputi:

a. Perut terasa mulas, mual, dan panas
b. Timbul sensasi tidak nyaman atau sakit saat berkemih
c. Tubuh terasa lemah atau kurang bertenaga.
d. Meningkatnya suhu tubuh
e. Mengalami kepala pusing
f. Terjadi keputihan
g. Peradangan di area kewanitaan
h. Timbul rasa gatal di kulit
i. Suasana hati menjadi lebih mudah berubah atau meningkat
j. Payudara terasa nyeri dan mengalami pembengkakan
k. Bau badan menjadi kurang sedap
l. Keluarnya darah dari organ reproduksi (Vedyastuti, 2019).

5. Penanganan Menstruasi

Berikut adalah beberapa penanganan menstruasi yang dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan selama periode tersebut:

a. Penanganan dengan Obat-obatan

1). Pemberian Analgesik dan Terapi Hormonal

Terdapat berbagai jenis obat analgesik yang tersedia dan digunakan sebagai terapi simptomatik. Apabila nyeri dirasakan cukup hebat, dianjurkan untuk beristirahat di tempat tidur serta melakukan kompres hangat di bagian perut bawah. Obat kombinasi yang mengandung aspirin, fenacetin, dan kafein dapat digunakan dalam penanganan nyeri. Beberapa obat bermerek yang sering dijumpai di toko obat meliputi Novalgin, Ponstan, Acetaminophen, serta lainnya.

2). Pengobatan Antiprostaglandin Nonsteroid

Obat antiprostaglandin nonsteroid memiliki peranan yang signifikan dalam penanganan dismenore primer. Jenis obat yang termasuk dalam kelompok ini meliputi indometasin, ibuprofen, ketoprofen, dan naproksen, yang terbukti efektif sekitar 70% penderita, baik dalam menyembuhkan maupun mengurangi keluhan secara signifikan. Pengobatan sebaiknya diawali satu hingga tiga hari sebelum haid dan dilanjutkan di hari pertama haid.

i. Senam Yoga

Melakukan aktivitas fisik ringan misalnya senam yoga, disarankan sebagai upaya untuk meredakan gejala dismenore. Selama pelaksanaan, pikiran dan sistem saraf spinal akan mengeluarkan hormon endorfin berperan selaku analgesik serta memberikan efek tenang.

ii. Air Kelapa Muda

Mengonsumsi air kelapa muda bisa membantu meredakan nyeri haid. Dalam setiap 100 ml air kelapa muda terdapat kandungan zat kalsium sebesar 14,11 miligram, mineral

magnesium 9,11 miligram, serta vitamin C sebanyak 8,59 miligram. Zat kalsium dan mineral tersebut berfungsi untuk mengurangi kekakuan otot, sementara vitamin C berperan sebagai agen antiinflamasi alami yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi.

iii. Kompres Hangat

Penerapan kompres hangat terbukti mengurangi nyeri haid. Efek hangat yang dihasilkan mengakibatkan pelebaran pembuluh darah serta memicu serabut saraf yang menghalangi penghantaran impuls nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak melalui mekanisme sensasi hangat.

iv. *Massage Effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian, teknik pijat *effleurage* mampu menstimulasi mekanoreseptor melalui penghantaran oleh neuron *A-Beta* pada daerah abdomen bagian bawah, sehingga membantu mengurangi nyeri menstruasi.

v. Terapi Musik Mozard

Mendengarkan musik Mozart mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Musik memiliki pengaruh terhadap persepsi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian, menciptakan rasa nyaman, merangsang pelepasan endorfin, dan menimbulkan efek menenangkan serta relaksasi.

vi. Rebusan Temulawak dan Asam Jawa

Minuman herbal berupa rebusan temulawak dan asam jawa bermanfaat dalam meredakan nyeri haid. Temulawak memiliki senyawa aktif seperti germakron dan karbinol yang berperan sebagai analgesik, sementara asam jawa memiliki kandungan asam apel dan asam anggur yang memiliki sifat pereda nyeri alami (Ananti et al., 2022).

6. Perawatan Menstruasi

Perawatan saat menstruasi penting dilakukan karena pembuluh darah rahim lebih rentan infeksi. Kebersihan area genital harus dijaga, dan pembalut sebaiknya diganti maksimal setiap enam jam atau segera jika sudah penuh.

Menurut Dwikarya (2005), terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan guna mencegah terjadinya iritasi kuli di area area genital saat masa haid, antara lain:

a. Beralih ke jenis atau merek pembalut lain apabila muncul reaksi sensitif atau peradangan kulit, sebab kemungkinan peradangan disebabkan oleh bahan pembalut yang digunakan.
b. Tidak membilas area yang mengalami peradangan atau iritasi dengan air ledeng, melainkan menggunakan air suling (aquades).
c. Menghindari penggunaan sabun sementara waktu sampai peradangan atau iritasi mereda.
d. Memilih sabun yang lembut dan memiliki pH rendah.
e. Menggunakan deterjen yang ringan untuk mencuci pakaian dalam, serta mengoleskan krim anti-alergi secara perlahan dan hati-hati.
f. Tidak menggaruk bagian kulit yang terasa gatal akibat iritasi, dan sebagai alternatif, mengompres area tersebut dengan handuk yang telah dibasahi air es.
g. Menghindari faktor penyebab alergi atau iritasi.

Menurut Pribakti (2012), terdapat beberapa panduan dan langkah dalam merawat organ intim, antara lain:

a. Membersihkan vagina secara rutin setiap hari.
b. Menjaga area organ intim agar tetap dalam keadaan kering.
c. Menghindari penggunaan celana dalam yang terlalu ketat.
d. Memilih celana dalam yang terbuat dari bahan katun.
e. Menggunakan sabun pembersih vagina dengan kadar pH antara 4 hingga 5 (Hilmi et al., 2018).