

## Literatur Review Penatalaksanaan Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Putri

Amelia Hesti P<sup>1</sup>, Kartika Sari<sup>2</sup>, Aprilia Putri A<sup>3</sup>, Alia Agustina<sup>4</sup>, Fransiska Bertha V<sup>5</sup>, Glenita Nivi Y<sup>6</sup>, Sulisnawati Wonggo<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, ameliahesti044@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, apriliasingkawang12@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, aliaagustina085@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, fransiskaberthav@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, glenitanivi@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, sulisnawatiw98@gmail.com

Korespondensi Email: aliaagustina085@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Adolescent Girls,  
Management, Non-  
Pharmacological

Kata Kunci: Dismenore,  
Remaja Putri,  
Penatalaksanaan, Non-  
Farmakologis

---

### Abstract

During their first menstruation (menarche), most women will experience abdominal pain or what is usually called dysmenorrhea. This pain is like stomach cramps which are usually felt in the lower part and are usually experienced by women who are menstruating for the first time. According to data from the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea in the world is very large, because more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea pain. The method used in preparing this research was a literature review by conducting searches and reviewing several journals and research articles. Search for library data using Google Scholar and Pubmed with the keywords, namely treatment, dysmenorrhea, menstrual pain and non-pharmacological using the criteria for research articles that will be used, namely in accordance with the research objectives published from 2014 to 2023. The aim of conducting this literature review is to knowing the non-pharmacological management of dysmenorrhea in adolescent girls. The results of the literature review of the 17 articles show that there are several interventions that are effective in reducing the pain scale, such as music therapy, lavender aromatherapy, abdominal stretching exercise, acupressure, acupuncture, carrot juice, ginger jelly candy, spinning bicycle exercise, chocolate, deep breathing relaxation, gymnastics. sour turmeric dysmenorrhea, hypnotherapy and warm compresses.

### **Abstrak**

Pada saat menstruasi pertama kali (*menarche*) kebanyakan perempuan akan mengalami nyeri perut atau yang biasa disebut dengan nyeri dismenore. Nyeri ini seperti kram perut yang biasanya dirasakan dibagian bawah dan biasanya dialami oleh wanita yang baru pertama kali menstruasi. Menurut data World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, karena lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami nyeri dismenore. Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu literatur review dengan melakukan penelusuran serta menelaah beberapa jurnal dan artikel hasil penelitian. Penelusuran data pustaka menggunakan google scholar dan Pubmed dengan kata kunci yaitu penanganan, dismenore, nyeri menstruasi dan non farmakologis dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2014 sampai tahun 2023. Tujuan dari dilakukannya literatur review ini untuk mengetahui penatalaksanaan dismenore pada remaja putri non-farmakologis. Hasil literatur review dari 18 artikel tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa intervensi yang efektif menurunkan skala nyeri seperti terapi musik, aromaterapi lavender, abdominal stretching exercise, akupressure, akupuntur, jus wortel, permen jelly jahe, latihan sepeda berputar, coklat, relaksasi nafas dalam, senam dismenore, kunyit asam, hipnoterapi dan kompres hangat.

---

### **Pendahuluan**

Menstruasi merupakan masa dimana seorang perempuan akan mengalami peluruhan dinding rahim (*endometrium*). Darah dari hasil peluruhan *endometrium* akan mengalir menuju ke leher rahim dan akhirnya dikeluarkan melalui vagina. Pada saat menstruasi pertama kali (*menarche*) kebanyakan perempuan akan mengalami nyeri perut atau yang biasa disebut dengan nyeri dismenore. Nyeri ini seperti kram perut yang biasanya dirasakan dibagian bawah dan biasanya dialami oleh wanita yang baru pertama kali menstruasi. Nyeri dismenore ini ada dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Sibagariang EE, 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, karena lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami nyeri dismenore. Di Amerika angka kejadian dismenore sekitar 60% sedangkan di Indonesia sebesar 55% wanita usia produktif yang tersiksa karena mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sekitar 54,89% sedangkan yang mengalami nyeri dismenore sekunder sebesar 45,11% (Proverawati, 2016).

Dismenore primer menyebabkan kontraksi uterus dan nyeri kram yang disebabkan oleh dampak fisiologis pelepasan prostaglandin dan senyawa lipid aktif sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini diduga karena adanya kontraksi otot dinding rahim yang bertujuan untuk mengeluarkan darah menstruasi. Sedangkan dismenore sekunder berhubungan dengan adanya kelainan pada saluran reproduksi wanita, seperti endometriosis, penyakit pada organ reproduksi dan penyakit radang panggul. Gejalanya memburuk seiring berjalannya waktu dan bertahan lebih lama dibandingkan gejala yang terjadi selama dismenore primer (Bernardi, 2017).

Nyeri dismenore memiliki dampak yang dapat merugikan responden, karena dapat mengganggu atau menghentikan aktivitas sehari-hari sementara waktu atau pada saat menstruasi. Meskipun nyeri dismenore ini tidak terlalu bahaya, sebaiknya tidak dibiarkan begitu saja, karena nyeri ini salah satu penyebab gejala *endometriosis* yang mana dapat menurunkan kesehatan dan kesuburan wanita, jika nyeri dismenore dibiarkan begitu saja (Fitriana dkk, 2019).

Terdapat dua cara untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik seperti ibu profen, asam mefenamat dan lain-lain. Namun penggunaan terapi ini mempunyai efek samping seperti gangguan lambung. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti terapi musik, aromaterapi lavender, *abdominal stretching exercise*, relaksasi dalam, *akupressure*, senam dan lain-lain.

Bidan berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan terhadap pasien dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Bidan berperan sebagai edukator atau konselor untuk meningkatkan kemampuan klien dalam mencapai kemandirian dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, bidan dapat menjadi konselor untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan upaya pengobatannya (Wolff, C. J. M., & Yauri, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian pustaka intervensi non farmakologi dalam mengurangi nyeri haid remaja putri.

### Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan *literature review* dengan melakukan penelusuran serta menelaah beberapa jurnal dan artikel hasil penelitian. Penelusuran data pustaka menggunakan *google scholar* dan *Pubmed* dengan kata kunci yaitu penanganan, dismenore, nyeri menstruasi dan non farmakologis dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2014 sampai tahun 2023. Artikel yang dipilih yaitu artikel yang berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 18 artikel. Adapun beberapa langkah yang dilakukan dalam melakukan *literatur review* diantaranya mencari basis data artikel, melakukan identifikasi kata kunci, mengkonfirmasi abstrak dan isi artikel melalui pembacaan dan analisis penuh kemudian melakukan sintesis terkait isi artikel serta melakukan peninjauan bagian hasil serta pembahasan (Kurniawan dkk, 2021).

### Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengumpulan data didapatkan 19 artikel, sedangkan yang memenuhi kriteria ada 18 artikel, setelah dilakukan pemilihan artikel dengan karakteristik publikasi penelitian dilakukan di berbagai negara antara lain, Indonesia (n=14) Internasional (n=4). Ada beberapa intervensi yang efektif menurunkan skala nyeri seperti terapi musik, aromaterapi lavender, *abdominal stretching exercise*, *akupressure*, relaksasi nafas dalam, senam dismenore dan lain-lain. Tujuan dilakukan *literatur review* ini untuk mengetahui penatalaksanaan dismenore pada remaja putri non-farmakologis. Dilihat secara keseluruhan dari 18 artikel tersebut menunjukkan bahwa terdapat intervensi yang berbeda-beda dalam mengurangi nyeri dismenore. Berikut daftar 18 artikel yang ditemukan dan diuraikan dalam bentuk tabel

Tabel 1 Hasil analisa jurnal

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
1	“Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik”.	Desain penelitian menggunakan <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>rancangan one group pre test post test design without control</i> . Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> , menunjukkan nilai <i>negative ranks</i> atau selisih (negatif) pada kedua tindakan yang diberikan masing-

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
	(Christien Angraeni R, Maryati Tatangindatu)	mahiswi semester 1,3 dan 6 Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Nusa Utara sebanyak 184 orang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> dan diperoleh sebanyak 35 orang, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu dismenore di hari pertama dan kedua, bersedia menjadi responden dengan menandatangani <i>informed consent</i> , kooperatif, tidak alergi ataupun tidak menyukai aroma lavender serta tidak mengalami mual, muntah dan hipotensi. Instrumen yang digunakan yaitu aromaterapi lavender beserta <i>humidifier</i> serta <i>handphone</i> dan <i>headset</i> untuk memutar musik. Analisa data menggunakan SPSS dengan <i>uji wilcoxon</i> .	masing 34 dan 29, artinya bahwa terdapat 34 responden yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan terapi musik dan 29 responden yang mengalami nyeri setelah diberikan tindakan aromaterapi lavender. Nilai <i>Asympg.Sig (2-tailed)</i> pada kedua tindakan ialah sebesar 0,000 (nilai ini < 0,05). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian tindakan terapi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore.
2	“Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban”. (Anita Puji L, Wahyu Tri n, Wahyuningsih Triana N)	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang merupakan penelitian eksperimental. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa tingkat 1 dan tingkat 2 D3 Keperawatan Tuban tahun 2022 yang mengalami dismenore sebanyak 62 mahasiswa. Didapatkan sampel sebanyak 17 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan <i>proportionate stratified random sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dengan instrumen skala numerik <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> sebelum dan sesudah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> . Data dianalisis menggunakan <i>uji wilcoxon</i> .	Hasil uji <i>Wilcoxon</i> nilai sig (2-tailed) $p = < 0,001$ yang berarti nilai $p < 0,05$ maka $H_1$ diterima dan $H_0$ ditolak artinya ada pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Sebagian besar mahasiswa mengalami nyeri sedang sebelum intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9% dan sebagian besar mengalami nyeri ringan sesudah intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7% tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa atau 29,4%.
3	“ <i>The Sprint-Interval Exercise Using a Spinning Bike Improves Physical Fitness and Ameliorates Primary Dysmenorrhea Symptoms Through Hormone and Inflammation Modulations: A Randomized Controlled Trial</i> ”. (Wen-Ching Huang, Pei Chi Chiu and Chi Hong Ho)	Penelitian ini menggunakan desain ekperimental. peserta harus memenuhi kriteria inklusi yang mencakup rentang usia yang diteliti (18 - 40 tahun), menderita dismenore primer, dan tingkat keparahannya berdasarkan skor analog visual dari <i>McGill Pain Questionnaire</i> (0 - 2 untuk kontrol <i>non-dismenore</i> ; > 5 untuk dismenore). Populasinya yaitu mahasiswi yang direkrut dari Universitas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Nasional Taipei. Sample sebanyak 48 peserta, akan tetapi 3 responden dikeluarkan karena mempunyai partisipan rendah, sehingga menjadi 45 responden.	Hasil uji analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $P < 0,05$ ) antara kelompok sebelum dan sesudah pengujian dan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pengujian. Setelah intervensi olahraga selama 10 minggu, terbukti dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi nyeri dismenore. gejala kram menstruasi terbukti membaik secara signifikan. Gejala lain seperti kelelahan, sakit punggung, bengkak, nyeri, keringat dingin, kekakuan otot, dan kelainan kulit, juga terbukti dapat diatasi. Kesimpulannya, skor total yang mewakili tingkat keparahan dismenore secara keseluruhan, selain jawaban yang diperoleh dari survei VAS, menunjukkan bahwa pelatihan olahraga HIIT telah membantu

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
			mengurangi keparahan nyeri secara signifikan.
4	“Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau” (Ratna Dewi, et al)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan rancangan penelitian two group pretest-posttest. Penelitian dilakukan intervensi berupa pemberian jus wortel dan pemberian air kelapa hijau. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) di SMP N 02 Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dilakukan secara proportional random sampling dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 13 responden.	Hasil Penelitian menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan jus wortel dan air kelapa hijau. Tidak ada perbedaan antara pemerian jus wortel dan air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dengan p value 0.740 >0,05. Maka $H_a$ diterima dan $H_0$ ditolak. Maka disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dan air kelapa hijau (p 0,001). Tidak ada perbedaan antara pemberian jus wotel dan air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Hasil penelitian mengharapkan hasil ini dapat diaplikasikan oleh remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengkonsumsi jus wortel atau air kepala hijau secara rutin pada saat mulai mentsruasi sebagai upaya penatalaksanaan dismenore.
5	‘Pengaruh Hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri Dismenore’  (Arnis Umbu K, Mizam Ari K, Abdul Qodir)	Metode yang digunakan dalam studi literature ini adalah dengan memperoleh artikel dari hasil penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang waktu 2014-2020 dengan menggunakan data base Taylor & Francis Group, Shinta, DOAJ, Research Gate , dan Google Shcolar. Diperoleh artikel sebanyak 120 yang kemudian dilakukan proses identifikasi dan screening, sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi, dengan desain penelitian pre eksperimen sejumlah 5 arikel dan quasi eksperimen sejumlah 5 artikel.	Hasil uji jurnal-jurnal tersebut yang menyatakan bahwa nilai p value < 0.05 hal ini didefenisikan sebagai adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer. Saran untuk mahasiswa keperawatan dan perawat, agar meningkatkan keilmuan hipnoterapi sebagai bagian terapi komplementer untuk mengatasi masalahnyeri dismenore
6	‘Wenjing decoction (herbal medicine) for the treatment Of primary dysmenorrhea: a systematic review and metaanalysis’ ( <u>Li Gao</u> , <u>Chunhua Jia</u> , <u>Heng Zhang</u> , <u>Cuilan Ma</u> )	Eight databases were used in our research: the Cochrane Library, the Web of Science, PubMed, EMBASE, the Chinese Biomedical Literature Database (CBM), the Chinese National Knowledge Infrastructure (CNKI), the Chinese Scientific Journal Database, and the Wan-fang Database. The following search terms were used: (Wenjing decoction OR Wenjing formula OR Wenjing tang) AND (primary dysmenorrhea OR dysmenorrhea OR painful menstruation) AND (randomized	A total of 18 studies, including 1736 patients, were included in the meta-analysis. Wenjing decoction was shown to be significantly better than nonsteroidal anti-inflammatory drugs for the improvement of primary dysmenorrhea according to the clinical effective rate (RR 1.41, 95% CI 1.24-1.61), the visual analogue scale (MD -1.77, 95% CI -2.69 to -0.84), and the pain scale for dysmenorrhea (MD -1.81, 95% CI -

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
		controlled trial). No language limitation was used.	2.41 to -1.22).The results supported the clinical use of Wenjing decoction for the treatment of primary dysmenorrhea. However, the quality of the evidence for this finding was low due to a high risk of bias in the included studies. Therefore, well-designed randomized controlled trials are still needed to further evaluate the efficacy of Wenjing decoction for the treatment of primary dysmenorrhea.
7	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri (Antri Ariani, Yanyan Mulyani, Rosifa Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia Jln Soekarno –Hatta No 754Telp/Fax : (022) 7830768)	Penelitian ini menggunakan metode pre experiment dengan rancangan one-group-pre-test-post-test-design. Sampel terdiri dari 35 responden dengan metode pengambilan sampel menggunakan pendekatan purposive sampling	Hasil menggunakan uji T dependen (paired sample T-test) didapatkan nilai p-value 0.000 (p<0.05). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Sehingga diharapkan aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan dismenore yang menjadi salah satu terapi komplementer
8	Efektivitas permen jelly jahe ((zingiber officinale var. officinale) untuk mengurangi nyeri pada remaja dengan dismenore primer (elma melia saristikes merangin 2023)	<b>Metodologi Penelitian</b> : Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore primer dengan derajat sedang dan berat yang berjumlah 44 responden. Penelitian ini merupakan penelitian <i>Quasy eksperimental</i> dengan desain <i>nonequivalent pre test-post test control group desain</i> . Kelompok perlakuan mendapatkan permen jelly jahe pada hari pertama menstruasi. Data yang dikumpulkan diolah dengan uji non parametrik <i>Mann Whitney</i>	<b>Hasil penelitian:</b> menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan permen jelly jahe (p<0,001). Pada pre-post 3 jam, pre-post 6 jam dan post 3 jam-post 6 jam terjadi penurunan nyeri 2 skor, 4 skor dan 2 skor setelah diberikan permen jelly jahe. Penurunan derajat nyeri disebabkan karena senyawa aktif <i>6-shogaol</i> yang terdapat pada permen jelly jahe yang memiliki efek sebagai <i>prostaglandin inhibitor</i> .
9	Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial (Khasiat akupunktur dalam penatalaksanaan disminore primer ( Geetha B Shetty et al.J Aucupunc Meridian Stud. 2018 aug	Bahan dan metode : 60 perempuan berusia 17 – 23 tahun secara acak dimasukan kedalam kelompok study atau kelompok kontrol . kelompok belajar menerima akupuntur selama 20 menit per/hari bulan , untuk jangka waktu 90 hari . Kelompok kontrol tidak menerima akupuntur untuk periode yang sama . penilaian awal , selama dan pasca kedua kelompok dilakukan pada hari pertama : hari ke 30 dan 60 dan hari ke 90 , masing masing . analisis statistik dilakukan dengan pengukuran analisis varian yang berulang ulang dengan diikuti analisis post hoc dengan penyesuaian bonferroni untuk beberapa perbandingan , uji t sampel independen untuk skor skala	Hasil : penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada semua variabel seperti skor skala analog visual untuk nyeri, kram menstruasi, sakit kepala, pusing, diare, pingsan, perubahan mood, kelelahan , mual dan muntah pada kelompok penelitian dibandingkan dengan kelompok penelitian, kelompok kontrol. Akupuntur dapat dianggap sebagai modalitas pengobatan yang efektif untuk pengelolaan disminore primer.

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
		analog visual , dan uji Mann-Whitney U untuk variabel lainnya menggunakan paket statistik untuk sosial. Sains, versi 16 .	
10	Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan desain ekperimen. Metode pengkajian nyeri yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan skala penilaian numeric ( <i>Numerical Rating Scale</i> ). Dilakukan seblum dan sesudah penatalaksanaan relaksasi nafas dalam. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi : remaja putri di Pondok Pesantren Al-Ittihhad Purbaratu Kota Tasikmalaya Sample : 7 orang remaja putri berusia 10-18 tahun di Pondok Pesantren Al-Ittihhad yang mengalami disminore primer yang sebelumnya tidak mengonsumsi analgesik secara oral.	Sebelum dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam, terdapat 3 orang atau sekitar 42,85% responden yang mengalami nyeri ringan dan setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam bertambah menjadi 6 orang atau sekitar 85,71% responden yang mengalami nyeri ringan. Dan sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat 4 orang atau sekitar 57,15% responden yang mengalami nyeri sedang, namun setelah dilakukan asuhan relaksasi nafas dalam jumlah responden menjadi 1 orang atau sekitar 14,29% responden saja yang mengalami nyeri sedang. Artinya terjadi penurunan skala nyeri pada ke-7 responden dengan disminore primer setelah diberi asuhan relaksasi nafas dalam.
11	Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Disminore pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain ekperimen. Populasi : seluruh siswi SMA sebanyak 60 orang. Sampel : 42 orang siswi berusia 16-18 tahun. Teknik pengambilan sample yaitu “ <i>Purposive Sampling</i> ”. Analisis menggunakan uji normalitas data dengan <i>Shapiro wilk</i> dan diperoleh data tidak berdistribusi sehingga analisis bivariat menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian terdapat penurunan kualitas nyeri disminore yaitu sebelum terapi yaitu 2,67 dan SD 0,687, sedangkan setelah terapi akupresure selama 3 hari berturut-turut hasil rata-tara intensitas nyeri disminore adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri disminore hari 1 yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43, dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai p value = 0,001 yang artinya terapi akupresure pada titik LI 4 (hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan disminore pada remaja.
12	Therapi Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Di Tambanan	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Populasi : Remaja putri di Kabupaten Tabanan. Sampel : 121 orang remaja putri yang berusia 11-21 tahun. Instrumen pengumpulan data adalah kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dengan <i>Microsoft Excel</i> . Disajikan dalam tabel distribusi frekwensi dan presentase.	Hasil penelitian, terapi non farmakologis yang paling sering digunakan remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal (55%), kompres hangat (45%) serta mengoleskan minyak kayu putih (42%). Minum herbal yang dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri adalah kunyit asam (42%), jahe hangat (22%) dan air kelapa (14%).
13	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan	desain yang akan digunakan adalah quasi experiment, dengan rancangan kelompok tidak diberikan intervensi dan diberikan intervensi. Sampel terlebih dahulu memenuhi kriteria inklusi setelah itu sampel dilakukan penilaian skala nyeri	Hasil analisis data tentang pengaruh senam dismenore sebelum dan sesudah senam menunjukkan nilai signifikansi (p) 0,000 artinya $p < \alpha$ , dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna sebelum

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
	Tapango Kabupaten Polewali Mandar. (Neny)	sebelum intervensi dan setelah intervensi senam dismenore. Berdasarkan penelitian ini maka desain yang digunakan adalah rancangan dibagi dua kelompok, pertama kelompok yang diberikan intervensi dan kedua kelompok diberikan intervensi. Dalam rancangan ini dilakukan randomisasi, artinya pengelompokan anggota-anggota kelompok control dan kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan acak atau random. Kemudian dilakukan pretes (01) pada kedua kelompok tersebut, dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan post tes (02) pada kedua kelompok tersebut	dan sesudah pemberian senam dismenore. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore.
14	Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Pontianak Tahun 2015. (Dera Oktavia Liandary)	Penelitian yang dilakukan yaitu penelitian yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian preeksperimental dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design tanpa adanya kelompok kontrol. Penelitian ini telah dilakukan dua kali perlakuan, dengan mengukur skala nyeri haid pada remaja putri menggunakan lembar observasi Numerical Rating Scale (NRS) pada hari pertama menstruasi sebelum diberikan terapi musik klasik (Mozart) dan diukur kembali skala nyeri haid setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) dengan menggunakan instrumen yang sama.	Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan terapi yaitu 6,00 dengan standar deviasi 1,633. Pada pengukuran setelah diberikan terapi didapatkan rata-rata skala nyeri haid 3,21 dengan standar deviasi 2,070. Hasil uji statistik paired sample t test diperoleh nilai p value sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) yaitu $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada penurunan secara signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik (Mozart). Maka dapat disimpulkan bahwa $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima yaitu terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pontianak tahun 2015.
15	Single-Blind Randomized Controlled Trial: Comparative Efficacy of Dark Chocolate, Coconut Water, and Ibuprofen in Managing Primary Dysmenorrhea. (Kaifar Nuha, kusnandi rusmil, ahmad rizal ganiem, wiryawan permadi, dan dewi marhaeni diah herawati)	Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain uji coba terkontrol acak tersamar tunggal (RCT), yang secara luas diakui sebagai standar emas untuk penelitian eksperimental untuk membandingkan perlakuan yang berbeda. Desain RCT menggabungkan dua proses pengacakan penting: pengambilan sampel acak dan alokasi acak	Temuan baru dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan signifikan dalam pengurangan nyeri antara Ibuprofen (400 mg) dan coklat hitam (70% kakao, 35 g). Hal ini menunjukkan bahwa coklat hitam, dengan kandungan kakaonya yang tinggi, mungkin memiliki khasiat pereda nyeri yang sebanding dengan Ibuprofen. Penelitian sebelumnya telah menyoroti potensi manfaat coklat hitam dalam mengurangi rasa sakit, yang dikaitkan dengan magnesium dan pengaruhnya terhadap prostaglandin

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
			<p>Magnesium membantu mengatur produksi prostaglandin dengan menghambat enzim yang mengubah asam arakidonat menjadi prostaglandin. Asam arakidonat merupakan asam lemak esensial yang ditemukan di dalam tubuh. Ketika asam arakidonat diubah menjadi prostaglandin, dapat menyebabkan peradangan dan nyeri. Penyelidikan lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari efek pereda nyeri dari coklat hitam dan potensinya sebagai pengobatan alternatif untuk dismenore.</p>
16	<p>Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja</p>	<p>Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimental one group pretest posttest. Populasi pada penelitian ini 35 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, dengan jumlah sampel 21 remaja yang mengalami dismenorea pada bulan Mei-Juli di Dusun Pelem. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala nyeri yaitu NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dan setelah pemberian kunyit asam. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Berdasarkan uji analisa menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.00 (p</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan skala dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam. Sebelum pemberian kunyit asam sebagian besar responden berada di nyeri sedang yaitu 13 responden (61.9%), sesudah pemberian kunyit asam sebagian besar responden berada di kategori nyeri ringan yaitu 12 responden (57.1%). Menurut asumsi peneliti, nyeri dismenorea yang dirasakan responden sebelum pemberian kunyit asam disebabkan oleh produksi hormone prostaglandin yang berlebihan pada saat menstruasi sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot uterus dan menyebabkan dismenorea primer. Setelah pemberian kunyit asam nyeri dismenorea akan berkurang karena kandungan curcumenol pada kunyit asam yang data menghambat produksi hormone prostaglandin yang berlebih, sehingga nyeri dismenorea data berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afrioza &amp; Srimulyati (2022:99-108) yang melakukan penelitian pemberian kunyit asam kepada 46 responden selama 3 hari pertama menstruasi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari 3,14 menjadi 1,86. Berdasarkan uji analisa Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil nilai signifikansi</p>
17	<p>Pengaruh Pemberian Coklat terhadap</p>	<p>Metode penelitian ini adalah kuantitatif sedangkan jenis penelitian yang digunakan</p>	<p>Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh</p>

No	Judul dan Penulis	Metode penelitian	Hasil
	Pengurangan Nyeri Menstruasi pada remaja	adalah penelitian pre experimen dengan rancangan one group pretest posttest dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Pengambilan sampel (sampling) dilakukan menggunakan teknik sampling purposive dengan kriteria-kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dengan cara melakukan pengukuran tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pemberian coklat.	Wulandari (2017) menjelaskan bahwa hasil yang setengah (50%) responden mengalami sakit dismenore responden ringan dan hampir setengah (31,3%) tidak sakit. nyeri dismenore berkurang setelah pemberian sebanyak 260 gram dark chocolate, dimakan sebanyak 130 gram dalam 1 jam pertama dan 130 gram di jam kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian coklat hitam memiliki efek pada primary dismenore nyeri pada remaja. Dengan hasil ini, remaja dapat menggunakan dark chocolate sebagai terapi alternatif non farmakologis untuk menyembuhkan utama dismenore rasa sakit, karena coklat hitam memiliki kurang efek samping, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan nyaman ketika mereka berada di periode menstruasi.
18	Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah	Metode pada penelitian adalah kuantitatif. Desain yang digunakan pada penelitian ini preekperimental dengan rancangan One Group Pretest Posttest yaitu membandingkan pengetahuan dan teknik akupresur sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri dengan sasaran remaja putri 17 orang.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di rt 11 rw 05 desa langensari, memiliki pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan rata-rata baik dengan jumlah 17 orang. Hasil dari sebesar 0% dan meningkat menjadi 100% setelah diberikan penyuluhan akupresur mengurangi nyeri haid.

Nyeri haid bagi sebagian remaja menjadi suatu hal yang biasa dirasakan saat sebelum dan saat terjadi menstruasi, biasanya dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Sehingga sebagian besar remaja yang mengalami dismenore tersebut mengkonsumsi menstrual pain reliever. Namun sebagian juga lebih memilih untuk mengobati sendiri daripada mencari bantuan pekerja kesehatan. Adapun beberapa terapi non farmakologi yang dapat dijadikan alternatif dalam mereduksi nyeri haid antara lain

#### **Terapi musik dan aromaterapi lavender**

Terapi musik merupakan aktivitas yang menggunakan musik untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga kesadaran seseorang terhadap nyeri akan berkurang. Pada jurnal, peneliti menggunakan musik klasik mozart. Musik klasik Mozart dapat memberikan ketenangan. Musik klasik mozart dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang disuplai oleh tubuh, sehingga pada saat *neuron* nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps terjadi sinapsis antar neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan *impul*. Pada saat tersebut, hormon endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik sehingga transmisi impuls nyeri di medula spinalis menjadi terhambat dan berkurang (Ituga Alhamida, Taqiyah Yusrah, 2021).

Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan yang digunakan untuk memperbaiki mood. Kandungan utama lavender ialah linalyl asetat dan *linalool* yang berperan sebagai efek relaksasi. Zat *linalool* berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang, nyaman, mengurangi rasa sakit saat

dihirup (Dewi, 2013). Efek relaksasi yang dihasilkan lavender dapat mempengaruhi transimter, khususnya *enkefalin* dan *serotonin*. Serotonin menyebabkan neuron lokal *medulla spinalis* mensekresi enkefalin yang dianggap dapat menimbulkan hambatan persinaptik sehingga dapat menekan seluruh sinyal yang masuk sehingga menurunkan bahkan menghilangkan nyeri (Kumalasari, 2014).

### **Abdominal Stretching Exercise**

*Abdominal stretching exercise* ialah latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit (Salbiah, 2015). *Abdominal stretching exercise* bermanfaat untuk mengatasi keluhan menstruasi, melatih otot jantung, menurunkan stress, membuat tidur malam lebih baik dan mencegah nyeri otot (Haryono, 2016). *Abdominal stretching exercise* akan membantu otak untuk membentuk endorphin. Sehingga ketika neuron nyeri perifer mengirimkan frekuensi ke sinaps terjadi sinapsis, endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls menjadi terhambat sehingga nyeri berkurang (Ayu Arifiani, Arina Nurfianti, 2016).

### **Latihan Sprint menggunakan sepeda berputar**

Latihan HII T adalah model olahraga yang populer dalam survei trend kebugaran di seluruh dunia pada tahun 2022. Latihan ini dilakukan selama 10 minggu dan terbukti dapat menurunkan nyeri dismenore. Program HIIT dilaksanakan sebagai kelas kelompok di bawah pengawasan pelatih bersepeda bersertifikat EOXi® dengan menggunakan sepeda berputar, dimana peserta diinstruksikan cara penggunaan peralatan dengan aman sebelum memulai program. Para peserta diminta untuk mengikuti dua sesi per minggu selama durasi 10 minggu, dengan setidaknya satu hari di antara sesi untuk memberikan waktu yang cukup. Setiap sesi latihan berdurasi 30 – 35 menit, termasuk pemanasan (5 menit), rangkaian latihan sprint utama (15 – 20 menit), pendinginan (5 menit), dan periode peregangan (5 menit). Selama periode utama, latihan sprint habis-habisan selama 20 detik dilakukan lima belas kali, dipisahkan oleh periode pemulihan aktif selama 40 detik setiap kunjungan (Armour et al., 2019).

### **Jus wortel**

Dismenore dapat diatasi dengan minum jus wortel. Wortel mengandung Betakaroten dan Vitain E yang dapat menghasilkan efek analgetik dan antiinflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri. Vitamin E mampu membantu pengeblokan formasi prostaglandin yang meringankan nyeri pada menstruasi (Ariyanti, 2020).

### **Air kelapa hijau**

Air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium, saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi oksigen dan nutrisi sehingga tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri (Pattiiha, N, 2021).

### **Hipnoterapi**

Pikiran bawah sadar terletak dibagian otak yang disebut *medulla oblongata*, sedangkan pikiran sadar manusia mulai terbentuk dan aktif pada saat individu berusia 3 tahun. Pikiran sadar terletak di korteks otak dan memiliki beberapa fungsi seperti mengidentifikasi informasi, membandingkan informasi yang masuk dengan informasi yang sudah tersimpan serta memutuskan respon. Sehingga pemberian hipnoterapi efektif dalam

penurunan tingkat skala nyeri dismenore. Semakin efektif pemberian hipnoterapi maka akan semakin rendah pula nyeri yang dirasakan (Arnis Umbu, 2020).

### **Aromaterapi lemon**

Aromaterapi lemon mengandung limeone, limeone adalah komponen utama bahan jeruk yang dapat memblokir aksi prostaglandin yang dapat menghilangkan rasa sakit. Limeone juga mengatur *cyclogienase* I dan II, mencegah aktivitas *prostaglandin* dan mengurangi rasa sakit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa limeone menekan prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Al, 2019). Lemon mengandung 2,5% minyak atsiri, vitamin C, hesperidin glikosida dan flavanon, lendir dan kalsium oksalat. Lemon essential oil dikenal sebagai penghilang stress alami (Febriyanti, Putri, 2021).

### **Permen jelly jahe**

Permen jelly jahe mengandung shogaol yang dapat menurunkan nyeri haid yang diakibatkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan dengan cara memblokir produksi prostaglandin penyebab nyeri haid. Mekanisme kerja jahe dalam mengurangi nyeri menstruasi pada perempuan adalah dengan menghambat jalur *siklooksigenase* dan *lipooksigenase* dalam sintesis *prostaglandin* dan *leukotrin*. Sehingga jahe efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi (Ozgoli G, Goli M, 2019).

### **Akupunktur**

Akupunktur merupakan pengobatan Tradisional Tiongkok, dapat ditoleransi dengan baik, bebas dari efek samping yang relevan, dan telah disetujui oleh Undang-Undang Makanan dan Obat-obatan. Hal ini umumnya digunakan untuk mengobati nyeri panggul kronis dan juga telah direkomendasikan oleh *National Institute of Health* untuk pengobatan beberapa penyakit, termasuk dismenore. Pada penelitian sebelumnya, stimulasi titik akupunktur enkephalin dan endorfin pada *periaqueductal grey*, *nukleus arkuata*, dan *nukleus kaudatus*. Struktur ini mengirimkan proyeksi ke tanduk punggung tulang belakang melalui punggung *funikuli lateral*. Penelitian lain menunjukkan bahwa akupunktur dapat membantu mengurangi gejala dismenore dengan mengatur aktivitas *neuroen-dokrin* dan ekspresi reseptor terkait sumbu *hipotalamus-hipofisis-ovarium*. Akupunktur juga terbukti meningkatkan *oksida nitrat* tingkat yang melemaskan otot polos dan membantu dalam menghambat kontraksi rahim yang mungkin mengurangi kram dan gejala dismenore lain.

### **Relaksasi nafas dalam**

Relaksasi nafas dalam yaitu merupakan suatu teknik bernafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Aningsih, F., Sudiwati, N., 2018). Relaksasi nafas dalam dilakukan secara perlahan dari dalam melalui hidung dan tarik nafas selama 5 detik, rasakan dada dan abdomen mengembang saat menarik nafas, kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan secara perlahan selama 5 detik, ulangi sebanyak 15 kali diselingi dengan istirahat setiap 3 kali melakukan relaksasi nafas dalam. Keadaan rileks menyebabkan otot tidak menjadi tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen dan gula, jantung berdenyut lebih lambat dan tekanan darah menurun (Aningsih, F., Sudiwati, N., 2018).

### **Kompres hangat**

Penggunaan kompres hangat menjadi urutan kedua penanganan nyeri haid yaitu sebesar 45%. Teori menyatakan bahwa kompres hangat menggunakan prinsip memindahkan panas dengan cara konduksi, dimana kita menempelkan buli-buli dengan suhu yang sesuai pada perut, sehingga menurunkan intensitas nyeri haid (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2015). Pemberian kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah,

memberi ketenangan dan kesenangan klien, memperlancar pengeluaran cairan, meningkatkan aliran darah, mengurangi nyeri dan mengurangi kekejangan otot (Potter, 2015).

### **Akupressure**

Akupressure adalah pemberian stimulasi dan pemijatan pada titik tubuh tertentu. Fungsinya adalah untuk mengurangi rasa nyeri serta pencegahan berbagai macam penyakit (Setyowati, 2018). Teknik akupressure dilakukan dengan cara memberikan stimulasi atau penekanan pada titik-titik tertentu. Endorfin merupakan hormon yang dapat mengurangi sakit dan bertindak sebagai penenang (Dito, 2014). Ketika tubuh merasa nyeri kemudian dilakukan terapi akupressure pada titik tertentu maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih tenang. Berdasarkan penelitian (Setyowati, 2018), terapi akupressure pada titik LI 4 efektif menurunkan dismenore pada remaja.

### **Senam dismenore**

Tujuan senam dismenore adalah meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah yang jarang sekali bisa menurunkan tegangan darah tinggi. Senam dismenore yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan pelepasan *endorfin beta* (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore. Dengan senam rutin terjadi peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi sehingga nyeri haid berkurang. Senam ini dilakukan minimal 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore hari (Nuraeni, 2017).

### **Kunyit asam**

Kandungan curcumine dan anthocyanin pada kunyit asam akan menghambat *cyclooxygenase* sehingga mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus. Setelah pemberian kunyit asam, nyeri dismenore akan berkurang karena kandungan *curcumenal* pada kunyit asam yang akan menghambat produksi hormon prostaglandin yang berlebih. Selain itu kandungan *tannins*, *sapinins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobotamins* akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus. Sehingga nyeri dismenore akan berkurang. Kunyit asam efektif dalam penurunan nyeri haid, karena kandungan-kandungan yang berasal dari kunyit yaitu curcuma dan asam jawa yaitu *anthoxyanin* bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi (Handayani, 2018).

### **Coklat**

Kandungan coklat hitam seperti *kafein*, *theobromine*, *methyl-xanthine* dan *phenylthylalanine* dipercaya dapat memperbaiki mood dan mengurangi kelelahan sehingga bisa digunakan sebagai terapi meredakan dismenore primer karena memiliki berbagai kandungan yang berkhasiat sebagai anti nyeri. Efek langsung minum coklat hitam akan memberi tekanan pada pembuluh darah dan akan membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos di dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi terjadinya kontraksi, stress dan relaksasi pada otot-otot polos uterus, sehingga dapat meredakan nyeri. Coklat hitam juga mengandung banyak kalsium sehingga dapat memicu produksi serotonin, serotonin ini dapat menurunkan nyeri. Nyeri dismenore berkurang setelah pemberian sebanyak 260 gram dark chocolate, dimakan sebanyak 130 gram dalam 1 jam pertama dan 130 gram di jam kedua (Rofiqoh, 2021).

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang gambaran penanganan dismenore secara non farmakologi pada remaja yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan bahwa terapi musik, aromaterapi lavender, *abdominal stretching exercise*, latihan

sprint, menggunakan sepeda berputar, akupressure, jus wortel, air kelapa hijau, hipnoterapi, aromaterapi lemon, permen jelly jahe, relaksasi nafas dalam, kompres hangat, akupressure, senam disminore, kunyit asam dan coklat terbukti efektif untuk mengurangi nyeri disminore primer. Remaja putri dapat menjadikan terapi musik, aromaterapi lavender, *abdominal stretching exercise*, latihan sprint menggunakan sepeda berputar, akupressure, jus wortel, air kelapa hijau, hipnoterapi, aromaterapi lemon, permen jelly jahe, relaksasi nafas dalam, kompres hangat, akupressure, senam disminore, kunyit asam dan coklat sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore dan penanganan di rumah sebelum menggunakan penanganan farmakologi. Karna penanganan farmakologi atau obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Nyudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen Pengampu dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

### **Daftar Pustaka**

- Al, C. A. R. E. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan The Influence Of Lemon (Cytrus) Aromatherapy On The Reduce Dysmenorrhea In Female Student*.
- Aningsih, F., Sudiwati, N., dan D. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing New*, 3.
- Anugraheni dan Wahyuningsih. (2015). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Stikes RS. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*.
- Ariyanti, V. dan K. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2.
- Armour et al. (2019). *Exercise for dysmen- orrhoea. Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Arnis Umbu, M. A. dan A. Q. (2020). PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERIDISMENORE. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1.
- Ayu Arifiani, Arina Nurfianti, B. S. U. A. (2016). *Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Panca Bhakti Pontianak*.
- Bernardi, et al. (2017). *Dysmenorrhea and related disorders*.
- Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*.
- Dito, A. dan A. W. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta.
- Febriyanti, Putri, A. Y. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10.
- Fitriana dkk. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. (Pertama). Yogyakarta: Budi Utama.
- Handayani. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi menstruasi dan menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Ituga Alhamida, Taqiyah Yusrah, dan A. T. (2021). Pengaruh Pemberian terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putr. *Window of Nursing Journa*, 1.

- Kumalasari, E. P. (2014). *Studi tentang Manfaat Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Ibu pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Ngletih Kecamatan Pesantren*.
- Kurniawan dkk. (2021). ambaran Manajemen Stres Perawat pada Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *Urnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5.
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri Smk 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Ozgoli G, Goli M, M. F. (2019). effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhe. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Pattiiha, N, N. dan S. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaj. *Jurnal of Health Development*, 3.
- Potter, P. dan. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Proverawati, A. (2016). *Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Rofiqoh. (2021). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Universitas Dr. Soebandi*.
- Salbiah. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching The Menstruation Pain Level Decline By Abdominal Stretching Exercise memberikan perhatian yang serius terhadap ( latihan fisik ) dapat mengatasi dismenore dan kegiatan atau aktiv. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian - Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes - Google Buku. In *Unimma Press*. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:xHIkxdAfbcSJ:scholar.google.com&ots=QMBZhtmlg2p&sig=Rjksne96eT6RuNh6Bcw4WBt5yLE&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ&printsec=fro](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:xHIkxdAfbcSJ:scholar.google.com&ots=QMBZhtmlg2p&sig=Rjksne96eT6RuNh6Bcw4WBt5yLE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ&printsec=fro)
- Sibagariang EE. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi Revisi Pertama*. Jakarta : CV Trans Info Media.
- Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). The Importance of Dismenorea Handling Efforts in Adolescent Not Present At Schoo. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 6.