

**EFEKTIFITAS KOMBINASI TEKNIK
EFFLEURAGE MASSAGE DAN *SLOW DEEP
BREATHING* TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI HAID MAHASISWI D-III KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS**

(Studi Eksperimen di STIKes Muhammadiyah Ciamis)

TESIS

**Karya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Terapan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada
Bandung**

Oleh :

DINI ARIANI

NIM: 4007150011

(Program Studi Magister Terapan Kebidanan)



**PROGRAM PASCASARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DHARMA HUSADA
BANDUNG
2018**

ABSTRAK

Menstruasi pada umumnya terjadi mengikuti pola yang teratur dan tidak memiliki masalah, namun demikian ada beberapa wanita yang mengalami beberapa kelainan pada saat tertentu yaitu rasa sakit saat menstruasi (nyeri haid). Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi: rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri haid ini dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi yaitu dapat dengan cara kombinasi teknik *effleurage* massage dan *slow deep breathing* dan kompres hangat. Keuntungan cara ini yaitu aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penurunan skala nyeri haid antara penggunaan kombinasi teknik *effleurage* massage dan *slow deep breathing* dibandingkan dengan kompres hangat pada mahasiswi D-III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Ciamis.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design* dengan jumlah sampel 30 responden yang mengalami nyeri haid primer. Pengambilan sampel responden dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Variabel nyeri haid diukur dengan menggunakan *Numerical Rating Scale*. Analisis yang digunakan yaitu menggunakan N-Gain.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri haid sebesar 2,20 poin, sedangkan hasil N-Gain 1, 53. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik *effleurage* massage dan *slow deep breathing* lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri haid.

Kata kunci : *effleurage* massage, nyeri haid, *slow deep breathing*

ABSTRACT

Generally, menstruation happens to follow a regular pattern and it doesn't have a problem; however, there're some women who experience some abnormalities at any certain time. They feel mean when menstruation comes (menstrual pain). The effects of menstrual pain on teenage include : discomfort problem, decreased performance, insomnia, losing appetite, interpersonal relationships problem, difficulty of concentrating on work and learning. This menstrual pain can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. According to non-pharmacologically, that menstrual pain can be overcome by the method of combination technique by effleurage massage and slow deep breathing and warm compresses. The advantages of this method are safety, easy, free of charge, free of side effects and it can be done alone. The purpose of this study is to know the effectiveness of reduction menstrual pain scale between the uses of a combination effleurage massage techniques and slow deep breathing than warm compress on student of D-III Midwifery STIKes Muhammadiyah Ciamis.

The research method used is quasi experimental by pretest-posttest control group design approach with sample number 30 respondents experiencing primary menstrual pain. Respondents sampling is done by using purposive sampling. The menstrual pain variable was measured using the Numerical Rating Scale. The analysis used is N-Gain .

The results showed that the decrease of menstrual pain scale was 2.20 points, while the result of N-Gain is 1, 53. This result showed that the combination technique of effleurage massage and slow deep breathing is more effective than warm compress in reducing the scale of menstrual pain.

Keywords: effleurage massage, menstrual pain, slow deep breathing