



INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA: NARRATIVE REVIEW

Khoirunnisa, Yola Sinti, Sarah Nurhafifah, Bill Ilham Mahardika Jati, Sephia Rahmawati, Kurniawan*

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*kurniawan2021@unpad.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan kejadian dismenore pada remaja meningkat tiap tahunnya, namun penanganan masalah tersebut masih berfokus pada penanganan farmakologis yang menimbulkan dampak ketergantungan. sehingga perlu adanya informasi yang komprehensif terkait penanganan non-farmakologis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui intervensi non-farmakologi yang dapat dilakukan perawat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Studi ini menggunakan narative review pada 4 database yaitu PubMed, ScienceDirect, Ebsco dan Garuda, dengan kriteria inklusi termasuk full-text, publikasi studi 2017 hingga 2022. Keywords yang digunakan dalam pencarian artikel diantaranya Adolescent, Non-pharmacological, Reduce pain, Menstruation, Dysmenorrhea didapatkan 6 artikel dari total 2.135 artikel. Berdasarkan hasil bahwa intervensi manajemen nyeri non farmakologi seperti varash oil, zumba exercise, yoga, terapi relaksasi progresif, kompres hangat dan minuman kedelai kombinasi asam jawa dengan kunyit efektif dalam penurunan skala nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: dismenore; mengurangi nyeri; menstruasi; non-farmakologis; remaja

NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTION TO REDUCE MENTAL PAIN IN ADOLESCENTS: NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT

The increase in incidence of dysmenorrhea in adolescents increases every year, but the handling of this problem is still focused on pharmacological treatments that have an impact on dependence. so there is a need for comprehensive information related to non-pharmacological treatment. The aim of this study was to find out what non-pharmacological interventions nurses can do to reduce menstrual pain in adolescents. This study used narrative reviews on 4 databases, namely PubMed, ScienceDirect, Ebsco, and Garuda, with inclusion criteria including full-text, study publications from 2017 to 2022. The keywords used in the article search included Adolescent, Non-pharmacological, Reduce pain, Menstruation, and Dysmenorrhea obtained 6 articles out of a total of 2,135 articles. Based on the results that non-pharmacological pain management interventions such as varash oil, Zumba exercise, yoga, progressive relaxation therapy, warm compresses, and soy drink a combination of tamarind and turmeric are effective in reducing menstrual pain scales in adolescents.

Keywords: adolescent; dysmenorrhea; menstruation; non-pharmacological; reduce pain

PENDAHULUAN

Perubahan fisik dan perkembangan remaja bervariasi pada tiap individu. Penurunan tingkat pertumbuhan dan perkembangan internal, lebih terlihat daripada perkembangan eksternal, hal ini wajar terjadi pada setiap remaja. Pertumbuhan dan perkembangan remaja ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual primer yang dipengaruhi oleh munculnya kelenjar reproduksi. Pada perempuan sendiri, pubertas seringkali ditandai dengan datangnya haid atau keluarnya haid (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Perubahan fisik yang paling menonjol pada remaja putri adalah penambahan tinggi badan secara signifikan, menstruasi (menstruasi), pertumbuhan payudara serta rambut kemaluan. (Santrock, 2002).

Menstruasi atau perdarahan haid akibat terlepasnya endometrium (Prawiroharjo, 2014). Lapisan rahim siap untuk implantasi embrio. Jika embrio tidak berimplantasi, lapisan ini akan terkelupas. Perdarahan ini terjadi sewaktu-waktu (Nursafa & Adyani, 2019). Definisi lain juga bisa diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara teratur untuk mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya. Periode rata-rata wanita adalah 3-8 hari dan siklus rata-rata adalah 28 hari per bulan. Batas maksimal haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melebihi batas tersebut, maka darah yang keluar tersebut adalah darah haid (Kholisotin et al., 2021). Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang dapat dikaitkan dengan perubahan lamanya siklus menstruasi, banyaknya perdarahan saat menstruasi, dan gangguan menstruasi lainnya. Kondisi yang paling sering terjadi adalah dismenore atau biasa dikenal dengan dismenore (Kholisotin et al., 2021; Kusumadiyanti et al., 2021).

Dismenore (nyeri haid) merupakan suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh Ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah menyebabkan nyeri, yang umum terjadi pada wanita (Prawiroharjo, 2014). Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan genital dan hampir selalu terjadi pertama kali pada wanita berusia 20-an atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka ditetapkan (D. Sari et al., 2015). Dysmenorrhea sekunder adalah nyeri pada saat haid disertai adanya kelainan genital yang secara umum terjadi pada wanita usia diatas 30 tahun (Hartini, 2017). Faktor risiko yang berhubungan dengan peningkatan nyeri haid antara lain haid dini, riwayat dismenore keluarga, indeks massa tubuh (BMI) yang tidak normal, kebiasaan makan fast food, lama keluar darah haid, paparan asap rokok, minum kopi, dan alexithymia (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Prevalensi dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore primer. Di Indonesia sendiri, sekitar 55 persen wanita usia subur kini menderita nyeri haid. Insiden (prevalensi) kram menstruasi bervariasi dari 45% sampai 95% pada wanita usia subur. Angka kejadian dismenore primer 54,89%, sisanya sekunder (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

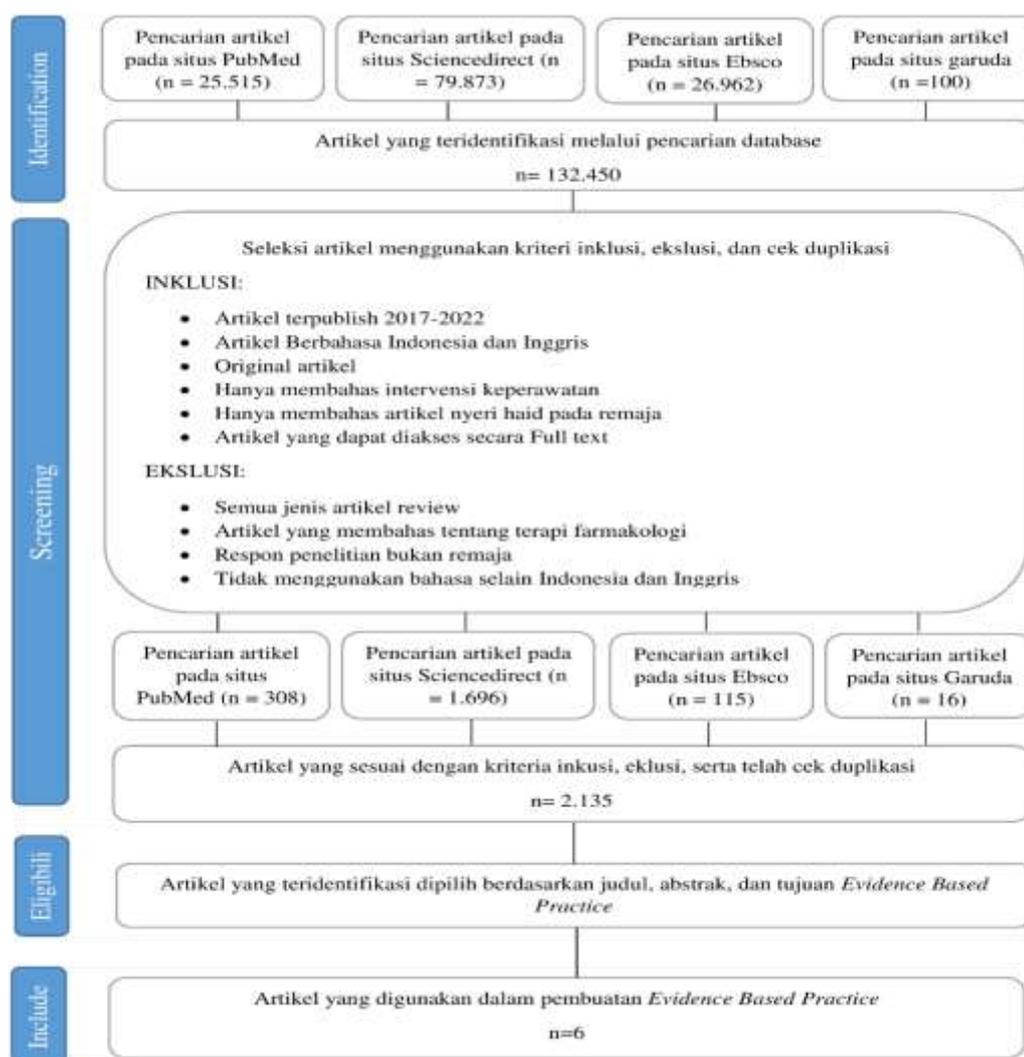
Klasifikasi dismenore menurut tingkat keparahan dibagi menjadi tiga kategori: ringan (ringan), sedang (sedang) dan berat (berat). Dengan dismenore ringan, nyeri hanya terasa di perut bagian bawah dan tidak mengganggu aktivitas. Pada kasus dimana nyeri sedang menjalar ke punggung bawah atau paha bagian dalam, disertai gejala lain seperti sulit berkonsentrasi, nafsu makan menurun dan terganggunya fungsi tertentu. Pada kasus yang parah, nyeri menjalar ke punggung, panggul, dan paha bagian dalam dan sering disertai mual, muntah, lemas, diare, sakit kepala, kurang konsentrasi, dan tidak sadarkan diri (Wrisnijati.dkk, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), sebanyak 1.769.425 orang (90%) menderita dismenore, dimana 10-15% diantaranya mengalami gangguan menstruasi berat. Berdasarkan hasil studi, prevalensi dismenore di Jawa Barat cukup tinggi yaitu 54,9% wanita menderita dismenore, yaitu dismenore ringan 24,5%, dismenore sedang 21,28%, dan dismenore berat 9,36% (Indrayani & Antiza, 2021).

Penanganan dismenore saat menstruasi biasanya digunakan pengobatan farmakologis atau nonfarmakologis. Tindakan medis yang biasa dilakukan antara lain pemberian medikasi obat pereda nyeri, terapi hormon, obat prostaglandin non-steroid, dan dilatasi saluran serviks (Prawiroharjo, 2014; Siregar & Batubara, 2021). Pengobatan dengan obat dapat menimbulkan efek adiktif dan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien (Hamdiyah, 2019). Pada saat yang sama, terapi nonmedis merupakan teknik sederhana yang mudah dilakukan oleh siapa saja. Contoh pengobatan non obat yang dapat dilakukan antara lain olahraga, kompres hangat, istirahat dan relaksasi. Sebuah penelitian (Aningsih et al., 2018) menyatakan bahwa teknik

relaksasi dalam 15 menit dapat memberikan efek yang menyenangkan, mengurangi ketegangan pada rahim dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga intensitas nyeri haid berkurang. Kemudian penelitian lain (W. P. Sari et al., 2013) juga menemukan bahwa mengobati dismenore dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi efektif dalam mengurangi nyeri haid, menjadikan pengobatan komplementer dengan kompres panas dan alternatif aromaterapi non farmakologi dapat menjadi pilihan terapi untuk meredakan nyeri haid.

Perawat berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan terhadap pasien dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Selain sebagai *provider care*, peran perawat dalam menangani nyeri adalah sebagai pendidik kesehatan (*educator*). Peran perawat sebagai edukator atau konselor untuk meningkatkan kemampuan klien mencapai kemandirian dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, peran perawat dapat menjadi konselor untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan upaya pengobatannya, sehingga remaja putri dapat mengetahui secara mandiri cara penanganan dismenore (Wolff & Yauri, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kajian pustaka tentang intervensi non-farmakologi dalam mengurangi nyeri haid pada remaja wanita.

METODE



Metode yang digunakan dalam kajian pustaka ini adalah kajian naratif. Sumber literatur yang dipakai dalam proses penelusuran artikel adalah database Pubmed, ScienceDirect, EBSCO dan Garuda. Keywords yang digunakan dalam pencarian artikel adalah Remaja, Non farmakologis, Mengurangi nyeri, Menstruasi, Dismenore. Kriteria inklusi yang digunakan antara lain artikel terbitan tahun 2017 - 2022, artikel terbitan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, artikel original, artikel dapat diakses secara full-text, sehingga didapatkan total 2.135 artikel dan yang digunakan sebanyak 6 artikel. Adapun beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam melakukan review naratif, diantaranya mencari basis data artikel ilmiah, melakukan identifikasi kata kunci, mengkonfirmasi abstrak dan isi artikel melalui pembacaan dan analisis penuh, kemudian melakukan sintesis terkait isi artikel, melakukan peninjauan bagian hasil serta pembahasan (Kurniawan et al., 2021).

HASIL

Dari hasil pengumpulan data didapatkan 6 artikel yang memenuhi kriteria, setelah dilakukan pemilihan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan karakteristik publikasi penelitian dilakukan di negara Indonesia (n=3), Thailand (n=1), Turki (n=1) dan Mesir (n=1). Ada beberapa intervensi yang efektif menurunkan skala nyeri seperti varash oil, zumba exercise, yoga, terapi relaksasi progresif, kompres hangat dan minuman kedelai kombinasi asam jawa dengan kunyit efektif.

Tabel 1.
 Hasil Pencarian Literature Review

Judul, Penulis, dan Tahun.	Tujuan Penulisan	Sampel	Jenis Penelitian	Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
<i>Effect of varash oil to decrease menstrual pain in primary dysmenorrhea of senior high school student at Palu City</i> (Negara et al., 2021)	untuk mengetahui pengaruh penggunaan minyak jahe terhadap penurunan skala nyeri haid.	64 siswa kelas XI SMA di kota Palu.	<i>crossover experiment al study</i>	Skala nyeri visual. Partisipan dikelompokkan secara acak menjadi kelompok A yang diberi 5 ml minyak jahe lima hari sebelum sampai hari kedua haid pertama, dan kelompok B yang diberi perlakuan yang sama pada haid berikutnya.	Studi ini menemukan penurunan skala nyeri secara signifikan pada kedua kelompok setelah pengobatan. Skala nyerihaid utama adalah 6,87±1,817 dan 6,46±1,362 turun menjadi 3,48±1.928 dan 4.24±2.010 setelah perawatan (p =0,0001). Rerata perbedaan antara kedua kelompok terlihat signifikan pada periode pertama (p =0,0001) tetapi tidak signifikan pada periode kedua (p =0.410).
<i>The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial</i> (Samy et al., 2019)	Untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap keparahan dan durasi nyeri pada pasien dismenore primer.	Sembilan puluh delapan wanita didiagnosis dengan dismenore primer di Rumah Sakit Ginekologi Universitas Kairo dan gym serta pusat kebugaran Bahgat.	<i>Randomize d Controlled Trial</i>	VAS Intervensi yang dilakukan responden	Kedua kelompok homogen mengenai karakteristik demografi dasar. Tingkat keparahan dismenore primer pada awal penelitian tidak berbeda nyata antara kedua kelompok. Intensitas nyeri haid secara signifikan menurun pada kelompok

Judul, Penulis, dan Tahun.	Tujuan Penulisan	Sampel	Jenis Penelitian	Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
					Zumba setelah 4 serta 8 minggu mengikuti Zumba dibandingkan pada kelompok non perlakuan (perbedaan rata-rata, -2,94 [interval kepercayaan 95%, -3,39 hingga -2,48] dan -3,79 [interval kepercayaan 95%, -4,16 hingga -3,43], masing-masing; P5.001). Juga, durasi nyeri lebih pendek pada kelompok Zumba dibandingkan dengan kelompok kontrol pada 8 minggu (4,92-1,90 vs 9,10-2,92 jam, masing-masing; P5 .001)
<i>Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea.</i> (Yonglitthipagon et al., 2017)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi yoga pada keparahan nyeri haid, kualitas hidup, dan kebugaran fisik dari sampel 34 wanita muda dengan <i>primary dysmenorrhea</i> (PD)	Tiga puluh empat wanita sukarelawan secara acaknon-atlet berusia 18-22 tahun dengan <i>primary dysmenorrhea</i> (PD). Penelitian ini dilakukan di <i>School of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Khon Kaen University, Thailand</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyeri haid diukur dengan VAS QOL diukur dengan the 36-item short form survey (SF-36). • Fleksibilitas dievaluasi menggunakan tes sit and reach. • Kekuatan otot punggung dan kaki menggunakan Back and Leg Dynamo meter. 	Ada peningkatan yang signifikan dalam nyeri haid, kebugaran fisik, dan QOL pada kelompok yoga lebih dari kelompok kontrol. Hasil studi uji coba terkontrol secara acak ini menunjukkan bahwa lima pose yoga dapat meringankan keparahan PD dan meningkatkan kebugaran fisik (<i>kelenturan tubuh dan kekuatan tubuh bagian bawah</i>) dan QOL (<i>fungsionalitas, vitalitas, kesehatan mental, aspek sosial, nyeri tubuh, dan area kesehatan umum</i>)
<i>Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial</i> (Çelik & Apay, 2021)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri pada dismenore primer.	Sampel penelitian sebanyak 124 siswa dengan 64 dalam <i>experimental group</i> (EG) dan 60 dalam <i>control group</i> (CG). Penelitian ini dilakukan di <i>state university in Erzurum, in the northeastern part of Turkey.</i>	<i>A single-blind randomized controlled study</i>	<i>Descriptive information form, VAS (Visual analog scale), and Dysmenorrhea monitoring form (DMF)</i>	Terdapat perbedaan antara rata-rata pengukuran pertama dan akhir pasca-latihan nilai VAS siswa signifikan secara statistik pada kelompok eksperimen (p 0,05). Dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi progresif merupakan metode yang efektif untuk mengurangi dismenore jika dilakukan secara teratur.
<i>Warm comp</i>	Tujuan dari penelitian ini	Sampel penelitian	<i>Quasi eksperimen</i>	Instrumen penelitian	Penelitian ini menunjukkan bahwa

Judul, Penulis, dan Tahun.	Tujuan Penulisan	Sampel	Jenis Penelitian	Intervensi dan Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
<i>resses to decrease dysmenorrhea among adolescents</i> (Nurafifah et al., 2020)	adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap pereda nyeri dismenorea primer pada remaja.	sebanyak 30 remaja yang mengalami dysmenorrhea, yang terbagi menjadi 15 kelompok kontrol dan 15 sampel kelompok pada perlakuan. Indonesia	<i>nonequivalent control group design</i>	menggunakan skala angka dari 1-10 dan dibandingkan menggunakan <i>Mann Whitney</i>	setelah dilakukan kompres hangat sebagian sampel mengalami penurunan nyeri, sehingga kompres hangat efektif mengurangi nyeri haid pada remaja.
Minuman Kedelai (<i>Glycine max</i>) dan Kombinasi Asam Jawa (<i>Tamarindus indica</i>) dengan Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>) dalam Mengurangi Nyeri haid (Anugrahhayu et al., 2018)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa banyak kedelai (<i>Glycine max</i>) dan kombinasi asam jawa (<i>Tamarindus indica</i>) dan kunyit (<i>Curcuma domestica</i>) yang dibutuhkan untuk meredakan nyeri dismenore pada siswi di SMK Farmasi Sekesal Surabaya.	Sesuai dengan kriteria pemilihan, sampel terdiri dari 27 siswi berusia 15-18 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dan dilakukan pada siswa usia dini di SMK Farmasi Sekesali Surabaya.	<i>Quasi experiment al pretest and posttest design</i>	Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa formulir pengumpulan data yang berisi tabel skala nyeri (Numeric Rating Scale dan Face Scale).	Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menjadi nyeri berkurang setelah manajemen nyeri (skala 0 pada skala penilaian numerik). Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh hasil $p=0,006$, dimana $p<: 0,05$ artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pemberian kombinasi asam jawa (<i>T. indica</i>) dan kunyit (<i>C. domestica</i>) terhadap Skala Nyeri Dismenore Wanita di SMK Farmasi Sekesal Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kombinasi asam jawa (<i>T. indica</i>) dengan golongan kunyit (<i>C. domestica</i>) dan asam mefenamat berbeda nyata dibandingkan dengan golongan kedelai (<i>Glycine max</i>). Kombinasi asam jawa (<i>Tamarindus indica</i>) dan kunyit (<i>Curcuma domestica</i>) lebih menurunkan ketidakteraturan menstruasi dibandingkan kelompok kedelai (<i>Glycine max</i>) pada siswa remaja di SMK Farmasi Sekesal Surabaya.

PEMBAHASAN

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

Varash oil

Varash oil terbuat dari ginger oil yang dibuat dengan proses penyulingan seperti minyak esensial lainnya. Untuk mengurangi pada haid dilakukan dengan mengoleskan 5 ml minyak jahe setiap malam hari pada kedua telapak kaki, sepanjang tulang punggung, perut bagian bawah, dan pinggang selama sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi. Pada penelitian (Negara et al., 2021) penggunaan minyak jahe lebih ampuh dibandingkan jahe mentah untuk mereduksi nyeri menstruasi dengan *primary dysmenorrhea*, hal tersebut juga sejalan berdasarkan penelitian (Nur et al., 2020) yang menunjukkan persamaan efektivitas jahe dengan manfaat asam mefenamat dan ibuprofen, obat herbal lainnya serta agen farmakologis dalam meredakan nyeri haid.

Zumba Exercise

Zumba fitness merupakan program latihan tari yang menggabungkan ritme dan langkah-langkah aerobik yang melibatkan gerakan seluruh tubuh dan menciptakan semacam koreografi yang kurang formal, lebih mudah dan lebih efektif daripada kelompok latihan lainnya. Zumba exercise termasuk dalam teknik non-farmakologi berupa olahraga dengan melibatkan latihan fisik yang dapat meningkatkan *quality of life* yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan serta berpotensi mengurangi nyeri haid. Latihan Zumba dilakukan selama 8 minggu latihan secara teratur selama 1 jam untuk setiap durasi latihan zumba setiap harinya. Latihan zumba diawali dengan pemanasan, lagu pendinginan, dan 6 gerakan utama yang biasa digunakan dalam Zumba seperti merengue, cumbia, reggaeton, salsa, belly dancing, and pop. Berdasarkan penelitian (Samy et al., 2019) didapatkan bahwa selain latihan zumba dapat meningkatkan kesehatan fisik, juga dapat mengurangi intensitas maupun durasi nyeri menstruasi pada remaja dengan *primary dysmenorrhea*. Sejalan dengan studi yang dilakukan sebelumnya oleh (Mahvash et al., 2012) bahwa olahraga dapat mengeluarkan prostaglandin dari dalam rahim karena peningkatan aliran darah dan metabolisme tubuh yang nantinya dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Yoga

Yoga merupakan salah satu terapi komplementer atau pengobatan alternatif yang menggabungkan Postur tubuh, teknik pernapasan, meditasi ataupun relaksasi bermanfaat untuk memperbaiki kondisi fisik dan mengurangi stres. Latihan yoga dapat dilakukan dengan beberapa pose sederhana yang dapat dilakukan dirumah sebagai latihan rutin untuk mengurangi nyeri menstruasi. Pada penelitian (Yonglitthipagon et al., 2017) merancang booklet khusus "*Yoga for Primary Dysmenorrhea*" yang berisi paduan penjelasan langkah-langkah dan gerak tubuh. Dalam latihan yoga dapat mengaktifkan sistem modulasi rasa sakit di otak dan memproyeksikan ke sumsum tulang belakang sehingga mengeluarkan sekresi beta-endorfin yang berguna untuk obat Pereda rasa sakit alami dalam tubuh. Oleh karena itu beberapa gerakan dapat meringankan keparahan *primary dysmenorrhea* serta meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup setelah rutin melakukan yoga selama 12 minggu.

Terapi relaksasi progresif

Banyak cara yang digunakan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi seperti menggunakan

terapi relaksasi otot progresif. Terapi tersebut adalah teknik relaksasi yang merilekskan dan meregangkan otot secara teratur, spontan, dan berurutan hingga tubuh merasa rileks (Çelik & Apay, 2021). Teknik relaksasi ini melibatkan beberapa sistematis otot besar dalam tubuh manusia yang diregangkan dan direlaksasikan. Menurut penelitian yang dilakukan (Çelik & Apay, 2021) bahwasannya terapi ini berdampak terhadap penurunan nyeri dismenore apabila dilakukan secara teratur dan penelitian ini merekomendasikan terapi ini sebagai salah satu penanganan bagi perempuan yang mengalami nyeri dismenore.

Kompres hangat

Banyak cara yang digunakan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi seperti pemanfaatan penanganan non-farmakologi. Salah satu bentuk penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat. Menurut penelitian yang dilakukan (Nurafifah et al., 2020) bahwasannya terdapat adanya perbedaan perubahan nyeri haid antara kelompok yang menggunakan kompres hangat dan tidak menggunakan kompres hangat dalam meredakan nyeri haid. Kompres hangat memberikan panas tambahan ke tubuh yang menyebabkan terjadinya peregangan sehingga dapat meningkatkan aliran darah yang mengandung oksigen, nutrisi dan berbagai sel darah keseluruh jaringan tubuh dan menurunkan nyeri lokal, kekakuan, nyeri pada otot atau persendian (Nurafifah et al., 2020). Teknik yang digunakan adalah dengan meletakkan botol yang sudah berisi air dengan kisaran suhu antara 40-45 °C dalam waktu 10 menit pada daerah lambung untuk meningkatkan peredaran darah dan dapat mengurangi ketegangan otot sehingga membuat nyeri berkurang.

Minuman Kedelai, Kombinasi Asam Jawa dan Kunyit

Banyak cara yang digunakan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi seperti penanganan non-farmakologi. Salah satu jenis penanganan non-farmakologi adalah dengan meminum-minuman kedelai dan kombinasi asam jawa dengan kunyit. Berdasarkan studi yang dilakukan (Anugrahhayyu et al., 2018) bahwasannya kandungan pada kedelai dipercaya dapat meringankan rasa nyeri yang ditimbulkan dari haid karena didalam kedelai mengandung zat yang dapat mengurangi kecemasan dengan cara mengontrol konduksi dari saraf menuju otak. Kandungan pada asam jawa juga berkhasiat dalam menangani nyeri dan bermanfaat sebagai anti inflamasi. Hal ini dikarenakan adanya zat antosianin yang bekerja sebagai penghambat pelepasan prostaglandin yang menjadi penyebab munculnya nyeri haid. Kunyit juga berperan dalam menurunkan nyeri haid, hal ini disebabkan oleh efek dari kunyit yaitu dapat melancarkan pengeluaran darah haid, menghilangkan adanya sumbatan pada peredaran darah dan meluruhkan darah inflamasi. Selain itu kunyit mengandung enzim yang dapat menghambat produksi prostaglandin secara berlebihan. Terapi ini dianjurkan oleh (Anugrahhayyu et al., 2018) dapat sebagai alternatif jika penderita tidak bersedia untuk mengkonsumsi obat-obat medis sebagai pereda dismenore.

SIMPULAN

Berdasarkan beberapa studi dapat disimpulkan bahwa intervensi manajemen nyeri non farmakologi seperti varash oil, zumba exercise, yoga, terapi relaksasi progresif, kompres hangat dan minuman kedelai kombinasi asam jawa dengan kunyit efektif dalam penurunan skala nyeri haid pada remaja. Remaja dapat menjadikan berbagai intervensi non-farmakologi tersebut sebagai terapi komplementer yang efektif dalam mereduksi nyeri dismenore dan upaya sederhana untuk penanganan di rumah sebelum dilakukan penanganan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di

Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.

Anugrahhayu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2018). Minuman Kedelai (Glycine max) dan Kombinasi Asam Jawa (Tamarindus indica) dengan Kunyit (Curcuma domestica) dalam Mengurangi Nyeri Haid [Soy Beverage (Glycine max) and Combination of Tamarind (Tamarindus indica) with curcumin (Curcuma domestica) in Reduci. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 1–5.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1, Issue 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>

Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42(November 2020), 101280. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101280>

Hamdiyah, H. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>

Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>

Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), 249–253.

Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 2(3), 207–213. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>

Kurniawan, Khoirunnisa, Nur Afifah, A., Yuliani, L., Try Andini, A., Subekti, L., & Rahmah Mulyahati, U. (2021). Gambaran Manajemen Stres Perawat pada Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 665–674. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8016>

Kusumadiyanti, E. I., Darmawan, R. E., & Lestari, S. (2021). Dhikr And Wudu As Therapy On Spiritual Distress In Hypertension Patients. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 64–73. <https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7968>

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Zahra, M. T., Mani, M., & Shahla, H. (2012). The effect of physical activity on primary dysmenorrhea of female university students. *World Applied Sciences Journal*, 17(10), 1246–1252.

Negara, N. W. W. P., Stang, Ansariad, Salamah, A. U., Seweng, A., Nur, R., & Syam, A.

- (2021). Effect of varash oil to decrease menstrual pain in primary dysmenorrhea of senior high school student at Palu City. *Gaceta Sanitaria*, 35(May 2020), S145–S147. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.06.010>
- Nur, R., Sese, R. G. C., Patui, N. S., & Fajriah, R. N. (2020). Detection mapping of women with high-risk pregnancy in antenatal care in kamonji public health center, Palu City, Indonesia. *Syst Rev Pharm*, 11, 642–647.
- Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(2), 110–114. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1428>
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1079>
- Prawiroharjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Samy, A., Zaki, S. S., Metwally, A. A., Mahmoud, D. S. E., Elzahaby, I. M., Amin, A. H., Eissa, A. I., Abbas, A. M., Hussein, A. H., Talaat, B., & Ali, A. S. (2019). The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(5), 541–545. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.06.001>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Edisi Keli). Penerbit Erlangga.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Sari, W. P., Ligita, T., & Nutfiani, A. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat. *Universitas Tanjungpura*, 53(9), 1689–1699.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 3(1), 5–12. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/download/341/239>
- Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). the Importance of Dismenorea Handling Efforts in Adolescent Not Present At School. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 6(1), 07–21. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777>
- Wrisnijati.dkk, D. (2019). Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(1), 76–89.
- Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritariwat, W., Mato, L., Eungpinichpong, W., & Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.014>