

**PENERAPAN *MASSAGE EFFLEURAGE* PADA REMAJA YANG MENGALAMI
DISMENORHEA DI ASRAMA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SEMARANG**

Anik Fitriani

Universitas Muhammadiyah Semarang Program Studi Diploma III Keperawatan

Ds. Sumberejo Kr. Asem Kec. Mranggen Demak

E-mail : anik14fitriani@yahoo.com

Dismenore atau nyeri saat menstruasi yang di alami oleh sebagian besar wanita di sebabkan karena produksi prostaglanding yang berlebihan dan kontraksi uterus juga ikut berlebihan. Upaya penangan non farmakologi dapat diterapkan yang salah satunya yaitu *massage effleurage* atau usapan lembut pada daerah abdomen dan punggung. Tujuan study kasus ini untuk mengetahui gambaran penurunan skala nyeri pada responden dismenore setelah dilakukan aplikasi *massage effleurage* dan sampel study kasus ini responden dengan haid hari pertama di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Desain study kasus ini adalah *deskriptiv study*, sampel study kasus terdiri dari dua responden dengan skala nyeri sebelum dilakukan *massage effleurage* pada responden pertama 5 dan pada responden ke-2 dengan skala nyeri 6. Terapi *massage effleurage* dilakukan 2hari selama 12 menit, hasil yang didapatkan pada kedua responden terjadi penurunan skala nyeri yang awalnya skala nyeri sedang turun menjadi ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *massage effleurage* dapat menurunkan skala nyeri dismenore, usapan yang lembut menggunakan ujung-ujung telapak tangan dan ritme yang mengalir membuat responden menjadi rileks *massage effleurage* juga dipercaya dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang nyeri.

Kata kunci : Dismenore, Nyeri, *Massage effleurage*