



GAMBARAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Fadia Andriani, Priharyanti Wulandari*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya 32-B, Komplek Pondok Duta I Jl. Mahkota Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat 16451, Indonesia

*wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12 – 13 tahun. Dismenore terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin F2a pada fase luteal siklus menstruasi peningkatan ini menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Pada usia remaja sekolah dismenore mengakibatkan tidak fokus dalam belajar. Penatalaksanaan dismenore bisa dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis salah satunya Massage Effleurage. Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk menurunkan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi dan mengeluarkan hormone positif endofrin yang menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran Massage Effleurage terhadap dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore primer hari pertama dan kedua sebanyak 15 responden. Teknik pengambilan data menggunakan numeric rating scale. analisis univariat derajat dismenore sebelum diberikan terapi Massage Effleurage hari pertama dan kedua kategori tertinggi adalah sedang dan sesudah diberikan terapi Massage Effleurage kategori tertinggi adalah ringan. Terdapat keefektifan dalam terapi Massage Effleurage dalam intensitas skala nyeri dismenore.

Kata kunci: dismenore; massage effleurage; remaja putri

DESCRIPTION OF EFFLEURAGE MASSAGE ON DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process experienced by every teenage girl aged 12 – 13 years. Dysmenorrhea occurs due to increased secretion of prostaglandin F2a in the luteal phase of the menstrual cycle. This increase causes uncoordinated and irregular uterine contractions, causing pain. In school-aged teenagers, dysmenorrhea results in not focusing on studying. Dysmenorrhea can be treated with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy, one of which is Massage Effleurage. Effleurage Massage is a massage technique used to reduce pain by using hand touch to create a relaxing effect and release positive endofrin hormones which create a feeling of comfort. The aim of this research is to determine the application of Effleurage Massage to dysmenorrhea in adolescent girls. This type of research uses a case study method approach. The subjects of this research were 15 young women with primary dysmenorrhea on the first and second days. The data collection technique uses a numerical rating scale. Univariate analysis of the degree of dysmenorrhea before being given Massage Effleurage therapy on the first and second days, the highest category was moderate and after being given Massage Effleurage therapy the highest category was mild. There is effectiveness in Massage Effleurage therapy in the intensity of the dysmenorrhea pain scale.

Keywords: dysmenorrhea; massage effleurage; young women

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12 – 13 tahun. Dimana pada usia ini biasanya telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peranan penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis. (Muhammad *et al.* 2023). Dismenore adalah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan hormone progesteron yang berada dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri dan paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali

lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi (Agus et al. 2020). Berdasarkan ada tidaknya kelainan dismenore dibagi menjadi 2, yaitu: Dismenore Primer, Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai adanya patologi pada panggul. Dismenore primer berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Menurut Della Sanday et al. (2017) yang dikutip oleh Dewi et al. (2022) Prevalensi kejadian dismenore masih tinggi, dimana angka kejadian dismenore di dunia mencapai 90%. Menurut Sasmita (2019) yang dikutip oleh Dewi et al. (2022) angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 60 – 70% wanita muda. Menurut Setianingsih (2013) yang dikutip oleh Zuraida (2020) Penanganan pada *dysmenore* ada dua macam yaitu dengan terapi Farmakologis dan terapi non- farmakologis. Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode *massage* untuk mengurangi rasa nyeri. Terapi non- farmakologis dismenore salah satunya adalah *Massage Effleurage*. *Massage Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massage Effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Massage Effleurage merupakan gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Tujuan dari *Massage Effleurage* untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Sari, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Iga, K., Jamhariyah., Della, A., (2021) tentang *Massage Effleurage* menurunkan nyeri dismenore. Didapatkan hasil penelitian pada saat *Massage Effleurage* memberikan efek berupa pengurangan rasa nyeri dengan memodulasi rasa nyeri yang timbul dengan memutus reseptor nyeri menjadi relaksasi, serta mendorong pengeluaran hormon endorfin. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Zuraida., Missi, A., (2020) tentang pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Sman 1 sutera kabupaten pesisir selatan didapatkan hasil *Massage Effleurage* dapat memberikan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Massage Effleurage* terhadap dismenore pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan metode Studi Kasus. Studi Kasus ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Massage Effleurage* terhadap Intensitas Skala nyeri Dismenore pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor. Pada studi kasus ini populasi yang diambil adalah remaja putri Kelas X yang mengalami dismenore yang berjumlah 22 orang Sampel pada studi kasus ini yaitu pada remaja dengan nyeri dismenore di M.A Plus Nurul Ummah Bogor berjumlah 15 remaja putri dengan masalah keperawatan nyeri dan akan dilakukan gambaran terapi *Massage Effleurage* dengan 15 klien yang di terapi. Prosedur dalam pengumpulan data dilakukan dengan meminta surat izin untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan surat izin, peneliti melakukan prosedur penelitian. Prosedur penelitian dilakukan dengan memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, meminta persetujuan dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*). Kemudian melakukan observasi derajat dismenore sebelum dilakukan perlakuan lalu ditulis pada lembar observasi, setelah itu jelaskan prosedur tindakan dan peneliti memberikan demonstrasi *Effleurage Massage* Setelah klien menerapkan *Effleurage Massage* diberi jeda waktu 2 jam lalu klien dilakukan pengukuran derajat dismenore setelah pemberian *Effleurage Massage* Instrument untuk penelitian ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP), Lembar Anamnesa, Numeric Rating Scale, Lembar *Informed Consent*, Lembar Observasi. Setelah seluruh responden sudah diberikan intervensi kemudian data yang sudah terkumpul di analisis menggunakan microsoft Excel dengan tabel yang sudah tersedia, berisikan tabel sebelum dan sesudah intervensi hari pertama dan hari kedua. Data 15 responden dicari mean atau rata-rata per responden

untuk mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore data yang diolah adalah data yang berada di lembar observasi yang berisikan skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan yang di observasi 2 jam setelah tindakan.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi kategori nyeri hari pertama pada remaja putri (n=15)

Kategori	Kriteria	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	0%	1	7%
Ringan	1-3	4	27 %	13	86%
Sedang	4-6	11	73%	1	7%
Berat	7-9	0	0%	0	0%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa pada hari pertama sebelum (pre intervensi) terapi *Massage Effleurage* derajat dismenore tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah 11 (73%) , dan sesudah terapi (Post Intervensi) *Massage Effleurage* derajat dismenore tertinggi adalah kategori ringan dengan jumlah 13 (86%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi kategori nyeri hari kedua pada remaja putri (n=15)

Kategori	Kriteria	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	0%	0	0%
Ringan	1-3	2	13%	9	53%
Sedang	4-6	13	87%	6	47%
Berat	7-9	0	0%	0	0%

Tabel 2 dapat diketahui bahwa pada hari kedua sebelum terapi (Pre Intervensi) *Massage Effleurage* derajat dismenore tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah 13 (87%), dan sesudah terapi (Post Intervensi) *Massage Effleurage* derajat dismenore tertinggi adalah kategori ringan dengan jumlah 8 (53%).

Tabel 3.
Distribusi frekuensi kategori efek *Massage Effleurage* hari pertama dan kedua pada remaja putri (n=15)

Nama	hari 1 (jam)	hari 2 (jam)	Rata-rata
Nn. A	4 jam	4 jam	4
Nn. Ai	5 jam	5 jam	5
Nn. K	5 jam	5 jam	5
Nn. N	5 jam	5 jam	5
Nn.Ni	5 jam	5 jam	5
Nn.Nu	5 jam	5 jam	5
Nn.R	5 jam	5 jam	5
Nn.Ri	5 jam	5 jam	5
Nn.Ro	5 jam	5 jam	5
Nn.s	4 jam	4 jam	4
Nn. U	5 jam	5 jam	5
Nn. Na	4 jam	4 jam	4
Nn. Za	5 jam	5 jam	5
Nn.Zi	5 jam	5 jam	5
Nn.Zal	5 jam	5 jam	5

Tabel 3 didapatkan hasil efek terapi *Massage Effleurage* di hari pertama dan kedua gambaran intervensi *Massage Effleurage* pada setiap responden berada di 4 – 5 jam. 3 responden mengalami efek terapi *Massage Effleurage* selama 4 jam dan responden lainnya mengalami efek terapi *Massage Effleurage* selama 5 jam. Adapun menurut penelitian (Gündoğdu, Ö., 2020) Minimal tiga kali seminggu selama satu bulan) mampu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan yang lebih baik daripada terapi massage effleurage yang lebih pendek.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan pada bulan Mei - Juni derajat dismenore sebelum diberikan Massage Effleurage pada hari pertama menunjukkan bahwa 27% atau 4 remaja putri mengalami nyeri ringan, 73% atau 11 remaja putri mengalami nyeri sedang dan untuk nyeri berat dan tidak nyeri di 0% atau 0 responden. Sedangkan derajat dismenore sebelum diberikan Massage Effleurage pada hari kedua menunjukkan 87% atau 13 remaja putri mengalami nyeri sedang, 13% atau 2 remaja putri mengalami nyeri ringan dan 0% atau 0 responden untuk kategori tidak nyeri dan nyeri berat. Rasa nyeri yang timbul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama haid yang biasanya berlangsung selama dua sampai empat hari selama haid (Reeder, Martin, & Griffin 2011 dalam Clara 2019). Sebagian besar wanita mengalami tingkat nyeri yang bervariasi karena setiap wanita berbeda dalam melakukan aktivitas sehari-hari, persepsi terhadap nyeri, respon terhadap nyeri, pada beberapa wanita mampu menghentikan aktivitas sehari-hari akibat nyeri yang timbul (IGA Karnasih et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilaksanakan pada bulan Mei – Juni derajat dismenore sesudah diberikan Massage Effleurage pada hari pertama menunjukkan bahwa 86% atau 13 remaja putri mengalami nyeri ringan, 7% atau 1 remaja putri mengalami nyeri sedang, 7% atau 1 remaja putri mengalami nyeri ringan. Sedangkan derajat dismenore sesudah diberikan Massage Effleurage pada hari kedua menunjukkan bahwa 53% atau 9 remaja putri mengalami nyeri ringan, 47% atau 6 remaja putri mengalami nyeri sedang, dan 0% atau 0 responden untuk kategori tidak nyeri dan nyeri berat. Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian rentang nyeri yang didapat sesudah terapi Massage Effleurage pada hari pertama dan kedua adalah 1-3 ini berarti dismenore dalam katagori ringan. Dilihat dari tabel 4.4 efek terapi Massage Effleurage pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor paling banyak adalah 5 jam. Setelah itu remaja putri mengalami dismenore kembali karena efek dari terapi Massage Effleurage telah hilang. Di hari kedua tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi bisa berubah karena sesuai dengan penjelasan IGA Kurniasih tahun 2021 menjelaskan bahwa dismenore bisa terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan tingkat yang berbeda karena tergantung dengan aktifitas sehari- hari, persepsi nyeri dan respon nyeri.

Dismenore atau nyeri perut adalah salah satu masalah paling umum yang mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita yang muncul selama menstruasi. Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin yang terlalu banyak sehingga membuat rahim berkontraksi secara berlebihan dan menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga darah menstruasi lebih mudah keluar dan menyebabkan kram pada perut (Prihatin, 2019). Menurut penelitian (Zuraida & Aslim, 2020), setiap orang yang menerima pijatan akan merasakan nyaman dan relaks serta tidak terlalu memperhatikan rasa nyeri yang terjadi. Ini juga yang dialami oleh responden penelitian yang mengklaim bahwa menerima massage effleurage mengurangi rasa nyeri dan pada beberapa orang tidak merasakan nyeri lagi setelah di massage. Massage effleurage dapat berpengaruh karena menggunakan tekanan untuk menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi baik secara fisik maupun mental. Menurut penelitian (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018) dan (Veronica & Oliana, 2022), usapan massage effleurage abdomen merangsang serat kulit yang menghasilkan efek relaksasi selama kontraksi rahim. Ini membantu melancarkan aliran darah ke rahim dan membantu memblokir rasa sakit, sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Menurut penelitian (Jama & Azis, 2020), terapi massage effleurage dapat berpengaruh untuk melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan, membantu mengatasi rasa sakit serta kelelahan, merangsang produksi hormon endorpin sehingga dapat membantu merilekskan tubuh, mengurangi stress, membuang racun, serta menyeimbangkan fungsi organ tubuh. Dengan massage effleurage ini, stress, rasa sakit, dan ketegangan dapat diatasi dengan baik. Terapi masage effleurage bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima,

membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan masase effleurage ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu (Sari, 2019).

Massage effleurage merupakan gerakan pijat menggunakan telapak tangan untuk menggosok bagian tubuh secara ringan serta menenangkan. Untuk melakukan pijatan ini, tangan harus rileks serta disesuaikan dengan bagian yang dimanipulasi. Agar manipulasi memberikan efek yang maksimal, otot pasien juga harus rileks. Gerakan dilakukan dalam ritme dan tekanan secara bertahap meningkat hingga akhir gerakan. Menurut Suryantini (2022), sangat mudah untuk mempengaruhi aliran darah saat tekanan tidak perlu terlalu besar atau keras. Massage effleurage merupakan Teknik pemijatan yang berpengaruh untuk mengurangi rasa sakit (McKenzie, R., & Aitken, 2019). Teknik ini sangat ringan dan lembut, sehingga baik untuk seseorang yang berada dalam fase nyeri akut. Ini juga sangat menenangkan sistem saraf, sehingga memungkinkan orang tersebut keluar dari respons "melawan atau lari" yang sering dikaitkan dengan rasa sakit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat keefektifan dalam menerapkan terapi Massage Effleurage terhadap derajat dismenore sesudah pemberian terapi Massage Effleurage pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor pada hari pertama dan kedua.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Z, Dwi I, Relita L, Susilawati, Nuryuliani, Ade T. (2020). Pemberian Rebusan Jahe untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (Disminore). *Jurnal Maternitas Aisyah*, Vol. 1 No. 1 pp. 7
- Clara, Amir, Ridha. (2019). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 1 No 1
- Dewi N, Rohni T. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi. Jakarta: UrbanGreen Central Media.
- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Gündoğdu, Ö., (2020). The Effect of Massage Effleurage on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls:
- IGA Karnasih, Jamhariyah, Della Adelia. (2021). Effleurage Massage Memberikan efek terhadap intensitas nyeri primer Dismenorea. *Malang Journal Of Midwifery*, Vol. 3 No. 1 pp. 12-19.
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 1–6. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.17>
- McKenzie, R., & Aitken, S. (2019). Massage effleurage: teknik pemijatan yang berpengaruh untuk mengurangi rasa sakit. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 12(3), 7-13.

- Muhammad A, Nurul I, Syahrul H, Ratna D. (2023). nGangguan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Internasional*, Vol. 5 No. 1 pp. 186
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*,11(2),1–8. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>
- Sari, P. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja putri di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit*, Vol. 11 No. 2 pp. 1-8.
- Sibero, J. T., Sari, I. D., & Asmita, R. (2022). The Effect Of Massage Effleurage Therapy Towards Reduction Of Mental Pain In Adolescent Women At Sma Negeri 09 Medan In 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 3203–3212. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.791>
- Suryantini, NP.,& Ma, A. (2022). Effleurage Massage : Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. 2(3), 41–50.
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Zuraida, Missi. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Sman 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara ilmu*, Vol. 15 No. 1 pp. 144-149.