Care Journal
Nursing, Medical and Science Journal

Vol. 3, No. 2, Juni 2024, halaman 26-30
ISSN: 2809-0225 (Online)
DOI: 10.35584/carejournal.v3i2.182

Pengaruh Massage Effleurage terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun

Poppy Farasari[1], Dewi Zuniawati[1a*], Aesthetica Islamy[1], Fitri Azizatuz Zahro[1]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung Jl. dr Wahidin Sudiro Husodo Kedungwaru Tulungagung
[a] zuniawati1395@gmail.com*
*Corresponding Author

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Tanggal diterima:
21 Mei 2024
Tanggal revisi:
24 Mei 2024
Diterima:
30 Mei 2024
Diterbitkan:
11 Juni 2024

Kata Kunci :
Dismenorea
Massage Effleurage
Remaja Putri

ABSTRAK

Fenomena dismenorea atau yang sering disebut nyeri haid banyak terjadi pada remaja putri diseluruh dunia. Namun kebanyakan remaja putri tidak mengetahui cara menurunkan nyeri haid tersebut. Massage effleurage sendiri merupakan salah satu teknik nonfarmakologis untuk mengurangi dismenorea dengan teknik yang, sederhana, mudah, dan tidak memerlukan biaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid dismenorea pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek.

Desain penelitian ini menggunakan pre-experimental dengan pendekatan one group pre-post test. Populasinya adalah semua remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Kemudian data dikumpulkan dengan melakukan observasi tingkat nyeri haid dismenorea sebelum dan setelah dilakukan massage effleurage kemudian diolah dengan editing, coding, scoring, dan tabulating, dan diuji menggunakan uji statistik wilcoxon dengan tingkat kesalahan (α) 0,05).

Hasil penelitian ini didapatkan rata rata penurunan nyeri haid setelah diberikan massage effleurage 90% mengalami nyeri ringan dan 10% mengalami nyeri sedang dengan nilai p-value (0,000 < 0,05).

Dari penelitian diatas disimpulkan bahwa ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek, karena massage effleurage mampu menciptakan rasa nyaman, relaksasi pada otot yang dilakukan pemijatan sehingga ketegangan pada otot yang terjadi karena dismenorea bekurang. Perlu dilakukan edukasi kepada remaja putri tentang cara menurunkan nyeri haid dismenorea dengan teknik nonfarmakologi lainnya

Copyright (c) 2022 Care Journal
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yaitu suatu periode seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual reproduksi baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu hal penting yang menandai bahwa perempuan telah pubertas adalah mentruasi atau biasa yang disebut dengan haid. Haid merupakan peluruhan dinding endometrium disertai dengan pendarahan dari uterus karena tidak terbuahinya ovum yang terjadi secara periodik di setiap bulan (Islamy & Farida, 2019). Rata-rata perempuan haid 6-8 hari dengan siklus 28 hari. Remaja putri banyak yang mengalami dismenorea pada saat haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea merupakan keluhan ginekologis karena ketidakseimbangan hormon

progesterone dalam darah pada saat haid sehinga menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri perut yang terjadi saat haid, sedangkan dismenorea sekunder nyeri yang terjadi akibat endometriosis ataupun penyakit seperti tumor, dll (Rustam, 2014). Dismenorea kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual, muntah, dan pegal-pegal seluruh badan, bahkan untuk dismenorea berat bisa mengakibatkan pingsan atau tidak sadar, dan berkeringat dingin. Selama proses haid yang dapat menimbulkan gangguan pada wanita .dismenora bersifat subjektif. Wanita diseluruh dunia banyak mengalami dismenora baik yang ringan maupun berat. Massage effleurage merupakan salah satu metode alternative yang dapat digunakan untuk menggurangi nyeri ketika haid karena massage ini diberikan untuk membuat otot abdomen menjadi rileks dengan begitu dismenorea dapat berkurang (Nafisah, 2021).

Berdasarkan data angka kejadian dismenorea sangat besar di dunia World Health Organization 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika sendiri 60% wanita mengalami dismenorea baik parah, sedang, maupun ringan, di Swedia 72% wanita mengalami dismenorea, dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan 10% remaja sekolah absen setiap bulannya akibat dismenorea (Nurwana et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian dimenorea sebesar 64,525% yang terdiri dari dismnorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder mencapai 9,36% (RISKESDAS, 2018). Di Jawa timur prevelensi kejadian dismenorea mencapai 64,25% diantaranya dismenorea primer sebanyak 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36. Sebanyak 30-60% remaja putri di Trenggalek mengalami dismenorea dan sebanyak 7-15% tidak dapat masuk sekolah maupun bekerja karena dismenorea (Rahmawati, P.L., Dwiningsih, S.R. , & Herawati, 2020). Beberapa penelitian menyebutkan angka kejadian remaja di SMA sebanyak 91% (umur14-18 tahun) yang mengalami dismenorea, bahkan 55% diantaranya mempengaruhi akademis dan 26% mengalami ketinggalan kelas akibat dismenorea . Angka kejadian dismenorea umumnya tidak membahayakan akan tetapi dapat menggaggu aktivitas hal ini merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh wanita di setiap bulan (Aksari, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek pada 10 remaja putri dengan wawancara didapatkan sebanyak 6 remaja putri mengalami dismenorea berat, sedangkan 2 diantaranya mengalami dismenorea sedang, dan 2 lainnya mengalami dismenorea ringan.

Dismenorea merupakan rasa tidak nyaman pada area perut bagian bawah saat haid, yang disebabkan karena pelepasan hormon prostaglandin yang berlebihan sehingga otot-otot uterus berkontraksi dan menimbulkan nyeri (Mulfianda, R., & Nidia, 2019). Sebagaimana kontraksi otot pada bagian tubuh lain, otot rahim pun akan mengalami ketegangan atau kram bila bekerja secara intens sehingga menyebakan nyeri. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum atau bisa segera setelah haid. Nyeri haid dapat menyerang perempuan usia berapapun yang mengalami haid. Jika nyeri haid ini tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ada kemungkinan dismenorea yang terjadi dipengaruhi oleh faktor kejiwaan seperti stres yang berhubungan dalam menghadapi masalah (Rusyanti, S., 2019). Dismenorea primer bisa berhubungan dengan beberapa hal, seperti panjangnya siklus haid, lama haid, pendarahan ketika haid yang banyak, indeks masa tubuh kurang atau rendah, dan riwayat dismenorea keluarga (Nafisah, 2021).

Menurut beberapa pendapat dismenorea atau nyeri haid dapat diatasi dengan berbagai macam cara, secara farmakologis dengan mengkonsumsi obat NSAID atau terapi hormon. Sedangkan untuk cara nonfarmakologis ada berbagai macam salah satunya dengan massage effleurage untuk mengurangi iskemi otot – otot yang berkontraksi dan memperlancar aliran darah. Message effleurage merupakan suatu gerakan yang mengunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Massage effleurage merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau

**Corresponding author:* zuniawati1395@gmail.com

dengan bantuan orang lain. Sentuhan dan perasaan positif akan berkembang ketika dilakukan dengan tepat serta penuh perasaan sehingga massage effleurage ini mampu memberikan efek yang sangat kuat untuk mengendalikan nyeri. Massage effleurage selain dilakukan diperut atau area pelvis juga dapat dilakukan dipunggung. Nyeri haid sendiri tidak bisa langsung hilang setelah dilakukan massage effleurage, teknik ini hanya membantu mengurangi rasa nyeri haid tanpa harus mengkonsumsi obat obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa massage effleurage efektif menurunkan nyeri saat haid (Masruhah, 2021). Berdasarkan penelitian Masruhah (2021) banyak remaja putri yang belum mengenal massage effleurage, mereka mengatasi dismenorea dengan istirahat dan mengkonsumsi obat obatan. Dari fenomena diatas perlu dilakukan upaya penanganan alternative lainnya dengan mengenalkan kepada remaja putri bahwa massage effleurage dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea tanpa memiliki efek samping apapun.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah pengaruh antara massage effleurage terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan pre-experimental dengan pendekatan one group pre-post test. Populasinya adalah semua remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Kemudian data dikumpulkan dengan melakukan observasi tingkat nyeri haid dismenorea sebelum dan setelah dilakukan massage effleurage kemudian diolah dengan editing, coding, scoring, dan tabulating, dan diuji menggunakan uji statistik wilcoxon dengan tingkat kesalahan (α) 0,05).

HASIL DAN DISKUSI

Analisa data penelitian ini dengan uji statistic menggunakan uji Wilcoxon, untuk menguji ada, tidaknya pengaruh yang dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS versi 22 for windows dengan derajat kemaknaan α > 0.05, bila didapatkan α > 0.05 artinya tidak ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid atau dismenorea pada remaja putri usia 16-18 tahun, dan apabila α < 0.05, artinya ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid atau dismenorea pada remaja putri usia 16-18 tahun

Bagian ini analisa penelitian ini memuat hasil akhir analisis statistik yang berkaitan dengan hipotesis, yang diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman serta mendorong dalam pengambilan keputusan. Hasil uji “pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek”.Mulai tanggal 23 Februari sampai dengan 23 Maret 2023. Dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon yang diperoleh p value > α = 0,05, H0 di terima dan H1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun. Apabila p value < α = 0,05 H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun. Sejalan dengan penelitian Masruhah (2021) yang dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon, skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah massage effleurage abdomen didapatkan nilai p value 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak yang berarti ada perbedaan antara skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian massage effleurage abdomen pada siswi SMA 1 Karangnongko Klaten.

Hasil uji statistic Wilcoxon, pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di peroleh p value < α (0,000< 0,05), Menunjukkan bahwa H0 ditolak, H1 diterima yang artinya ada

**Corresponding author:* zuniawati1395@gmail.com

pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa penerapan massage effleurage mempunyai pengaruh terhadap penurunan skala nyeri yang terjadi kepada remaja putri di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek pada saat nyeri haid (dismenorea).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden menunjukkan hasil uji statistik wilcoxon di peroleh p value < α (0,000 < 0,05), Menunjukkan bahwa ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek.

Sejalan dengan penelitian Nafisah (2021) terdapat pengaruh massage effleurage pada dismenorea yang menunjukan adanya perunurunan intensitas nyeri haid yang signifikan pada responden yang diberikan intervensi selama 5-10 menit. Terdapat penurunan sebelum dilakukan massage effleurage dan setelah massage effleurage dengan 60 responden pada remaja putri. Hal ini membuktikan bahwa teknik massage effleurage dapat menurunkan nyeri haid pada abdomen dengan menstimulus serabut tekstil lewat sentuhan sehingga memperlambat nyeri yang dikirim melalui serabut A-δ, yang berakibat tertutupnya gerbang korteks selebri untuk tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri pun berubah dengan cepat. Nyeri haid dismenorea sendiri terbagi menjadi dua meliputi dismenorea primer (fisiologis) terjadi akibat kontraksi kuat otot pada rahim yang terjadi saat haid bersamaan awal haid atau berlangsung beberapa hari, yang nyerinya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi juga dapat menyebar sampai pinggang, Sedangkan dismenorea sekunder (patologis) nyeri yang terjadi karena masalah organ atau penyakit seperti kelainan genekologi yang melebihi periode haid dan bukan saat haid . Berdasarkan teori ini terjadinya dismenorea primer akibat stimulus serabut taktil pada kulit mendapat sinyal nyeri dari area tubuh, serabut nyeri membawa stimulus nyeri ke organ otak lebih kecil. Ketika nyeri diberi rangsangan, sensasi sentuhan berjalan ke otak kemudian menutup pintu gerbang ke otak, pembahasan jumlah nyeri dirasakan didalam otak (Masruhah, 2021).

Massage pada perut yang teratur di sertai dengan latihan pernafasan selama kontraksi berguna untuk mengalihkan wanita dari nyeri selama kontraksi, begitu pula adanya effleurage yang mempunyai efek distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden, effleurage dapat membuat penderita lebih nyaman dan membuat otot rileks (Anugraeni et al., 2017). Teknik ini memfasilitasi distraksi dan menurunkan tranmisi sensorik stimulai dari dinding andomen yang dapat menggurangi nyeri pada area yang sakit. Massage efflaurage efektif dalam menggurangi nyeri haid yang terjadi padaremaja (Masruhah, 2021). Keberhasilan pemberian massage efflaurage pada dismenorea ternyata dapat memberikan respon fisiologis pada tubuh dengan berkurangnya hipoksia pada jaringan dikarenakan kadar oksigen meningkat sehingga nyeri berkurang.

Terdapat kesesuaian antara fakta dan teori bahwa ada pengaruh massage effleurage dengan tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek. Nyeri haid (dismenorea) disebabkan oleh kontraksi otot uterus sehingga mengakibatkan peredaran darah pada abdomen tidak lancar yang mengakibatkan nyeri, dalam penurunan nyeri tergantung dari keadaan psikologis dari remaja putri dan tingkat rasa nyeri setiap individu memiliki perbedaan. Teknik massage effleurage sendiri tidak bisa langsung hilang namun secara bertahap dapat menggurangi nyeri haid (dismenorea) dengan merelaksasikan otot uterus dan melancarkan peredaran darah sehingga peredaran darah pada abdomen lancar dan nyeri haid (dismenorea) menjadi berkurang. Massage effleurage dapat juga dikombinasikan dengan teknik lainnya seperti senam, kompres hangat, aromaterapi, dll.

**Corresponding author:* zuniawati1395@gmail.com

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Tingkat nyeri haid (dismenorea) dari 30 responden sebelum dilakukan massage effleurage sebanyak (93,3%) 28 responden, mengalami nyeri sedang di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek. Tingkat nyeri haid (dismenorea) dari 30 responden sesudah dilakukan massage effleurage sebanyak (90%) 27 responden, mengalami nyeri ringan di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek. Hasil uji satistik menunjukkan ada pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16-18 tahun di MA Pondok Putri Anwarul Haromain Durenan Trenggalek

REFERENSI

Aksari, W. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tenggah*. Polteknik Kesehatan Bengkulu.

Anugraeni, D. S., Herniyatun, & Santoso, D. (2017). *gambaran penanganan nyeri dismenore pada siswi smp muhamaddiyah di kebumen*.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 13. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18

Masruhah, G. (2021). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri*. dr. Subandi Jember.

Mulfianda, R., & Nidia, S. (2019). Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout. *Jurnal SEMDI UNAYA*, 217–225.

Nafisah, S. (2021). *Efektivitas Akupresur Dan Massage Efflurage Terhadap Dismenorea Pada Remaja Di Desa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo*. Universitas Muhammadiyah Magelang.

Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, *2*(6), 1–14.

Rahmawati, P.L., Dwiningsih, S.R. , & Herawati, L. (2020). Combination Of Effleurage And Kneding Massage Can Reduce Intencity Of Dysmenorea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *4*(1), 51–59.

RISKESDAS. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kemenkes RI.

Rustam, E. (2014). *gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya*.

Rusyanti, S., & I. (2019). Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Penelitian PUI-PK Poltekes Kemenkes Banten*, 90–96.

**Corresponding author:* zuniawati1395@gmail.com