

**PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 SUTERA KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Zuraida¹, Missi Aslim²

STIKes Fort De Kock Bukittinggi

Email : zuraida_jauza@yahoo.co.id

Abstract : *Dysmennorrhea is menstrual pain which comes in cramps and centered in the lower part of stomach during menstruation, even it happens severely that it distrubs activities. The purpose of this research is to determine the effect of effleurage massage in decreasing menstrual pain in teenagers in SMA N 1Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. The type of this research was quantitative-quasy experimental design with the one group pretest-posttest approach. Purposive sampling was used to get the samples. Then, 15 students were chosen as the samples. The research was conducted in SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan on August to September 2018. Then, it was tested by a statistical test T-test with a confidence degree of 95% or $p < 0.05$. Statistical test results obtained $p = 0.0005$. It indicated that there was an effect of Effleurage massage in decreasing menstrual pain in teenagers in SMA N 1 1Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. In short, it can be concluded that there is an effect of effleurage massage in decreasing menstrual pain because there is average decrease in t menstrual pain after the doing effleurage massage by statistical test p value = 0,0005 ($p < 0.05$). Then, it is suggested that the teenagers, especially in SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan be able to use Effleurage Massage therapy in handling menstrual/dysmennorrhea pain because it is easier, more efficient and can be done independently.*

Keywords : Effleurage Massage, Menstrual Pain

Abstrak : Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 15 siswi. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Sutera yang dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2018. Untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid diuji dengan uji statistic T-test, dengan derajat kepercayaan 95% atau $p < 0,05$. Hasil uji statistic didapatkan p-Value 0,0005 artinya ada pengaruh massage Effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage secara uji statistik didapatkan p Value =0,0005 ($p < 0,05$). Peneliti menyarankan kepada remaja putri, khususnya remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan untuk dapat menggunakan terapi Massage Effleurage ini dalam penanganan nyeri haid/dismenore karena lebih mudah, efisien dan dapat dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci : Massage Effleurage, Nyeri Haid

A. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menurut World Health Organization (WHO) yaitu suatu kondisi sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, di mana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Sementara itu departemen Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi untuk mewujudkan generasi muda yang sehat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga guna mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang. Saat haid, pada sebagian

perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa letih dan lemas, hidung terasa tersumbat bahkan selalu ingin menangis. Selain itu ada juga yang mengalami kemarahan tak berujung pangkal, depresi, mual kondisi ingin makan yang berlebihan hingga nyeri haid yang luar biasa (Ariyanto, 2010).

Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Andria, 2015, dalam Info Sehat, 2010).

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul dismenorea. Teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Proverawati & Siti, 2009).

Dismenore adalah rasa sakit yang menyerupai kejang, terasa di perut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid (Surtiretna, 2001). *Dismenore* dibagi menjadi 2 macam, yaitu *dismenore* sekunder dan *dismenore* primer (Prawiraharjo, 2006 dalam Nafiroh, 2013).

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu dengan pengobatan herbal, relaksasi, dan terapi massage. Terapi massage yang dapat digunakan yaitu massage effleurage. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Rohani, 2011)

Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode massage untuk mengurangi rasa nyeri saat fisiologi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi farmakologi haid 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 (Setianingsih, 2013, dalam Trisnowiyanto, 2012).

Hal ini di dukung oleh penelitian oleh Siti Nurkhasana (2014) yang melakukan penelitian tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas dismenore pada siswa kelas IX MTsN 1 Bukittinggi, bahwa rata-rata penurunan intensitas skala nyeri pre-test 4,50 dan rata-rata penurunan skala nyeri post 2.06 dimana $P = 0.000$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti P lebih kecil dari $\alpha \leq 0,05$ berarti H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi MTsN 1 Bukittinggi tahun 2014.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti di dua SMA berbeda diantaranya adalah SMA N 1 Sutera dan SMA 2 N Sutera yang mana SMA N 2 Sutera dari 10 siswa perempuannya yang mengalami nyeri haid 4 orang (40%) dan 6 orang (60%) tidak mengalami nyeri haid sedangkan pada SMA N 1 Sutera terdapat 7 orang (70%) mengalami nyeri haid dan 3 orang (30%) tidak mengalami nyeri haid. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di kelas X dikarenakan dismenore primer biasanya timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Jumlah siswi putri di kelas X sebanyak 254 orang, dari jumlah seluruh siswi tersebut terdapat 46 siswi yang mengalami dismenorea. Peneliti melakukan wawancara terhadap 20 siswa yang mengalami dismenorea, bahwa 45% mengatakan nyeri ringan, 40% nyeri sedang, 15 % nyeri berat dan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui manfaat massage effleurage sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi yang aman, murah, tanpa biaya. Responden melakukan penanganan nyeri haid dengan menggunakan minyak

kayu putih, istirahat ditempat tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Tujuan penelitian ini pengaruh massage effleurage terhadap penurunan intensitas dismenore.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan pendekatan *one group pretest posttest design* yaitu dengan melibatkan suatu kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal kepada kelompok sebelum dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal kepada kelompok sebelum dilakukan intervensi dan setelah itu kelompok diberikan intervensi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 15 orang, adalah suatu metode penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan kriteria. Dalam melakukan penelitian ini peneliti yaitu remaja putri yang mengalami nyeri haid. Sampel akan dilakukan pengamatan awal kemudian intervensi sebagai penelitian setelah dilakukan perlakuan.

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil penilaian tingkat nyeri menstruasi melalui *Numeric Rating Scale* (NRS). Data sekunder berupa data jumlah kasus gangguan haid tahun 2018 yang didapat data jumlah siswa SMA N 1 Sutera tahun 2018

C. HASIL PENELITIAN

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan variabel independen dan variabel dependen guna memperoleh gambaran penurunan nyeri haid dengan memberikan massage effleurage menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Tabel 5.1
Rata-rata Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Massage Effleurage

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Intensitas Nyeri Haid	15	4,33	0,617	3	5

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan massage effleurage berada di nyeri sedang yaitu 4,33. Nilai standar deviasinya adalah 0,617. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 5.

Tabel 5.2
Rata-rata Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Massage Effleurage

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Intensitas Nyeri Haid	15	1,60	0,507	1	2

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan massage effleurage selama 5 menit berada pada nyeri ringan yaitu 1,60. Nilai standar deviasinya adalah 0,507. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2

Tabel 5.3
Perbedaan Rata-rata Intesitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage

Variabel	N	Mean	SD	P-Value
Sebelum (Pretest)	15	4,33	0,617	0,0005
Sesudah (Posttest)	15	1,60	0,507	

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum intervensi berada di nyeri sedang yaitu 4,33, standar deviasinya adalah 0,617 dan setelah intervensi berada di nyeri ringan adalah 1,60, standar deviasinya 0,507. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan $pvalue = 0,0005$ ($P < 0,05$), artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata-rata intesitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan massage effleurage adalah 4,33 berada pada nyeri sedang. Nilai standar deviasinya adalah 0,617. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 5.

Nyeri menstruasi atau dismenorea sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam dismenorea adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjatuh muntah (Eva, 2010, dalam Siti Nurkhasanah, 2014).

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa rata-rata intesitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan massage effleurage selama 5 menit adalah 1,60. Nilai standar deviasinya adalah 0,507 berada pada nyeri ringan. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 responden dengan rata-rata nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2.

Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternatif, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat - obatan analgetik sedangkan penanganan non farmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi akupuntur, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, terapi musik, massage effleurage dan kompres.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum intervensi adalah 4,33, standar deviasinya adalah 0,617 dan setelah intervensi adalah 1,60, standar deviasinya 0,507. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan $pvalue=0,0005$ ($P < 0,05$), artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri haid yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan massage effleurage mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di massage. Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh saat diberikan pijatan effleurage pada saat nyeri haid karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan effleurage tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

E. KESIMPULAN

1. Rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum pemberian massage effleurage berada pada tingkat skala nyeri sedang dengan rata-rata 4,33.
2. Rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sesudah pemberian massage effleurage berada pada tingkat skala nyeri ringan dengan rata-rata 1,60.
3. Ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage secara uji statistik didapatkan p Value = 0,0005 ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja putri, khususnya remaja putri di SMA N 1 Sutera untuk dapat memanfaatkan Massage Effleurage sebagai salah satu bentuk pemijatan komplementer yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid, serta penggunaan terapi ini merupakan bentuk terapi yang praktis serta tidak memberikan efek samping jika digunakan dalam jangka yang lama.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan agar dapat memberikan informasi kepada remaja putri tentang Massage Effleurage sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan nyeri agar dapat diaplikasikan secara mandiri saat nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi tentang pelaksanaan terapi non farmakologin yang efektif terhadap penurunan nyeri haid

F. DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, 2011. *Cara Jitu Mengobati Nyeri Haid*. Yogyakarta :Andi
- Anurogo & Ari, 2011. *Cara Jitu Mangatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ariyanto, 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta; Salemba Medika
- Aslani, M. 2006. *Teknik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga
- Ayu Widyawati, dkk, 2015. *Perbedaan Senam Dismenorea Dan Pijat Effleurage Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 15 Kota Semarang*. Diakses tanggal 17 Juli 2018
- Baredero Mary, dkk, 2007. *Klien Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Dia Purnamasari, 2015. *Dasar-Dasar Patologi Terapan*. Jakarta: Bumi Medika
- Dian Wardina, 2017. *Perbedaan Pengaruh Streaching dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fisioterapi di UNISA Yogyakarta*. *Journal Kebidanan*. Diakses tanggal 12 Agustus 2018
- Djakaria Simin Nurmila, dkk, 2013. *Pengaruh Pemberian Terapi Massage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di Madrasah Aliyah Cokroaminoto Kecamatan Talaga Jaya*. Diakses pada tanggal 12 Novemver 2018
- Indah Astria, dkk, 2015. *Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dan Teknik Effluerage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore*. Diakses pada tanggal 7 Juli 2018
- Kusniran Eny, 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika

- Maryunani, Anik. 2016. *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Trassinfo Media: Jakarta
- Notoadmojo, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Dineka Cipta
- Notoadmojo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Dineka Cipta
- Nurkhasanah Siti & Wiwit Fectrisia, 2014. *Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014*. Diakses tanggal 18 Juli 2018
- Nurul Hikmah, dkk, 2018. *Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK N 2 Malang Jurusan Keperawatan*. Journal of Issues in Midwifery. Diakses tanggal 10 Agustus 2018
- Properawati Atikan, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanti Sugi, 2013. Analisis Perbedaan Terapi Dismenore dengan Metode Effleurage, Kneading dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore. Diakses 11 Juli 2018
- Sarwono, 2011. *Ilmu Kandungan Edisi Ke-3*. Jakarta: pt bina pustaka
- Setianingsih, 2013. *Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X SMK N 1 Pedan*. Diakses tanggal 10 Juli 2018
- Sri Yanti Nainggalon, 2016. Atasi Nyeri Haid dengan Minyak Zaitun dan Manfaat Minyak Zaitun. <https://www.menstruasi.com>. Diakses 11 Juli 2018
- Tamsuri Anas, 2007. *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri Seri Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Penerbitan Buku Kedokteran EGC
- Teti Metliani, 2015. *Pengaruh Terapi Kombinasi Massage Effleurage Dengan Menggunakan Minyak Zaitun dan Minyak Kayu Putih Terhadap Penurunan Nyeri Laserasi Jalan Lahir*. Diakses tanggal 7 Juli 2018
- Umami Afriza, dkk, 2015. *Perbedaan Efektivitas Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Santri Putri Asrama Pondok Pasantren Darul Ulum Jombang*. Diakses tanggal 12 Desember 2018.