



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

### **Pengaruh *Massase Effleurage Abdomen* terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri**

**Fatma Jama<sup>1</sup>, Asna Azis<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): [fatma.jama@umi.ac.id](mailto:fatma.jama@umi.ac.id)

[fatma.jama@umi.ac.id](mailto:fatma.jama@umi.ac.id)<sup>1</sup>, [asnaasis3010@gmail.com](mailto:asnaasis3010@gmail.com)

(085255428556)

## ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi. Nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan. Salah satu tindakan non-farmakologi dalam menangani nyeri yaitu massase dengan teknik *massase effleurage* yang aman dapat mengurangi nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massase effleurage* abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Siotapina. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest*. Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*, Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi putri yang mengalami dismenore primer pada kelas XI IPA yang berjumlah 16 siswi. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana bivariat menggunakan analisa uji Wilcoxon. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Sampel diberikan terapi *massase effleurage abdomen* 3-5 menit selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $\rho = 0.000$ , dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian *massase effleurage abdomen* sehingga terdapat adanya pengaruh *massase effleurage abdomen* dengan skala nyeri *dismenore*.

**Kata kunci** : Massase effleurage; remaja putri; dismenore primer

#### **PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### **Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### **Email :**

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### **Phone :**

+62 85242002916

#### **Article history :**

Received 05 Februari 2020

Received in revised form 08 Maret 2020

Accepted 10 Maret 2020

Available online 25 Juni 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is pain during menstruation. Pain as a subjective sensory and unpleasant emotional experience associated with actual or potential tissue damage or felt in events where damage occurs. One of the non-pharmacological measures in dealing with pain is massase with a safe massase effleurage technique that can reduce pain. The purpose of this study was to determine the effect of massase effleurage of the abdomen on the reduction of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMAN 1 Siotapina. This study uses an experimental method, using a pre-experimental design with a pretest-posttest design. In this study using non probability sampling with consecutive sampling method. The population in this study were all female students who experienced primary dysmenorrhea in class XI Natural Sciences, amounting to 16 people. Analysis of the data used is univariate and bivariate, where bivariate uses Wilcoxon test analysis. The instrument used is the Numeric Rating Scale (NRS). Samples were given 3-5 minutes of abdominal effleurage massage therapy for 3 consecutive days. The results showed the value of  $p = 0.000$ , where the value of  $p$  was smaller than  $\alpha = 0.05$  then  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected. So, it can be concluded that there are different results before and after administration of abdominal effleurage massase so that there is an influence of abdominal effleurage massase with disminore pain scale.*

**Keywords:** *Massage effleurage; adolescent girls; primary dysmenorrhea*

---

**PENDAHULUAN**

Remaja memasuki usia pubertas mulai mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis, salah satu perubahan tersebut yaitu ketika memasuki masa menstruasi atau haid, memasuki periode menstruasi remaja sering kali mengalami masalah, masalah yang sering timbul dan yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan nyeri menstruasi atau *dismenore*.<sup>9</sup>

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore<sup>1</sup>. Dismenore primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dari 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama.<sup>2</sup>

Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%.<sup>3</sup> Pada beberapa wanita, ada yang merasakan nyeri haid atau kram, yang juga disebut sebagai dismenore. Untuk menekan rasa sakit, cukup dilakukan kompres hangat, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Apabila nyeri haid yang dirasakan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, biasa diberikan anti peradangan yang bersifat non *steroid*.<sup>3</sup>

*Massage effleurage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak tubuh tanpa menyebabkan pergseran atau perubahan posisi sendi. Gerakan dalam melakukan *masase effleurage* meliputi letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat kesimpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah.<sup>4</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Parulin, Sitompul dan Oktrifiana<sup>5</sup> dengan jumlah responden sebanyak 20 orang ibu post partum normal diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan *Massase effleurage*, rentang nyeri kontraksi uterus yang dirasakan responden yaitu 3-7. Setelah dilakukan *effleurage massage* terjadi penurunan rentang skala nyeri yang dirasakan responden menjadi 1-5. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri kontraksi uterus pada

ibu post partum.<sup>6</sup>

Berdasarkan data awal yang didapatkan pada lokasi penelitian, jumlah remaja putri kelas XI IPA di sekolah SMAN 1 Siontapina adalah sebanyak 45 orang dan yang mengalami disminore 33 orang, kemudian yang mengalami dismenore primer adalah sebanyak 19 orang siswi. Lama terjadinya nyeri haid atau disminore yang dirasakan berdasarkan hasil wawancara pada remaja putri ini adalah berkisar 2-3 hari setelah keluarnya darah menstruasi, adapun cara menghilangkan nyeri yang mereka biasa lakukan adalah dengan cara membiarkan nyeri dan ada juga yang mengkonsumsi obat herbal maupun obat farmakologis. Berdasarkan informasi yang didapatkan bahwa siswa di Sekolah tersebut belum pernah terpapar dengan *Massase effleurage* tersebut dan tidak mengetahui bahwa massase tersebut dapat menurunkan skala nyeri menstruasi, maka dari itu tujuan dari penelitian ini ada untuk mengetahui Mengetahui pengaruh *massase effleurage abdomen* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 SIOTAPINA kelas XI IPA. Beberapa uraian data diatas melatarbelakangi dilakukanya penelitian ini.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*.<sup>7</sup> Lokasi dan waktu penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Siotapina kelas X, Kecamatan Siotapina, Kabupaten Buton, Provinsi Sulawesi Tenggara pada bulan Juni-Agustus 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi putri yang mengalami dismenore primer pada kelas XI IPA yang berjumlah 16 orang. Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive* dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale*<sup>8</sup> sebelum dan setelah intervensi. Sementara untuk variable *massase effleurage abdomen* menggunakan metode demonstrasi pada siswi kemudian meberikan masing-masing siswi vidio *massase effleurage abdomen* untuk diperagakan sendiri oleh siswi apabila mengalami dismenore.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Siklus Menstruasi, Usia *Manarche*

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
<b>Umur</b>		
15 tahun	5	31,3
16 tahun	11	68,8
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Teratur	8	50,0
Tidak Teratur	8	50,0
<b>Usia Menarche</b>		
≤13 tahun	13	81,3
>13 tahun	3	18,8
<b>Total</b>	16	100

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik umur dari responden yaitu siswi yang umur terbanyak adalah fase remaja madya sebanyak 11 orang (68,8%) dan siswi yang masih fase remaja awal adalah sebanyak 5 orang (31,3%). Selanjutnya untuk distribusi frekuensi agama dari semua (100%) responden beragama muslim. Siklus menstruasi yang teratur sebanyak 8 orang (50,0) dan tidak teratur sebanyak 8 orang (50,0).selanjutnya pada usia *menarche*  $\leq 13$  tahun sebanyak 13 orang (81,3) dan  $>3$  tahun sebanyak 3 orang (18,8).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden *Pre* Pemberian *Massase Effleurage Abdomen*

Skala Nyeri	Jumlah	
	n	%
Sedang	14	87,5
berat terkontrol	2	12,5
<b>Total</b>	16	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post Pemberian *Massase Effleurage Abdomen*

Skala Nyeri	Jumlah	
	N	%
Ringan	16	100
<b>Total</b>	16	100

Tabel 4. Pengaruh *Pre* dan *Post* Pemberian *Massase Effleurage Abdomen*

Skala Nyeri	N	Mean	Min	Max	<i>p Value</i>
Pre	16	3,13	3	4	0,000
Post	16	2,00	2	2	

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0.000$ , dimana nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh antara *massase effleurage abdomen* dengan penurunan skala nyeri haid.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian merasakan adanya penurunan skala nyeri dismenore primer setelah pemberian terapi *massase effleurage abdomen*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < \alpha$ ), yang bermakna adanya pengaruh *massase effleurage abdomen* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer.

Adapun menurut teori yang dikemukakan oleh Anugroho<sup>9</sup>, ada beberapa cara mengatasi nyeri dismenore yaitu Istirahat yang cukup, Olah raga yang teratur (terutama berjalan), Pemijatan, Yoga dan Kompres hangat di daerah perut. Nyeri juga dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan

analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan *masase effleurage*. *Masase effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri.<sup>10</sup>

Terapi *masase 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 endorphen yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan *massase effleurage* ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan.<sup>11</sup>

Penelitian ini sejalan dengan Andari dkk<sup>3</sup> dengan judul pengaruh *masasse effleurage* abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu, dengan hasil yaitu 15 responden yang mengalami nyeri haid pada skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Selain itu didapatkan ada 2 orang responden (13,3%) yang tidak mengalami penurunan nyeri haid.

Menurut asumsi peneliti, nyeri disminore primer bisa atasi dengan tehnik pemijatan seperti *massase effleurage abdomen*, tanpa harus mengonsumsi obat farmakologis. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diterapkannya *massase effleurage abdomen* para siswi telah diukur skala nyeri, yang didapatkan hasil semua memiliki skala nyeri disminore sedang dan berat terkontrol, kemudian dilakukan *massase effleurage abdomen* dan hasilnya adalah skala nyeri yang dirasakan dapat mengalami penurunan yaitu menjadi skala ringan. Peneliti juga memiliki pendapat bahwa semakin sering seorang penderita nyeri dismenore melakukan terapi pemijatan ini, maka semakin baik pula hasil yang diharapkan, yaitu penurunan skala nyeri haid sampai nyeri haid tidak dirasakan.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massase effleurage* abdomen dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri kelas XI IPA di SMAN 1 Siotapina ( $\rho$  value=0,000< $\alpha$ ). Untuk mengatasi nyeri dismenore disarankan kepada remaja putri untuk tidak langsung mengonsumsi obat-obatan farmakologis melainkan menggunakan terapi pemijatan seperti *massase effleurage* abdomen.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
2. Nugroho, T. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Andari, F. N., A. M., & P. Y. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer. *Keperawatan Sriwijaya*.
4. Alviana, P. (2015). *Pijat Refleksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
5. Parulin. (2014). Pengaruh teknik effleurage massage terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum. *jurnal keperawatan*, vol.IV,No.02
6. Agustina Trie Wahyu. (2016). Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas Aisyiyah. Yogyakarta. *Ejurnal Keperawatan*.
7. Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
8. Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Anugroho. (2015). *Cara Jiktu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
10. Trisnowiyoto, B. (2012). *Keterampilan Dasar Massage, Panduan Keterampilan Dasar Pijat Bagi Fisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Hadibroto. 2007. *Infertil*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.