

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLURAGE* MASSAGE TERHADAP
DYSMENORRHEA PADA MAHASISWA SARJANA KEBIDANAN
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KADIRI**

Nara Lintan Mega Puspita¹, Mayasari Putri Ardela², Ihrom Fatma Saputri³
Email : naralintan@unik-kediri.ac.id
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah nyeri menstruasi akibat kejang otot rahim yang di tandai dengan kram perut bagian bawah. Angka kejadian *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri masih sangat tinggi, berdasarkan hasil survey menyatakan 80% Mahasiswa Sarjana Kebidanan Universitas Kediri yang mengalami dismenore. sebagian remaja tersebut belum mengerti cara mengatasi *dysmenorrhea*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Efflurage* massage terhadap *dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimen* dengan metode *one-group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden yang di ambil dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*. Data di peroleh dengan menggunakan data primer dari nyeri menstruasi pada remaja yang dilakukan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang di berikan intervensi. Analisa data menggunakan *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil dari Analisis Univariat didapatkan *dysmenorrhea* sebelum di berikan *Efflurage massage* 68,75 dan setelah pemberian pemberian *Efflurage massage* 43,75. Hasil dari uji *wilcoxon* di peroleh *p-value* 0.004 yaitu *p-value* < α (0.004<0.05), hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah *Efflurage massage*.

Pemberian *efflurage massage* sangat mudah dan dapat dilakukan oleh semua orang. Sehingga di diharapkan dapat menjadi metode alternative dalam menurunkan *dysmenorrhea* saat menstruasi.

Kata Kunci : *efflurage massage, dysmenorrhea, Remaja*

PENDAHULUAN

Wanita adalah pribadi sosial, yaitu pribadi-psikofisik yang memerlukan antar relasi jasmaniah dan psikis dengan manusia lain. Kematangan seorang wanita secara biologis ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid. Haid merupakan peluruhan endometrium (dinding rahim) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan. Secara normal haid terjadi setiap bulan pada

wanita, haid biasanya datang dengan siklus yang bervariasi dari 28-35 hari . Pada saat haid, banyak yang mengeluhkan adanya rasa tidak nyaman berupa nyeri ringan hingga kuat pada perut maupun pinggang. *Dysmenorrhea* yang paling sering terjadi adalah *dysmenorrhea* primer, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. *dysmenorrhea* primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Prawirohardjo,2018).

Pada sebuah studi di Swedia melaporkan bahwa angka kejadian *dysmenorrhea* terjadi antara 67% - 90% pada wanita usia produktif yaitu 19-25 tahun . Angka kejadian (prevalensi) *dysmenorrhea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktifitas karena nyerinya. (Proverawati, 2009). sedangkan di Indonesia sendiri angka prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder, Namun di beberapa rumah sakit dijumpai sebesar 10,7% - 30,1% dari kunjungan wanita usia produktif. Dinas Kesehatan Kota Kediri tahun 2023 jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang mengalami *dysmenorrhea* dan datang ke bidan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) .

Penyebab terjadinya *dysmenorrhea* belum sepenuhnya diketahui, namun paling banyak ditemukan pada siklus *ovulatorik* fase sekresi. Pada pertengahan fase terjadi peningkatan kadar progesteron dan estrogen (progesteron lebih dominan). Kemudian kadar keduanya mulai menurun perlahan karena korpus luteum mulai mengalami atresia. Kurang lebih 14 hari pasca ovulasi kadar progesteron dan estrogen cukup rendah, mengakibatkan sekresi gonadotropin meningkat dengan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) lebih dominan dari *Luteinizing Hormone* (LH). Meningkatnya LH mengakibatkan terjadinya peningkatan sekresi prostaglandin (Anwar, 2011). Tingginya sekresi prostaglandin pada saat haid

memicu timbulnya kontraksi kuat miometrium dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah pada nekrosis lapisan endometrium yang berujung pada timbulnya rasa nyeri pada saat haid. Nyeri yang timbul biasanya berupa nyeri perut bagian bawah, mual, muntah, diare, kelelahan, sakit kepala, dan nyeri punggung.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Sarjana Kebidanan Universitas Kadiri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, hasil wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami *menstruasi*, ada 8 (80%) orang yang mengalami *dysmenorrhea*, dan 2 (20%) orang tidak mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini menunjukkan masih tingginya angka kejadian *dysmenorrhea*. Kemudian hasil wawancara terhadap 8 Orang yang mengalami *dysmenorrhea*, ada, 2 (20%) orang menggunakan terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat nyeri yang dibeli di apotek, 2 (20%) orang menggunakan terapi non-farmakologi dengan cara kompres hangat dan memijat pinggang, serta mengelus bagian perut yang dirasa nyeri, 4 (40%) orang tidak menggunakan terapi apapun saat *dysmenorrhea* karena beranggapan *dysmenorrhea* tidak perlu diatasi karena akan sembuh dengan sendirinya . tetapi saat *dysmenorrhea* datang mereka berkeinginan mengobatinya karena merasakan nyeri dan mengganggu aktifitasnya, sehingga mereka mengatakan kurang konsentrasi dalam melakukan aktifitasnya.

Dampak mikro dalam kasus *dysmenorrhea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah , gangguan *mood*, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan (Prawirohardjo, 2018). Dampak makro dalam kasus *dysmenorrhea* adalah pada *dysmenorrhea* primer tidak ditemukan kelainan ginekologik. Sedangkan pada *dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan kelainan congenital atau kelainan organic di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometritis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis servik, malposisi uterus (Judha, 2018).

Rasa nyeri atau *dysmenorrhea* pada saat *menstruasi* tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang, banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita sehingga tidak dapat mengerjakan sesuatu apapun, ada yang pingsan, ada yang merasa mual, ada juga yang benar-benar muntah, sehingga *dysmenorrhea* memberikan dampak negatif bila tidak segera diatasi, banyak remaja yang mengalami *dysmenorrhea* pada saat *menstruasi* dan mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena *dysmenorrhea* (Purnasari, 2014).

Penatalaksanaan *dysmenorrhea* biasanya digunakan management secara farmakologi seperti meminum obat-obatan, atau non-farmakologi seperti teknik distraksi, teknik relaksasi, dan juga teknik stimulasi kulit. Pada penelitian ini untuk mengurangi *dysmenorrhea* digunakan management non farmakologi, salah satu cara dan usaha untuk meredakan nyeri adalah dengan *massage/ pijat*. Metode ini dipilih karena kecilnya efek samping yang di timbulkan dan lebih ekonomis. Teknik *massage* merupakan terapi nyeri paling sederhana dan menggunakan efek lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang sakit. Pemberian *massage* mampu menutup pintu gerbang nyeri sehingga mampu menghambat perjalanan nyeri (Mander, 2007). *Massage* mampu merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dan enak. *Massage* terdiri dari beberapa jenis yaitu *massage efflurage, metode deep back, Firm Counter Pressure, Abdominal Lifting*. Sedangkan *massage efflurage* adalah tindakan memukul-mukul abdomen secara perlahan-lahan, seiring dengan pernapasan saat kontraksi dapat membantu meningkatkan relaksasi, dan mengurangi rasa nyeri (Yuliatun, 2016).

Efflurage massage dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid. Stimulasi kulit dengan teknik *efflurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak

tidak akan menerima pesan nyeri karena sudah terblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi *dysmenorrhea* akan berubah, selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri (Yuliatun, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang dilakukan, maka peneliti ingin melakukan penelitian “ Pengaruh Pemberian *efflurage* massage terhadap *dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024”.

METODE

Rancangan penelitian *pre eksperimen* dengan *one grup pretest-posttest*, Berdasarkan waktu pengumpulan data termasuk jenis rancangan penelitian *cross sectional*, sumber data termasuk jenis rancangan penelitian data *primer*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden yang di ambil dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*. Data di peroleh dengan menggunakan data primer dari nyeri menstruasi pada remaja yang dilakukan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang di berikan intervensi. Pengolahan data meliputi *editing, coding, scoring dan tabulating* kemudian uji yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL

5.2.1 Distribusi Berdasarkan *Dysmenorrhea* Sebelum Pemberian *Efflurage Massage*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024

Sebelum <i>efflurage</i> massage	Frekuensi	Prosentase %
Nyeri sangat berat	0	-
Nyeri berat	11	68,75
Nyeri sedang	5	31,25
Nyeri ringan	0	-
Tidak nyeri	0	-
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 16 remaja putri kelompok eksperimen *efflurage massage*, sebagian besar (68,75%) atau 11 orang responden mengalami nyeri berat sebelum *efflurage massage*.

5.2.2 Distribusi *Dysmenorrhea* Sebelum Sesudah *Efflurage Massage*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024

Sesudah <i>efflurage</i> massage	Frekuensi	Prosentase %
Nyeri sangat berat	0	-
Nyeri berat	3	18,75
Nyeri sedang	6	37,5
Nyeri ringan	7	43,75
Tidak nyeri	0	-
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 16 remaja kelompok eksperimen *efflurage massage*, hampir setengahnya (43,75%) atau 7 orang responden mengalami nyeri ringan sesudah *efflurage massage*.

5.2.3 Distribusi Berdasarkan *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah Pemberian *Efflurage Massage*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah Pemberian *Efflurage Massage* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024

No	Kategori	Sebelum <i>efflurage massage</i>		Sesudah <i>efflurage massage</i>	
		F	%	F	%
1	Nyeri sangat berat	0	-	0	-
2	Nyeri berat	11	68,75	3	18,75
3	Nyeri Sedang	5	31,25	6	37,5
4	Nyeri Ringan	0	-	7	43,75
5	Tidak Nyeri	0	-	0	-
Total		16	100	16	100

P Value = 0,004 < 0,05 H_0 di tolak H_1 diterima

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa dari 16 orang remaja, sebagian besar responden mempunyai tingkat nyeri berat dan hampir seengahnya mengalami nyeri sedang, kemudian sesudah diberikan *efflurage massage* hampir setengahnya mempunyai tingkat nyeri ringan (43,75%) atau 7 orang responden.

Berdasarkan uji statistik dengan uji wilcoxon, didapatkan *p-value* sebesar 0,004 atau *p-value* < α (0,004 < 0,05), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *efflurage massage* terhadap *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah *efflurage massage* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 16 remaja putri kelompok eksperimen *efflurage massage*, sebagian besar (68,75%) atau 11 orang responden mengalami nyeri berat sebelum *efflurage massage*.

Gejala yang dialami responden pada saat menstruasi, sesuai dengan pendapat Anwar (2011) Tingginya sekresi prostaglandin pada saat haid memicu timbulnya kontraksi kuat miometrium dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah pada nekrosis lapisan endometrium yang berujung pada timbulnya rasa nyeri pada saat haid. Nyeri yang

timbul biasanya berupa nyeri perut bagian bawah, mual, muntah, diare, kelelahan, sakit kepala, dan nyeri punggung.

Gejala *dysmenorrhea* yang dialami responden berupa sakit pada perut bagian bawah seperti diremas-remas atau kram diawali pada saat mendapat menstruasi. Responden mengatakan nyeri yang dirasakan tidak hanya diperut bagian bawah namun sampai menjalar ke pinggang belakang, paha, atau punggung dan ada beberapa responden mengalami pusing dan mual pada saat menstruasi, tidak kuat beraktifitas dan tidak dapat berkonsentrasi belajar. Perasaan responden berubah-ubah terkadang mereka merasa cepat marah, kesal dan tidak nyaman, kurang konsentrasi dan hanya memegang perut yang nyeri serta meletakkan kepala di meja atau berbaring untuk menahan nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 16 remaja kelompok eksperimen *efflurage massage*, hampir setengahnya (43,75%) atau 7 orang responden mengalami nyeri ringan sesudah *efflurage massage*.

Massage atau pijatan pada abdomen (*efflurage*) adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan untuk menurunkan nyeri secara efektif karena massage mampu merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dan enak. *Massage* ini menimbulkan efek relaksasi nyeri haid, *efflurage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang lembut dan ringan. Lakukan usapan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usapan ujung jari tidak boleh lepas dari permukaan kulit (Yuliatun, 2016).

Responden yang mengalami *dysmenorrhea* dilakukan *efflurage massage* dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada abdomen dan dilakukan pada waktu timbul kontraksi selama 15 menit. Hampir setengahnya responden mengatakan nyeri yang mereka alami tetap tidak berkurang setelah dilakukan *efflurage massage*, namun juga hampir setengah responden mengatakan bahwa nyeri berkurang setelah dilakukan *efflurage massage* dan hanya berkurang sedikit dan kadang masih merasakan nyeri yang sama ketika beraktifitas.

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa dari 16 orang remaja, sebagian besar responden mempunyai tingkat nyeri berat dan hampir seengahnya mengalami nyeri sedang, kemudian sesudah diberikan *efflurage massage* hampir setengahnya mempunyai tingkat nyeri ringan (43,75%) atau 7 orang responden.

Berdasarkan uji statistik dengan uji wilcoxon, didapatkan *p-value* sebesar 0,004 atau $p\text{-value} < \alpha$ ($0,004 < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian *efflurage massage* terhadap *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah *efflurage massage* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024.

Penelitian yang dilakukan oleh Maslikhanah (2017) terhadap penurunan nyeri dengan menggunakan terapi massage *efflurage* yaitu “ penerapan teknik pijat *effleurage* sebagai upaya penurunan nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Polindes Kembang ringgit kec. Pungging kab. Mojokerto dengan hasil bahwa teknik pijat *effleurage* belum mampu menghilangkan nyeri yang dirasakan oleh ibu yang akan melahirkan dan tidak bisa merubah karakteristik nyeri, tetapi efektif dalam menurunkan nyeri persalinan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang di pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan responden mengatakan nyeri saat menstruasi berkurang setelah dilakukan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian massage *efflurage* terhadap *dysmenorrhea* pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Judha, M., & Sudarti. (2018). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mander, R. (2007). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Maslikhanah. (2017). *Penerapan Teknik Pijat Effleurage Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif*. Tesis Program Studi Kedokteran Keluarga, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nirwana, Ade Benih. (2011). *Psikologi Ibu, Bayi, dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Madika.
- Proverawati, A & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuamed.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal dan Neonatal*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka.
- Purnasari, Bektig G.. (2014). *Pengaruh Pemberian Massage Efflurage Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Dismenore di SMAN 7 Kediri Kelas XI IPA 2 Kota Kediri Tahun 2014*.
- Yuliatun, L., (2016) *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Non Farmakologi*, Malang: Banyu Media.