

## JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEPERAWATAN

### SOSIALISASI *EFFLEURAGE MASSAGE* SEBAGAI TERAPI PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ika Nur Saputri<sup>1</sup>, Riza Ardila Verawati Lubis<sup>2</sup>, Irma Nurianti<sup>3</sup>

Prodi Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

#### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 15 Des 2022

Disetujui: 24 Des 2022

#### KONTAK PENULIS

Ika Nur Saputri,  
Prodi Kebidanan,  
Institut Kesehatan  
Medistra Lubuk Pakam

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Setiap wanita akan mengalami menstruasi setiap bulan. Gangguan yang terjadi saat wanita mengalami menstruasi yaitu disminorea yang disebabkan karena produksi prostaglandin dan sering terjadi didaerah panggul. Dismenorea merupakan nyeri haid yang bersifat kram di perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi dan akan mempengaruhi kualitas hidup sebagian besar wanita serta mengganggu aktivitas.

**Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja putri. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan berbagai materi tentang sosialisasi manfaat efflurage massage untuk penurunan nyeri disminore. Informasi yang diperoleh melalui internet dan tim survey.

**Hasil:** Hasil dari pengabdian terjadi rata-rata nyeri sebelum diberi perlakuan dengan nilai terendah yaitu 5 dan tertinggi yaitu 7 dan rata-rata nyeri setelah diberikan perlakuan pada responden dengan nilai terendah yaitu 3 dan tertinggi yaitu 5

**Kesimpulan:** Effleurage massage secara signifikan dapat dilakukan pada remaja putri untuk mengurangi nyeri disminore remaja putri.

**Kata Kunci:** *Dismenore, Effleurage Massage, Remaja Putri*

## 1. PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan fisik dan mental yang sehat dimana seseorang mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksi yang sehat dan aman. Tujuan dari kesehatan reproduksi ini yaitu

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).

Salah satu tanda seorang wanita memasuki masa pubertas adalah masa menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang terkait dengan menstruasi adalah dismenore. Dismenore adalah rasa sakit yang dirasakan di perut bagian bawah biasanya terjadi sebelum menstruasi, selama atau setelah menstruasi.

Wanita akan mengalami gangguan haid yang disebut dengan dismenore. Dismenore dirasakan oleh wanita saat menstruasi karena produksi prostaglandin dan biasanya terjadi didaerah panggul. Dismenore biasanya terjadi segera setelah mengalami haid pertama (*menarche*). Semua wanita pasti pernah merasakan dismenore dengan berbagai tingkatan yang ditandai dengan

adanya nyeri pada daerah panggul dan perut dan terjadi di hari pertama sampai kedua saat menstruasi (Setyowati, Proverawati & Misaroh, 2015). Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan angka dismenore di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup.

*National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menyatakan bahwa mayoritas dismenore terjadi pada remaja dengan angka kejadian 43-93%. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa dismenore primer dialami oleh 60-75% wanita muda. Dan tiga perempat dari kejadian tersebut mengalami dismenore dengan nyeri ringan atau intensitas sedang.

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja putri. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan berbagai materi tentang sosialisasi manfaat efflurage massage untuk penurunan nyeri disminore. Informasi yang diperoleh mellalui internet dan tim survey. Persiapan pertama yang dilakukan sebelum terjun kelapangan yaitu mendiskusikan materi yang akan disosialisasikan kepada remaja putri.

Persiapan selanjutnya membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi.



Gambar 1: Remaja putri yang hadir saat sosialisasi.



Gambar 2: Efflurage massage

Langkah efflurage massage yaitu:

- a. Mencuci tangan
- b. Menuangkan minyak ke wadah
- c. Ambil minyak, ratakan pada kedua telapak tangan
- d. Gerakan kedua tangan melingkari abdomen
- e. Dimulai dari abdomen bagian bawah diatas simfisis pubis
- f. Arahkan tangan kesamping perut
- g. Kemudian ke fundus uteri kemudian turun umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah atas simpisis bentuk pola gerakan seperti “kupu-kupu”, lakukan gerakan 4 kali dalam hitungan 1-8, kemudian istirahat sejenak dalam hitungan 1-4
- h. Ulangi gerakan selama 15 menit
- i. Ambil handuk kecil, bersihkan bagian abdomen dan tutup kembali pakaian klien
- j. Beritahu klien bahwa tindakan selesai
- k. Bereskan alat-alat yang telah digunakan
- l. Cuci tangan.

### 3. HASIL

Berdasarkan pengabdian ini diperoleh hasil bahwa terjadi rata-rata nyeri sebelum diberi perlakuan dengan nilai terendah yaitu 5 dan tertinggi yaitu 7 dan rata-rata nyeri setelah diberikan perlakuan pada responden dengan nilai terendah yaitu 3 dan tertinggi yaitu 5.

Beberapa pendekatan nonfarmasi dalam mengurangi dismenore salah satunya dengan teknik *effleurage*. *Effleurage massage* 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 (Trisnowiyanto, 2012).

Dalam pengabdian tentang manfaat efflurage massage ini, antusias remaja putri sangat tinggi ditunjukkan dengan remaja mendengarkan secara seksama penyampaian materi dari tim pengabdian ini tentang manfaat efflurage massage, sebaliknya tim pengabdian bisa

menjelaskan materi dengan jelas, padat, dan ringkas.

#### 4. PEMBAHASAN

Masase *effleurage* akan mengurangi hipoksia pada jaringan sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen di jaringan dapat menyebabkan nyeri berkurang. Pemberian terapi masase *effleurage* juga dapat menyebabkan terjadinya pelepasan hormon endorfin sehingga ambang nyeri meningkat (Apay et al, 2012). Sejalan dengan penelitian Nurkhasanah & Fitriasia (2014) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p=0,000$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan masase *effleurage*.

Hasil penelitian sebelumnya yaitu sesuai dengan Fetria dan Nurkhasanah dengan judul Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukit Tinggi. Menyatakan bahwa *Massage Effleurage* efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nilai signifikan sebesar  $P\ value = 0.00 < \alpha = 0.05$  hasil penelitian tersebut berarti bahwa benar adanya pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri dismenore terhadap remaja putri.

Pada penelitian yang sama dengan judul Teknik *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Dismenore didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri haid sesudah dilakukan pijatan *effleurage* dibandingkan dengan sebelum dilakukan pijatan *effleurage*, hal ini membuktikan bahwa pijatan dengan teknik *effleurage* dapat menurunkan

nyeri saat haid karena pemberian pijatan *effleurage* pada abdomen yang menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi pada kulit dengan *effleurage* dapat menghasilkan pesan yang sehingga korteks serebri tidak dapat menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri dapat berubah karena serabut ini dapat menghantarkan nyeri secara cepat, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2018).



Gambar 3: Sosialisasi Efflurage Massage.

#### 5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada pengabdian ini *effleurage massage* memberikan manfaat untuk penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Muhammad, and Yesi Purnamasari.. “*Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage*”. *Journal of Telenursing (JOTING)* 2.2 (2020): 142-149
- Atikah Proverawati, S. S. (2018). “*Menarche*”. Yogyakarta: Nuha Medika. *Journal of Ners and Midwifery* Vol 8, April 2021 : 138-143.
- Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Jurpia Yasara. “*Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*”. Vol. 3, No. 1, Mei-Oktober 2020, ISSN :QA 2655-0822.
- Jama, Fatma, and Asna Azis. “*Pengaruh Massase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri.*” *Window of Nursing Journal* (2020): 1-6
- Niken Bayu Argaheni. “*The Effect of Massage Effleurage on Dysmenorrhea*”
- Nur Rahmawati Sholihah, Imroatul Azizah. “*The Effect of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students*”. *Jurnal Info Kesehatan* Vol. 18. NO. 1, June 2020 : 9-17, P-ISSN 0216-504X, E-ISSN 2620-536X
- Nurul Jannah, Sri Rahayu. “*Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*” Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2015.
- Nurul Mouliza. “*Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negri 3 Medan Tahun 2019*”. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli 2020 : 545-550, ISSN : 2549-4236
- Mohamad Judha, Sudarti, Afroh Fauziah. “*Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*”. Yogyakarta : Medical Book, 2021.
- Selente Bezuidenhout, Kesenteng J Mahlaba, Gabazi Nxumalo, Johanna C Meyer, Byron O Chukwu. “*Dysmenorrhea*”. *S Afr Pharm J* : 2018: Vol .85, No. 4, 2018 : 19-25.
- Siti Rusyanti, dan Ismiyati. “*Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore).*” Poltekkes Kemenkes Banten (2018).
- Yophi Nugraha. “*Pengaruh Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021.*” Vol. 9, No. 2, 2021, ISSN: 2338-5138, 95-101.