



Efektivitas Penggunaan *Terapi Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022

Uswatun Hasanah¹, Chusnul Chotimah²

^{1,2}STIKes Abdi Nusantara

Email: uswatunh2107@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang perempuan. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, karena ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*). Nyeri dapat diatasi dengan berbagai cara, ada yang menggunakan cara farmakologis dan juga menggunakan cara non farmakologis, secara farmakologis bisa diatasi menggunakan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis bisa diatasi dengan cara kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan *massage effleurage*. Hasil penelitian tentang efektivitas penggunaan terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut : Didapatkan intensitas nyeri haid sebelum pada kelompok eksperimen lebih dari setengah nyeri sedang (73,9%) dan sesudah pada kelompok eksperimen lebih dari setengah nyeri ringan (65,2%). Sedangkan sebelum pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri sedang (47,8%) dan sesudah pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri ringan (56,5%). Didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen adalah 2,30, dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol adalah 1,18. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya penggunaan terapi *massage effleurage* efektif terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

Kata kunci: *Massage Effleurage, Haid, Terapi*

Abstract

Menstruation is a natural and physiological process in a woman. In early adolescence, menstruation sometimes causes fear and worry, because when menstruation comes it is usually accompanied by several complaints, one of which is menstrual pain (*dysmenorrhea*). Pain can be treated in various ways, some use pharmacological methods and also use non-pharmacological methods, pharmacologically it can be overcome using analgesic drugs, while non-pharmacologically it can be overcome by means of hot and cold compresses, transcutaneous electrical nerve stimulation, distraction, relaxation, , guided imagination, hypnosis, acupuncture, biological feedback, and *massage effleurage*. The results of the study on the effectiveness of using *effleurage* massage therapy on reducing menstrual pain in Stikes Abdi Nusantara female students in 2022 can be concluded as follows: The intensity of menstrual pain before the experimental group was more than half moderate (73.9%) and after the experimental group was more than half mild pain (65.2%). Whereas before in the control group more than half of moderate pain (47.8%) and after in the control group more than half of mild pain (56.5%). It was found that the average difference

in the intensity of menstrual pain before and after in the experimental group was 2.30, and the average difference in the intensity of menstrual pain before and after in the control group was 1.18. The results of the analysis using the paired sample t-test showed that the value was $0.000 < 0.05$, it can be concluded that H_a accepted H_o was rejected, which means that the use of effleurage massage therapy was effective in reducing menstrual pain in Stikes Abdi Nusantara students in 2022.

Keywords: *Massage Effleurage, Menstruation, Therapy*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang perempuan. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, karena ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*) (Manuaba, 2017). Nyeri haid didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau *catmenial pelvic pain*, yaitu keadaan seorang perempuan saat mengalami nyeri menstruasi yang berakibat pada gangguan aktivitas harian. Kondisi ini dapat berlangsung dua hari atau lebih dari setiap periode menstruasi yang dialami setiap bulan (Syafitri, 2018). Nyeri haid berasal dari kram rahim yang timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang dapat menimbulkan nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering kemudian menyebabkan otot menegang, meliputi otot perut serta otot-otot penunjang yang ada di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Selain itu nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil hingga pingsan (Kusmiran, dalam Nugraha, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami nyeri haid (Umi Nur Chayati, 2019).

Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah 54,89%, dan selebihnya merupakan dismenore sekunder. Nyeri haid menyebabkan 14% remaja bolos sekolah dan aktivitas sehari-hari. Prevalensi nyeri haid primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% masyarakat mengalami nyeri berat yang biasanya dialami oleh wanita dari usia remaja hingga dewasa (Syafitri, 2018). Jumlah remaja putri usia subur (10-24 tahun) di Jawa Barat pada tahun 2018 sebanyak 56.598. Sementara itu, 11.565 (1,31%) mengalami nyeri haid dan memeriksakan diri ke bidan (BPS Jawa Barat, 2019). Menurut penelitian Hidayatun 2020, prevalensi nyeri haid di Kabupaten Majalengka menunjukkan bahwa kejadian nyeri haid pada wanita haid adalah 20,0% nyeri haid berat, 60,0% nyeri haid sedang dan 20,0% nyeri haid ringan (Hidayatun, 2020). Nyeri dapat diatasi dengan berbagai cara, ada yang menggunakan cara farmakologis dan juga menggunakan cara non farmakologis, secara farmakologis bisa diatasi menggunakan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis bisa diatasi dengan cara kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, umpan balik biologis, dan massage effleurage (Trisnowiyoto, 2012).

Massage Effleurage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang-ulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik massage effleurage ini aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Syafitri, 2018). Massage effleurage dianggap efektif

dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan Gate Control Theory impuls nyeri dapat diatur serta dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Massage effleurage dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat menghilangkan nyeri. Massage effleurage juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Maryunani, dalam Utami, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 10 Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara diketahui sebanyak 5 orang (50%) yang mengalami nyeri haid yang hebat, 3 orang (30%) yang mengalami nyeri sedang saat haid dan 2 orang (20%) yang mengalami nyeri haid ringan saat haid. Nyeri haid yang biasanya dirasakan yaitu mual, muntah, diare, nyeri pada pinggang, badan merasakan lemas, dan nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri haid mengakibatkan aktivitas dalam belajar menjadi terganggu, dan juga nyeri haid menyebabkan mahasiswi tidak bisa konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Penanganan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswi yaitu dengan mengoleskan dengan minyak kayu putih pada bagian perut yang merasakan sakit, dan memperbanyak mengkonsumsi air putih. Sedangkan terapi massage effleurage belum pernah dilakukan oleh Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara pada saat mengalami nyeri haid.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Masluroh dan Iin Karlina pada bulan Februari 2017 melalui wawancara pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara di Asrama Pohsang dan Asrama Maharani dengan 10 responden dengan judul "Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara di Asrama Pohsang Tahun 2017". Menyatakan bahwa usia menstruasi pertama diatas 12 tahun di Asrama Pohsang yaitu 9 orang (90%), di Asrama Maharani yaitu 6 orang (60%), konsumsi makanan cepat saji di Asrama Pohsang yaitu 10 orang (100%), di Asrama Maharani yaitu 8 orang (80%), yang mengalami dismenore primer di Asrama Pohsang yaitu 8 orang (80%) sedangkan di Asrama Maharani yaitu 5 orang (50%). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022".

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuantitatif-quasy eksperiment* dengan pendekatan *two group pre-test and post-test non-equivalen kontrol group design* yaitu dengan membandingkan hasil antara kedua kelompok yaitu kelompok yang diberikan perlakuan massage effleurage (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan massage effleurage (kelompok kontrol). Teknik pengumpulan data menggunakan kusioner yang disebarikan kepada responden. Setelah pengumpulan data didapatkan dengan menggunakan kuestioner, maka tahap selanjutnya adalah pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi peangkat lunak berupa program SPSS tipe 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage

Tabel 1 Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Kelompok Eksperimen Pemberian Massage Effleurage Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

| No | Intensitas Nyeri Pada Kelompok Eksperimen | Pengukuran yang ke-1 (Pre-test) | | Pengukuran yang ke-2 (Post-test) | |
|---------------|---|---------------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| | | F | % | F | % |
| 1. | Tidak Nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. | Nyeri Ringan | 2 | 8,7 | 15 | 65,2 |
| 3. | Nyeri Sedang | 17 | 73,9 | 8 | 34,8 |
| 4. | Nyeri Berat | 4 | 17,4 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 23 | 100 | 23 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa dari 23 mahasiswi sebelum dilakukan massage effleurage dengan intensitas tidak nyeri tidak ada (0%), intensitas dengan nyeri ringan yaitu 2 orang (8,7%), intensitas dengan nyeri sedang yaitu 17 orang (73,9%), intensitas dengan nyeri berat yaitu 4 orang (17,4%). Hal ini membuktikan bahwa sebelum dilakukan massage effleurage lebih dari separuh (73,9%) mahasiswi kelompok eksperimen mengalami nyeri sedang saat haid. Adapun sesudah dilakukan massage effleurage dengan intensitas tidak nyeri tidak ada (0%), intensitas dengan nyeri ringan yaitu 15 orang (65,2%), intensitas dengan nyeri sedang yaitu 8 orang (34,8%), intensitas dengan nyeri berat tidak ada (0%). Hal ini membuktikan bahwa sesudah dilakukan massage effleurage lebih dari separuh (65,2%) mahasiswi kelompok eksperimen mengalami nyeri ringan saat haid.

Tabel 2 Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol Pemberian Massage Effleurage Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

| NO | Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol | Pengukuran yang ke-1 (Pre-test) | | Pengukuran yang ke-2 (Post-test) | |
|---------------|--|---------------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| | | F | % | F | % |
| 1. | Tidak Nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. | Nyeri Ringan | 7 | 30,4 | 13 | 56,5 |
| 3. | Nyeri Sedang | 11 | 47,8 | 9 | 39,1 |
| 4. | Nyeri Berat | 5 | 21,7 | 1 | 4,3 |
| Jumlah | | 23 | 100 | 23 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa dari 23 mahasiswi kelompok kontrol pada pengukuran ke-1 (pre-test) dengan intensitas tidak nyeri tidak ada (0%), intensitas dengan nyeri ringan yaitu 7 orang (30,4%), intensitas dengan nyeri sedang yaitu 11 orang (47,8%), intensitas dengan nyeri berat yaitu 5 orang (21,7%). Hal ini membuktikan bahwa pada kelompok kontrol lebih dari separuh (47,8%) mahasiswi

mengalami nyeri sedang saat haid. Dan dari pengukuran ke-2 (post-test) dari 23 mahasiswi kelompok kontrol dengan intensitas tidak nyeri tidak ada (0%), intensitas dengan nyeri ringan yaitu 13 orang (56,5%), intensitas dengan nyeri sedang yaitu 9 orang (39,1%), intensitas dengan nyeri berat yaitu 1 orang (4,3%). Hal ini membuktikan bahwa pada kelompok kontrol lebih dari separuh (56,5%) mahasiswi mengalami nyeri ringan saat haid.

Perbedaan Rata Rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage

Tabel 3 Perbedaan Rata Rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

| Variabel | N | Mean | Beda Mean |
|-------------------------------|----|------|-----------|
| | | | |
| Pre-test Kelompok Eksperimen | 23 | 5.30 | |
| Post-test Kelompok Eksperimen | 23 | 3.00 | 2.30 |
| Pre-test Kelompok Kontrol | 23 | 4.70 | |
| Post-test Kelompok Kontrol | 23 | 3.52 | 1.18 |

Berdasarkan tabel 3 membuktikan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan massage effleurage yaitu 5,30, rata-rata intensitas nyeri haid sesudah dilakukan massage effleurage yaitu 3,00. Hal ini membuktikan bahwa adanya penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage yaitu 2,30. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (pre-test) pada kelompok kontrol yaitu 4.70, rata-rata intensitas nyeri haid sesudah (post-test) pada kelompok kontrol yaitu 3.52. Hal ini membuktikan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yaitu 1.18.

Hasil Analisa Bivariat

Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Salah satu ketentuan yang dilakukan sebelum melakukan uji T atau uji *paired sample t-test* adalah dilakukannya uji normalitas. Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk* karena mempunyai jumlah sampel kurang dari 50 orang. Adapun hasil uji normalitas dengan *Shapiro Wilk* adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

| Variable | Shapiro Wilk | | |
|-------------------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| Pre-test Kelompok Eksperimen | .949 | 23 | .281 |
| Post-test Kelompok Eksperimen | .933 | 23 | .129 |
| Pre-test Kelompok Kontrol | .938 | 23 | .166 |
| Post-test Kelompok Kontrol | .890 | 23 | .016 |

Berdasarkan tabel 4, membuktikan bahwa hasil dari uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*

diperoleh nilai Signifikan untuk data pada kelompok eksperimen nyeri haid sebelum (Pre-test) yaitu 0,281, nyeri haid sesudah untuk kelompok eksperimen (Post-test) yaitu 0,129, sedangkan untuk kelompok kontrol nyeri haid sebelum (Pre-test) yaitu 0,166, nyeri haid sesudah untuk kelompok kontrol (Post-test) yaitu 0,016. Dari keempat ini membuktikan bahwa nilai Signifikan > 0,05 dengan demikian data berdistribusi normal maka analisisnya dapat dilanjutkan dengan uji T atau uji *paired sample t-test*.

Tabel 5 Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

| Variabel | Mean | N | Beda | | p value |
|-------------------------------|------|----|------|-------|---------|
| | | | Mean | SD | |
| Pre-Test Kelompok Eksperimen | 5.30 | | | | |
| Post-Test Kelompok Eksperimen | 3.00 | 23 | 2.30 | 1.063 | 0.000 |
| Pre-Test Kelompok Kontrol | 4.70 | | | | |
| Post-Test Kelompok Kontrol | 3.52 | 23 | 1.18 | 0.887 | 0.000 |

Diperoleh hasil perhitungan statistik menggunakan uji T atau uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya penggunaan terapi massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

Pembahasan Penelitian

Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage effleurage lebih dari separuh (73,9%) mahasiswi pada kelompok eksperimen mengalami nyeri sedang saat haid dan sesudah dilakukan massage effleurage lebih dari separuh (65,2%) mahasiswi pada kelompok eksperimen mengalami nyeri ringan saat haid. Sedangkan pada kelompok kontrol pada pengukuran ke-1 lebih dari separuh (47,8%) mahasiswi mengalami nyeri sedang saat haid dan pada kelompok kontrol pada pengukuran ke-2 lebih dari separuh (56,5%) mahasiswi mengalami nyeri ringan saat haid. Hal ini membuktikan bahwa pada mahasiswi yang diperlakukan massage effleurage dan tidak diberikan massage effleurage mengalami penurunan skala nyeri yaitu dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Dan mahasiswi yang diperlakukan massage effleurage mengalami nyeri ringan lebih banyak dibandingkan yang tidak diberikan massage effleurage.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Zuraida dan Missi Aslim (2019), dengan judul pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan menurut hasil penelitiannya terapi massage effleurage terbukti efektif dalam penurunan nyeri

haid. Demikian juga hasil penelitian Syafitri (2018), membuktikan bahwa skala nyeri pada remaja putri sebelum dilakukan massage effleurage sebagian besar yaitu nyeri sedang (70%) dan sesudah dilakukan massage effleurage sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (65%). Sementara pada pengukuran ke-1 kelompok kontrol lebih dari separuh yaitu nyeri sedang (80%) dan pada pengukuran ke-2 pada kelompok kontrol lebih dari separuh yaitu nyeri ringan (65%).

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan menjadikan alasan seseorang atau individu untuk mencari bantuan perawatan kesehatan diakibatkan karena adanya kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial. Tingkat keparahan nyeri terdiri dari skala kategoris (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat). Nyeri terjadi dengan proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan tertentu (Perry and Potter, 2015).

Nyeri haid timbul karena adanya kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri haid ringan hingga berat. Kontraksi yang sangat sering ini menyebabkan ketegangan otot. Ketegangan otot terjadi tidak hanya dibagian perut saja, tetapi juga pada otot-otot penunjang otot perut dibagian punggung bawah, pinggang, paha hingga betis. Nyeri haid seringkali disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, ketidakstabilan emosi, dan bahkan dapat menyebabkan pingsan (Punamasari, 2019).

Menurut peneliti masih banyaknya mahasiswi yang mengalami skala nyeri saat haid dengan skala ringan, skala sedang bahkan hingga berat. Mahasiswi yang mengalami nyeri saat dismenore pada penelitian dapat dikarenakan kurangnya informasi tentang penanganan nyeri haid secara non-farmakologis seperti teknik massage effleurage yang sangat mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri dan dapat dilakukan tanpa biaya.

Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa perbedaan rata-rata bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan massage effleurage yaitu 5,30, rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukan massage effleurage yaitu 3,00. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (pre-test) pada kelompok kontrol yaitu 4,70, rata-rata intensitas nyeri sesudah (post-test) pada kelompok kontrol yaitu 3,52. Hal ini membuktikan bahwa penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen sebesar 2,30 lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1,18.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Permatasari (2019), tentang pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Klaten dengan jumlah sampel 34 orang. Menurut penelitiannya membuktikan bahwa nilai perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan massage effleurage yaitu 4,71, rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukan massage effleurage yaitu 2,24. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (pre-test) pada kelompok kontrol yaitu 4,65, rata-rata intensitas nyeri sesudah (post-test) pada kelompok kontrol yaitu 3,71. Hal ini membuktikan bahwa penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen yaitu 2,47 lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu 0,94.

Ada dua cara untuk meredakan nyeri haid dapat yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik ialah asam mefenamat, parasetamol, aspirin, fenasetin dan kafein. Obat-obatan ini bekerja dengan cara memblokir prostaglandin untuk menurunkan rasa nyeri, sedangkan cara non farmakologis dapat diatasi dengan kompres hangat dan

dingin, distraksi, olahraga, relaksasi, pengobatan herbal, dan juga massage effleurage. Keunggulan pijatan effleurage dibandingkan dengan pijatan yang lainnya adalah teknik terapi massage effleurage ini mendistraksi dan menurunkan transmisi sensorik dengan menstimulasi dinding abdomen sehingga mengurangi rasa ketidaknyamanan pada area nyeri. Teknik pijatan ini juga dapat menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi oksigen di area nyeri sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang (Fitriana, 2022).

Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima H_a ditolak yang artinya penggunaan terapi massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Khotimah (2021), dengan judul efektivitas effleurage massage aromatherapy lemongrass terhadap tingkat nyeri haid, membuktikan bahwa massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid dengan nilai *p value* = 0.000 (<0.05). Didukung juga penelitian Agustina (2016), yang membuktikan bahwa adanya efektif pemberian effleurage massage terhadap penurunan nyeri haid dengan nilai *p value* = 0.000 (< 0.05).

Menurut Potter and Perry (2015), penanganan nyeri bisa dilakukan dengan perpaduan antara tehnik farmakologi dan non farmakologi merupakan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri terutama dengan skala nyeri berat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan sampai sehari-hari. Manuaba (2017) menyatakan bahwa untuk penanganan nyeri haid dengan derajat sedang dan derajat nyeri berat memerlukan obat-obatan penghilang rasa nyeri. Dan menurut Purnamasari (2013) menyatakan bahwa tehnik farmakologis yang paling umum digunakan untuk masalah nyeri haid ialah obat golongan NSAID. Obat-obatan tersebut mengganggu siklooksigenase, sebagai akibatnya bisa menurunkan produksi prostaglandin. Kadar prostaglandin yang rendah akan mengurangi kontraksi rahim, sehingga rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Menurut Rusyanti dan Ismiyati (2019), Menyatakan bahwa tehnik massage effleurage ini efektif untuk mengurangi nyeri haid. Keberhasilan perlakuan massage effleurage untuk nyeri haid menghasilkan peningkatan sirkulasi darah dan saraf sensorik untuk mencegah rasa sakit menyebar. Pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkefalin yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri, meningkatkan kenyamanan, merilekskan, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien. Dan juga menurut Nugraha (2021), Salah satu upaya pengobatan secara non-farmakologis yang dapat dilakukan pada saat nyeri haid adalah bisa dengan penggunaan terapi massage effleurage.

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Saat melakukan manipulasi, tangan harus benar benar rileks disesuaikan dengan bagian yang dirawat. Agar manipulasi dapat mencapai hasil yang sebaik-baiknya, otot-otot pasien juga diupayakan dalam keadaan relax. Gerakan dilakukan secara berirama dengan tekanan yang sedikit demi sedikit semakin meningkat sampai pada akhir gerakan Tekanan tidak perlu terlalu besar atau keras, sehingga masih cukup mudah mempengaruhi pengaliran darah (Mukhoirotn, 2018)

Menurut peneliti penggunaan massage effleurage efektif dalam menurunkan skala nyeri pada saat

nyeri haid dimana sesudah penggunaan massage effleurage skala nyeri mengalami penurunan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Penggunaan terapi massage effleurage merupakan pemberian stimulasi respon pada kulit yang dapat meningkatkan peredaran darah, memberikan rileks sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat menurun. Sesudah penggunaan massage effleurage skala nyeri haid terlihat lebih rendah dibanding sebelum penggunaan massage effleurage.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang efektivitas penggunaan terapi massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Didapatkan intensitas nyeri haid sebelum pada kelompok eksperimen lebih dari setengah nyeri sedang (73,9%) dan sesudah pada kelompok eksperimen lebih dari setengah nyeri ringan (65,2%). Sedangkan sebelum pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri sedang (47,8%) dan sesudah pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri ringan (56,5%).
- b. Didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen adalah 2,30, dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol adalah 1,18.
- c. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya penggunaan terapi massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Griffin Perry, P. A. (2015). *Buku Ajar Fundametal Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Amin, P. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142-149. , DOI: <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>.
- Bambang Suryono Suwondo, L. M. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- BPS Jawa Barat. (2019). Retrieved from dysmenorrhea di provinsi jawa barat: <https://jabar.bps.go.id>.
- Desmawati. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten Vol.3 No.2. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/203>.
- Devi Permata Sari, S. S. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten Vol. 14. No. 02. *Sekolat Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*.
- Ernawati Sinaga, N. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Helena Fira, A. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri didesa Pulau Jambu. *Jurnal Univesitas Pahlawan*, 5(1), <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>.
- Hidayatun, I. N. (2020). Pengaruh cat stretch exercise terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswa tingkat I STIKes YPIB Majalengka tahun 2020 (Skripsi). *Stikes YPIB majalengka*.
- Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoirunnisa, N.Y & Novita, W.R (2015). Assessment Nyeri Vol 42 No 3. *Jurnal Teknik Assesment* , <http://dx.doi.org/10.55175/cdk.v42i3.1034>.

- Kumalasari, M. L. (2017). The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain VOL.1 No.1. *Journal of Health Science and Prevention*, <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>.
- Kusmiran. (2016). Kesehatan reproduksi dan wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. (2017). Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: Arcan.
- Mukhoirotin. (2018). *DISMENOREA Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Dialektika.
- Nadi Aprilyadi, H. F. (2018). Efektivitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswa SMA. *Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Keperawatan Lubuklinggau*, 2(1), <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>.
- Nafisah, S. (2021). Efektivitas Akupresure dan Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja didesa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo (Skripsi). *Universitas Muhammadiyah Magelang*, <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2649/>.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektivitas Senam Dismenore dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore. Vol.2 No.4. *Universitas PGRI Adi Bhuana Surabaya*, 2(4) <http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v2i4.160>.
- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *STIKes YPIB Majalengka*, <https://e-journal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/124>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Khotimah1, N. A. (2021). Efektivitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongress Terhadap Tingkat Nyeri Haid. Vol09, No. 2, ISSN: 2502. *Jurnal Citra Keperawatan*.
- PPNI, T. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Rizki, A. (2020). Peran Kerkumin Pada PGF2 α dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer. *Universitas Hasanudin*, <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/917/>.
- Sarwono, Sarlito W. 2016. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Silvia, A. Y. (2018). Pengaruh Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja yang Mengalami Dismenore diwilayah Kerja Puskesmas Sewon II. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1415/>.
- Siti Rusyanti, I. (2019). Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid. *Poltekkes Kemenkes Banten (Health Polytechnic of Banten)*
- Sitepu, T. E. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri pada Usia Anak-anak dan Dewasa pada Insersi Kateter Intravena di RSUP Haji Adam Malik. *Universitas Sumatera Utara*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhersimi, A. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafitri, F. (2018). Pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 13 Medan. *Politeknik Kesehatan Kementerian RI Medan*, 1–76, <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/628>.
- Umi Nur Chayati, L. U. (2019). Penerapan Kombinasi Pijat Effleuragedan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenorepada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *STIKes Muhammadiyah Gombang*, <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/577/563>.
- Utami, W. D. (2019). Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer pada siswi di SMK NU Ungaran. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 11(1), 1–14.

- WHO. (2017). Definisi Remaja. *Google*, 1. Retrieved from <http://definisipakar.blogspot.com/2017/09/pengertian-remaja-menurut-who.html>.
- Zuraida, A. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Menara Ilmu Vol.XIV No.0*, <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/men>.