

## Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten

Devi Permata Sari\*, Sri Sat Titi Hamranani

Prodi S1 Keperawatan, Stikes Muhammadiyah Klaten

\*Email : [devipermatasari@stikesmukla.ac.id](mailto:devipermatasari@stikesmukla.ac.id)

**Keywords:**  
Menstruation;  
Pain; Massage  
Effleurage.

### Abstract

*Menstrual pain is a frequent problem experienced by adolescent girls. Menstrual pain arising from the contractions of the distritmia the myometrium. Teenagers who experience menstrual pain will have an impact anxiety can affect the occurrence of the decrease in the activities of the school and the achievement, therefero, to reduce the pain of mentruation is by way of a therapeutic massage effleurage. Research purpose Determine the effect of therapeutic massage effleurage to decrease the pain of menstruation in adolescent girls in SMA Muhammadiyah 1 Klaten. Desain observational Using quasy experiment design with non-equivalent control grup and using the test mann whitney test. Sampling technique using purposive sampling techique as many as 34 respondents. The measurement of pain level using the NRS (Numerical Rating Scale). The results showed that the pain scale of the respondent in the experimental group after done message effleurage pain scale minimum 1 maximum value of 4, with avarage pain scale  $2.24 \pm 0.970$ , while the second measurement scale of pain for a minimum of 2, maximum score is 5, with average pain scale  $3.71 \pm 1.047$ . the results of data analysis using test mann whitney test obtained  $Pv = 0.00 < \alpha = 0.05$ . Conclusion is therapy massage effleurage infuential to reduce pain menstruation.*

### Abstrak

*Nyeri haid merupakan masalah yang sering di alami oleh remaja putri. Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium. Remaja yang mengalami nyeri haid akan berdampak kecemasan yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan aktifitas sekolah dan prestasi, oleh karena itu untuk mengurangi rasa nyeri haid yaitu dengan cara terapi massage effleurage. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan metode Quasy Eksperiment dengan rancangan non-equivalent control grup dan menggunakan uji Mann Whitney Test. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 34 responden. Pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri responden pada kelompok eksperimen setelah dilakukan massage effleurage skala nyeri minimum 1, nilai maksimum 4, dengan rata-rata skala nyeri  $2.24 \pm 0.970$ , sedangkan pengukuran kedua skala nyeri minimum 2, nilai maksimum 5, dengan rata-rata skala nyeri  $3.71 \pm 1.047$ . Hasil analisa data dengan menggunakan uji mann whitney test didapatkan  $Pv = 0.00 < \alpha = 0.05$ . Simpulan, terapi massage effleurage berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid.*

## 1. PENDAHULUAN

Haid merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Haid yaitu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami haid pertama kali pada usia 12 sampai 16 tahun. Siklus haid normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya haid selama 2-7 hari. Remaja dapat memiliki berbagai masalah dengan haid seperti nyeri haid pada saat menstruasi [1].

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan [2].

Indonesia angka kejadian nyeri haid tahun 2013 sebesar 107.673 jiwa (64,25 %), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89 %) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36 %) mengalami nyeri haid sekunder [3]. Sementara angka kejadian nyeri haid (disminorea) di Jawa Tengah tahun 2013 sebanyak 54% remaja usia 15-21 tahun. Pada penelitian Kurniawati, menyebutkan bahwa disminorea mempengaruhi aktivitas siswi SMK Batik 1 Surakarta. Dari 85 siswi yang menjadi responden penelitian 61,7% di antaranya mengalami penurunan aktivitas sedangkan siswanya sebanyak 38,3% tidak mengalami penurunan aktivitas[4].

Nyeri haid dapat diatasi dengan farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis dan salah satunya menggunakan massage effleurage [5].

*Massage Effleurage* adalah suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Usapan massage effleurage abdomen menstimulasi serabut di kulit akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus sehingga memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang. *Massage Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain[6].

## 2. METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* untuk menentukan subyek penelitian 17 responden untuk masing-masing kelompok. Sampel penelitian merupakan populasi remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini remaja putri yang menstruasi, remaja putri usia 15-18 tahun, berat badan responden sesuai dengan nilai normal IMT, bersedia menjadi responden. Pengumpulan data pre dan post pada penelitian ini menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1** Rerata Skala Nyeri pada Kelompok Eksperimen (n=34)

Kelompok	n	Nyeri			
		Min	Mak	Mean	SD
Sebelum	17	3	6	4.71	0.985
Sesudah	17	1	4	2.24	0.970

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa ada penurunan rata-rata skala nyeri 2,47 setelah dilakukan *massage effleurage*.

**Tabel 2.** Rerata Skala Nyeri pada Kelompok Kontrol (n=34)

Kelompok	n	Nyeri		Mean	SD
		Min	Mak		
Sebelum	17	3	6	4.65	1.12
Sesudah	17	2	5	3.71	1.05

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa ada penurunan rata-rata skala nyeri 0.94.

**Tabel 3.** Hasil Analisa Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Haid

Variabel	n	Sig
Kelompok eksperimen	17	0.00
Kelompok kontrol	17	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berpengaruh untuk menurunkan skala nyeri haid dengan hasil statistik signifikan  $0.00 < \alpha = 0.05$ , maka hipotesa yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terapi *massage effleurage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Perbedaan rerata penurunan skala nyeri yang signifikan anantara kelompok eksperimen dengan rata-rata skala nyeri 2.47 dan kelompok kontrol dengan rata-rata skala nyeri 0.94 dari nilai rata-rata tersebut bisa diartikan penurunan skala nyeri haid pada pemberian *massage effleurage* lebih besar dari pada yang tidak diberikan *massage effleurage*. Dari hasil penurunan rata-rata tersebut, maka dapat diartikan pengurangan skala nyeri haid pada pemberian *massage effleurage* (kelompok eksperimen) lebih besar dari pada yang tidak diberikan *massage effleurage* (kelompok kontrol).

Setiap bulan secara periodik seorang perempuan normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma [7]. Di dalam siklus haid yaitu fase luteal atau fase skresi fase ini terjadi setelah pelepasan sel telur, folikel yang pecah akan kembali menutup membentuk corpus luteum yang menghasilkan progesteron dalam jumlah cukup besar. Pada fase ini endometrium telah tertimbun glikogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk zygote

atau sel telur yang sudah dibuahi jika terjadi kehamilan.

Pada saat haid akan terjadi pelepasan sel-sel endometrium, dimana sel-sel endometrium yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin merangsang kontraksi otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan darah ke rahim). Prostaglandin diperkirakan menjadi faktor utama dalam nyeri haid[8].

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan [2]. Nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum menyebabkan seorang wanita pergi ke Dokter dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari [8].

Strategi penatalaksanaan nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis [9]. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan antara lain dengan memberikan terapi pijatan pada remaja yang disebut dengan teknik terapi *massage effleurage*.

Menurut Brunner & Sudart, *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblokir impuls nyeri yang dibawa ke cortex cerebri sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. *Massage* merupakan teknik yang aman, mudah, tidak

perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain [10].

Hasil penelitian ini sesuai dengan Fetria dan Nurkhasanah dengan judul Pengaruh Massage Effleurage terhadap Intensitas Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi. Didapatkan rata-rata skala nyeri *pre-masase efflurage* adalah 4.50 dan rata – rata skala nyeri *post-masase efflurage* adalah 2.06. berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji *paired t-test* didapatkan  $P = 0.000$  ( $\alpha = 0,05$ ) [11].

#### 4. KESIMPULAN

*Massage effleurage* efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nilai signifikan sebesar  $P_{val} = 0.00 < \alpha = 0.05$ .

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Stikes Muhammadiyah Klaten yang telah memberikan dukungan dan terimakasih kepada semua tim yang terlibat dalam penelitian ini.

#### REFERENSI

- [1] Kusmirah, E, 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- [2] Proverawati, A & Misroh, S. 2014. *Menaarchi Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [3] Rahmawati, M., Yuniarti, B., Mundarti. 2014. *Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di Sma Negeri 5 Kota Magelang*.
- [4] Kurniawati, D., Kusumawati, Y. 2012. *Pengaruh Disminore Terhadap Aktivitas Siswi SMK*.
- [5] Rohan, H, H., Siyoto, S. 2013. *Kesehatan Repriduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [6] Setyaningsih. 2013. *Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Smk Negeri 1 Pedan*.
- [7] Marimbi, 2014 *Biologi Repru-duksi* Yogyakarta : Huna Medika

- [8] Anurogo, D & Wulandari, A. 2013. *Cara Jitu Mengobati nyeri haid*. Yogyakarta: Andi.
- [9] Andarmoyo, S. 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- [10] Suddarth., Brunner. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC
- [11] Nurkhasanah, S., Fetrisia, W. 2014. *Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi*.