



**PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *MASSAGE*
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI
DISMENOREA PRIMER PADA SISWI
DI SMK NU UNGARAN**

ARTIKEL

Disusun Oleh :

WAHYU DWI UTAMI

030218A172

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

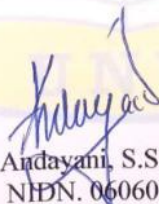
Artikeli Berjudul :
**PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *MASSAGE*
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENOREA
PRIMER PADA SISWI DI SMK NU UNGARAN**

Oleh
WAHYU DWI UTAMI
030218A172

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah disetujui oleh pembimbing Utama Skripsi Program Studi DIV Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Juli 2019
Pembimbing Utama


Ari Andayani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0606048301



PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENOEA PRIMER PADA SISWI DI SMK NU UNGARAN

Wahyu Dwi Utami¹⁾, Ari Andayani²⁾, Sundari³⁾
Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. *Massage effleurage* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri. Dengan meletakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar dari arah pusat ke simpisis.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea primer* pada siswi di SMK NU Ungaran.

Metode : Jenis penelitian ini *pre experiment design One group pre-post*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMK NU Ungaran yang berjumlah 205 siswi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* sebanyak 17 responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur *numeric Rating scale (NRS)*.

Hasil : Hasil uji statistik dengan *t dependen* adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea primer*.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea primer*.

Saran : Untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dalam melakukan penelitian tentang penanganan nyeri *dismenorea primer* secara nonfarmakologis dengan menggunakan metode lainnya.

Kata Kunci : Dismenorea Primer, *Massage Effleurage*, NRS

THE DIFFERENCES BEFORE AND AFTER MASSAGE EFFLEURAGE ON DECREASING THE LEVEL OF PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE STUDENT AT NU UNGARAN VOCATIONAL SCHOOL

Wahyu Dwi Utami¹⁾, Ari Andayani²⁾, Sundari³⁾
Midwifery DIV Study Program, Faculty of Health Sciences
Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the menstrual disorders that occur in women, usually with a feeling of cramping and centralized in the lower abdomen. Effleurage massage is an effective way to deal with pain. By placing both palms on the abdomen and simultaneously moving circularly from the center of the symptom.

Objective: To determine before and after of masage effleurage on decreasing the level of primary dysmenorrhea pain in female students at nu ungaran vocational school.

Method: This type of research was pre-experiment design with a One group pre-post design. The population in this study was a class X student in Ungaran NU Vocational School, amounting to 205 female students with the sampling used quota sampling technique, which was 17 respondents. This study used a numeric Rattng scale (NRS) measure.

Results: The results of the statistic test with *t dependent* were $p = 0,000$ ($p < 0.05$), indicating that there was a differents before and after of masage effleurage for pain scale of primary dysmenorrhea.

Conclusion: There was a differences before and after of masage effleurage for pain scale of primary dysmenorrhea.

Suggestion: For the next researcher, they can develop in conducting research on the handling of pain in primary dysmenorrhoea nonfarmacologically by using other methods.

Keywords : Dismenorrhoea Primer, Massage Effleurage, NRS

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium. Siklus menstruasi terjadi selama masa reproduksi dari masa pubertas hingga masa menopause sebagai reaksi terhadap varias-variasi gerak hormon (Proverawati & Misaroh, 2009).

Banyak macam gangguan pada menstruasi yaitu hipermenorea, hipomenoea, polimenorea, oligomenora, amenora, metroragia, premenstrual tension, mastodinia, mittelschmerz, dan dismenore (Proverawati & Misaroh, 2009). Salah gangguan menstruasi yang biasanya terjadi pada perempuan adalah dismenore atau nyeri haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. (Prawirohardjo, 2011).

Melihat banyak dampak yang ditimbulkan *dismenorea* yang dapat mengganggu wanita dalam beraktivitas, maka keadaan tersebut akan membuat individu untuk melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan. Cara mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, massage, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012).

Menurut penelitian Andria, dkk (2016) upaya menurunkan intensitas nyeri *dismenorea primer* adalah dengan tindakan non farmakologis selain lebih aman, tindakan non farmakologi hanya menimbulkan efek samping yang sedikit atau bahkan tidak ada. Salah satu cara yang efektif untuk menangani *dismenorea* adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase seperti *effleurage*.

Effleurage yaitu pasien dalam posisi setengah duduk atau telentang, lalu letakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar dari arah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah (Trisnawati, 2013). *Massage effleurage* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri karena sesuai dengan *Gate Control Theory* yang mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Maka *massage effleurage* adalah suatu upaya menutup pertahanan tersebut untuk menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan yang nyaman dan enak (Maryunani, 2012).

Hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 siswi kelas X di SMK NU Ungaran yang mengalami *dismenorea primer*. Data yang peneliti dapat dari 12 ada 2 (16,7%) siswi yang pernah mengobati nyerinya dengan meminum obat anti nyeri. Sedangkan 10 (83,3%) siswi memilih dibiarkan saja tanpa penanganan apapun dan tidak ada yang mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat atau ramuan herbal lainnya karena takut efek sampingnya. Mereka mengatakan belum tahu cara mengatasinya dan khawatir dengan keadaan ini. Sehingga keadaan ini cukup mengganggu aktifitas sehari-hari dan terkadang membuat siswi menjadi susah berkonsentrasi ketika jam pelajaran.

Pemberian massage ini diharapkan bisa membantu menurunkan *dismenorea primer* dan untuk mencegah terjadinya nyeri yang berkepanjangan dan tentunya bermanfaat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Perbedaan Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Di SMK NU Ungaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer pada siswi di SMK NU Ungaran

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre experiment design* dengan rancangan *One group pre-post*. Populasi pada penelitian ini semua siswi kelas X di SMK NU Ungaran yang berjumlah 205 siswi. Teknik penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *quota sampling* dengan pengambilan sampel sebanyak 17 responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan (kriteria inklusi) yaitu siswi kelas X yang mengalami dismenore primer.

Dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diambil dari pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan *numeric rating scale (NRS)* pada siswi yang mengalami dismenorea primer pada bulan Juni 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan *Massage Effleurage* Pada Siswi Di SMK NU Ungaran

Variabel	N	Mean	SD	Median	Min	Max
Skala Nyeri	17	4,29	1,312	4,00	2	6

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana tertera pada tabel 1 diketahui bahwa dari 17 responden rata-rata nilai skala nyerinya 4,29 dimana nilai terendah sebesar 2 dan tertinggi 6.

Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terlokasi pada suatu bagian tubuh. Nyeri sering dijelaskan dalam istilah proses diskruktif jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, pada perasaan takut, mual dan mabuk. Terlebih lagi, setiap perasaan nyeri dan intensitas sedang sampai kuat disertai oleh rasa cemas dan keinginan kuat untuk melepaskan diri dari atau meniadakan perasaan itu. (Judha, dkk 2012).

Nyeri atau rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pekerjaan sehari-hari. Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami gangguan dan ketidaknyamanan fisik dimulai sebelum dan segera setelah aliran menstruasi dan berlanjut selama 8 jam sampai 72 jam. Ketidaknyamanan ini dapat berupa nyeri pada perut dan punggung (Proverawati, 2009).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan *Massage Effleurage* Pada Siswi Di SMK NU Ungaran

Variabel	N	Mean	SD	Median	Min	Max
----------	---	------	----	--------	-----	-----

Skala Nyeri	17	2,41	1,326	3,00	0	4
-------------	----	------	-------	------	---	---

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 17 responden rata-rata nilai skala nyeri sesudah diberikan *massage effleurage* 2,41 dimana nilai terendah sebesar 0 dan tertinggi 4.

Menurut Zakiyah (2015) bahwa metode massase dapat menghilangkan atau menurunkan nyeri dismenorea dengan merangsang saraf berdiameter besar (serabut beta A) sehingga dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau memperbaiki sirkulasi.

Menurut Potter dan Perry (2006) salah satu upaya mengatasi nyeri adalah dengan memberikan tindakan nonfarmakologis. Teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri terdiri dari *massage effleurage*, teknik relaksasi dan distraksi.

Teknik *effleurage* pada abdomen dilakukan secara perlahan sambil menekan dari area pubis atas sampai umbilicus dan keluar mengelilingi abdomen bawah sampai area pubis.(Trisnowiyanto, 2012).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Dian (2013) pada 22 responden yang mengalami nyeri haid menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan *massage effleurage*. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, member tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental.

Tabel 3 Uji Normalitas *Shaphiro-Wilk*

Variabel	Perlakuan	N	<i>p-value</i>	Kesimpulan
Skala Nyeri	Pretest	17	0,055	Normal
	Posttest	17	0,064	Normal

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shaphiro Wilk* sebagaimana disajikan pada tabel 3 didapatkan *p-value* untuk variabel skala nyeri pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,055 dan 0.064 > α (0,05). Ini menunjukkan bahwa data-data yang diperoleh semua berdistribusi normal.

Tabel 4 Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Di SMK NU Ungaran

Variable	Perlakuan	N	Mean	SD	T	<i>p-value</i>
Skala Nyeri	Pretest	17	4,29	1,312	11,141	0,000
	Posttest	17	2,41	1,326		

Pada hasil penelitian ini nilai rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan *massage effleurage* sebesar 4,29, kemudian sesudah diberikan *massage effleurage* menurun menjadi 2,41. Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 11,141 dengan *p-value* 0,000 < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenorea primer pada siswi di SMK NU Ungaran sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage*.

Menurut Potter dan Perry (2006) salah satu upaya mengatasi nyeri adalah dengan memberikan tindakan nonfarmakologis. Teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri terdiri dari *massage effleurage*, teknik relaksasi dan distraksi.

Teknik *effleurage* pada abdomen dilakukan secara perlahan sambil menekan dari area pubis atas sampai umbilicus dan keluar mengelilingi abdomen bawah sampai area pubis.(Trisnowiyanto, 2012).

Pemberian *massage effleurage* pada abdomen menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan *effleurage* ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A- δ , serabut menghantarkan nyeri cepat, yang menghasilkan gerbang tertutup sehingga *korteks serebri* tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/berkurang. Selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik bertindak memperkuat efek *massage* untuk mengendalikan nyeri. Pemberian terapi *massage effleurage* dapat menyebabkan peningkatan *endorphine*. *Endorphine* bertindak sebagai *neurotransmitter* maupun *neuromodulator* yang menghambat transmisi dari pesan nyeri (Maryunani, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agustina (2016) dengan hasil nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan perlakuan 5,85 dengan standar deviasi 1,268 dan nilai rata-rata sesudah dilakukan perlakuan 3,75 dengan standar deviasi 1,209 dan dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenorea primer dengan nilai P value 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Adiputri *et al* (2018) yang berjudul the effectiveness of lavender oil treatment using effleurage massage technique towards dysmenorrhea intensity of female students at Midwifery academy of Kartini Bali mengatakan bahwa dari 42 siswi yang mengalami nyeri ringan dismenore sebanyak (83,3%) dan setelah dilakukan *massage effleurage* mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak (95,2%). Hal ini berarti terdapat efek *massage effleurage* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea dengan p-value 0,000.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan. Siswi yang mengalami nyeri dismenorea primer sebelum dilakukan *massage effleurage* dari 17 responden rata-rata nilai skala nyerinya 4,29 dimana nilai terendah sebesar 2 dan tertinggi 6, siswi yang yeri dismenorea primer setelah dilakukan *massage effleurage* 17 responden rata-rata nilai skala nyerinya 2,41 dimana nilai terendah sebesar 0 dan tertinggi 4, perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* didapatkan *p-value* $0,000 < \alpha$ (0,05). Menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri dismenorea primer pada siswi di SMK NU Ungaran sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage*. Disarankan untuk remaja dapat memanfaatkan *massage effleurage* karena teknik *massage* ini mudah, aman, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya untuk menangani nyeri dismenorea primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri *et al.* 2018. The Effectiveness Of Lavender Oil Treatment Using Effleurage Massage Technique Towards Dysmenorrhea Intensity Of Female Students At Midwifery Academy Of Kartini Bali. *International Journal Of Research In Medical Sciences.* 6(6).
- Ananda, Yuanita. 2018. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Padang. *Jurnal Keperawatan Abdurrab.* 2(1).
- Andari, FN, dkk. 2018. Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya.* 5(2).
- Andria, dkk. 2016. Penerapan Teknik Massase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Hesti Wira Sakti.* 4(1).
- Apay *et al.* 2010. Effect Of Aromatherapy Massage On Dysmenorrhea In Turkish Students. *Turkey. University, Erzurum, Turkey.*
- Dewi *et al.* 2012. *The Effectiveness Between Warm Compress And Effleurage Technique Against Dysmenorrhea.* Palembang : Sriwijaya University.
- Hartati, dkk. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan.* 4(3).
- Irianto, A. 2010. *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya.* Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Judha, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan, Teknik Dan Cara Penangannya.* Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Prawirohardjo, S. 2011. *Ilmu Kandungan.* Edisi ke-4. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Riyanti, dkk. 2016. *Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Santri Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember.* Jember : Universitas Muhammadiyah Jember.
- Sinaga, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi.* Jakarta : Universitas Nasional.
- Solehati & Kosasih. 2015. *Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan Maternitas.* Bandung : PT Refika Aditama.

Trisnowiyanto, B. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Zakiah, A. 2015. *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta : Salemba Medika.