



Article

**EFEKTIFITAS MASSAGE TEKNIK ABDOMINAL EFFLEURAGE TERHADAP DERAJAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 CIBITUNG TAHUN 2023**

Rini Setiawati<sup>1</sup>, Tetty Rina Aritonang<sup>2\*</sup>, Renince Siregar<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

<b>SUBMISSION TRACK</b>	<b>ABSTRACT</b>
Received: February 20, 2024 Final Revision: March 11, 2024 Available Online: March 16, 2024	Dysmenorrhea primer merupakan suatu keadaan nyeri pada bagian perut bawah ke pinggang yang disertai dengan muntah, mual, sakit kepala serta diare yang timbul pada masa menstruasi hari pertama dan hari kedua tanpa adanya kelainan alat genital. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas massage teknik abdominal effleurage terhadap derajat nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Cibitung tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan pretest posttest with design one group experimental design. dengan sampel 13 orang dengan Teknik Accidental sampling. Analisis bivariate dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian Asyms.Sign (2-tailed) bernilai 0,001, karena nilai p value lebih kecil dari atau $\leq \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa massage teknik abdominal effleurage efektif untuk menurunkan derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri.
<b>KEYWORDS</b>	
Remaja Putri, Dismenorea, Massage Effleurage	
<b>CORRESPONDENCE</b>	
Phone: 081387548181 E-mail: tetty.rina.2109@gmail.com	

**I. INTRODUCTION**

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan fisik dan emosional. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Darah yang keluar saat menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau yang disebut dengan endometrium (Haryono, 2016). Pada saat menstruasi sering terjadi keluhan dan (Amiritha, 2018) berbagai masalah seperti nyeri haid mulai

dari nyeri ringan sampai berat (Kusmirah, 2014). Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri. Nyeri haid disebut dengan dismenore.

Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih. 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 di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Dismenore biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan (Proverawati, & Misroh, 2014). Dysmenorrhea primer merupakan suatu keadaan nyeri pada bagian perut bawah ke pinggang yang disertai dengan muntah, mual, sakit kepala serta diare yang timbul pada masa menstruasi hari pertama dan hari kedua tanpa adanya kelainan alat genital (Smeltzer, 2015).

Prevalensi dismenore di Indonesia memiliki rata-rata 45-95% (Proverawati dan Misroh, 2015). Data tersebut dirangkum dengan hasil dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%, adapun angka kejadian dismenore di Jawa Barat yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat (Silviani, 2019). Dismenore biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan (Proverawati, & Misroh, 2014).

Nyeri haid dapat diatasi secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesic dan non farmakologis menggunakan latihan berupa abdominal stretching exercise dan manual terapi berupa aromatherapy abdominal massage, massage effleurage (Rohan, 2013). Aromatherapy abdominal massage merupakan terapi massage dengan menggunakan minyak aromaterapi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dysmenorrhea primer. Beberapa peneliti telah menguji aromaterapi lavender dan mawar efektif terhadap pengelolaan nyeri (Aritonang T.R., dkk, 2023). Teknik effleurage merupakan teknik massage berupa usapan lembut, lambat, panjang, ringan,

tanpa penekanan, dan tidak terputus-putus. Teknik ini dapat menimbulkan efek relaksasi karena teknik effleurage dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Smeltzer, 2015).

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 impuls 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 (Setyaningsih, 2013).

## II. METHODS

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan pretest posttest with design *one group experimental design*. Dalam penelitian ini, pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan efektivitas dari massage teknik *abdominal effleurage* sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi penelitian ini adalah semua siswi remaja putri kelas VII yang pernah mengalami dismenore di SMPN 1 Cibitung Kabupaten Bekasi tahun 2023 dengan sampel berjumlah 13 orang dengan Teknik *Accidental sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah masase teknik *abdominal effleurage*, Variabel terikat dalam penelitian ini adalah derajat nyeri dismenore pada remaja putri. sebaran

skor berdistribusi tidak normal sehingga analisis bivariate dilakukan dengan uji Wilcoxon.

**III. RESULT**

Derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri diperoleh dengan memberikan pertanyaan menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale), dengan skor jawaban diberikan skala 1-10. Skoring hasil penilaian nyeri dismenore hasil penelitian dikategorikan sebagai berikut: tidak ada nyeri jika skor= 0, ringan jika skor nyeri = 1-3, sedang skor nyeri = 4-6, dan berat bila skor nyeri = 7-10.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri dismenore pada siswi remaja putri Pre-Intervensi di SMPN 1 Cibitung tahun 2023**

No	Nyeri dismenore pada siswi remaja putri	Pre	
		n	%
1	Tidak ada nyeri	0	0
2	Ringan	0	0
3	Sedang	13	100
4	Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>

Derajat nyeri dismenore pada remaja putri pra massage teknik abdominal effleurage yaitu responden mengalami nyeri dismenore kategori sedang sebanyak 13 orang (100%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri dismenore pada siswi remaja putri Post-Intervensi di SMPN 1 Cibitung tahun 2023**

No	Nyeri dismenore pada siswi remaja putri	Post	
		n	%
1	Tidak ada nyeri	0	0
2	Ringan	13	100
3	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>

Derajat nyeri dismenore pada remaja putri post massage teknik abdominal effleurage sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore kategori sedang sebanyak 13 orang (100%)

**Tabel 3. Uji Normalitas pada Derajat Nyeri Dismenore**

Nyeri dismenore	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	,262	13	,015	,875	13	,062
Post	,352	13	,000	,646	13	,000

Hasil analisis hasil uji normalitas pada data pre intervensi didapatkan p-value 0,062 > 0,05 dan post intervensi diperoleh nilai p-value 0.000 ≤ 0.05, yang artinya asumsi normalitas tidak terpenuhi.

**Tabel 4. Efektifitas Massage teknik abdominal effleurage terhadap Derajat nyeri dismenore pada remaja putri**

Kelompok	N	Mean rank	Sum of Ranks	Z	p value
Derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri pre-post	13 <sup>a</sup>	7,00	91,00	-3,305 <sup>b</sup>	0,001
		0 <sup>b</sup>	,00		
	0 <sup>a</sup>				
	Total	13			

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa Asyms.Sign (2-tailed) bernilai 0,001, karena nilai p value lebih kecil dari atau ≤ α (0,05) hal ini menunjukkan bahwa massage teknik abdominal effleurage efektif untuk menurunkan derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri di SMPN 1 Cibitung.

**IV. DISCUSSION**

Nilai rata-rata derajat nyeri dismenore sebesar 5,46 (sedang). Post massage teknik abdominal effleurage sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore kategori ringan sebanyak 13 orang (100%), dengan nilai rata-rata sebesar 2,46 (ringan). Hasil penelitian ini sesuai penelitian yang sebelumnya dilakukan Sinta dan Vidya urbaningrum (2022) menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri didapatkan data

sebelum dilakukan teknik massage effleurage abdomen sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, dan sesudah dilakukan teknik massage effleurage abdomen sebagian besar remaja putri berada dalam kategori nyeri ringan dan nyeri sedang.

Hasil analisis hasil uji normalitas pada data pre intervensi didapatkan p-value  $0,062 > 0,05$  dan post intervensi diperoleh nilai p-value  $0.000 \leq 0.05$ , yang artinya asumsi normalitas tidak terpenuhi. Hasil uji normalitas pre dan post intervensi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran skor berdistribusi tidak normal sehingga analisis bivariate dilakukan dengan uji wilcoxon.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh p value = 0,001 lebih kecil dari atau  $\leq \alpha$  (0,05) hal ini menunjukkan bahwa massage teknik abdominal effleurage efektif untuk menurunkan derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri di SMPN 1 Cibitung. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata intensitas derajat derajat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan massage teknik abdominal effleurage pada siswi remaja putri. Hasil penelitian ini sesuai penelitian yang dilakukan Sinta dan Vidya urbaningrum (2022) menunjukkan bahwa terdapat penurunan derajat nyeri abdomen saat menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. Hal ini juga didukung penelitian Sayyidah (2021) di desa Tampir Wetan pada kelompok remaja putri dimana hasil penelitian menunjukkan ada penurunan rata-rata nyeri yaitu Nyeri sebelum dan sesudah diberikan massage effleurage pada kelompok massage effleurage adalah 5,09 (kategori nyeri sedang) dan 1,30 (kategori nyeri ringan). Terdapat perbedaan penurunan nyeri dismenore yang signifikan antara sebelum dan

sesudah diberikan massage effleurage dengan penurunan 3,79.

Masase effleurage merupakan rangsangan secara kutaneus berupa usapan yang mengalir dengan lembut (Hikmah, 2018). Dengan masase effleurage, hipoksia pada jaringan akan berkurang sehingga kadar oksigen di jaringan meningkat yang menyebabkan nyeri berkurang. Selain itu, massage effleurage dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin sehingga ambang nyeri meningkat. Massage effleurage merupakan suatu tindakan stimulasi kutaneus, tindakan ini hampir sama dengan tindakan pemberian aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan yoga (Sri Handayani, 2016).

Menurut pendapat peneliti massage teknik abdominal effleurage memberikan rasa yang enak dan membuat remaja putri merasa rasa nyeri berkurang sehingga mampu menurunkan derajat nyeri dismenore yang dialami. Selain itu adanya pengaruh pemberian terapi masase effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi masase effleurage yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

Pada umumnya setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan massage effleurage mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di massage. Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh saat diberikan pijatan effleurage pada saat nyeri haid karena pemijatan ini memberikan tekanan yang

menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan *effleurage* tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

## V. CONCLUSION

Asyms.Sign (2-tailed) bernilai 0,001, karena nilai p value lebih kecil dari atau  $\leq \alpha$  (0,05) hal ini menunjukkan bahwa massage teknik abdominal *effleurage* efektif untuk menurunkan derajat nyeri dismenore pada siswi remaja putri di SMPN 1 Cibitung.

## REFERENCES

- Amiritha, 2018 Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Sarjana / Sarjana Terapan (S1/D4) thesis.
- Aritonang, T.R. dkk, 2023 Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Mawar terhadap Pengelolaan Nyeri pada Proses Persalinan. Jurnal Ilmiah Obsgin.
- Haryono, R. 2016. Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause. Yogyakarta: Gosen Publishing
- Kristianingsih, A. 2014. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Jurnal Kesehatan.
- Kusmiran, E. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A & Misroh, S. 2014. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rohan, H, H., Siyoto, S. 2013. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sayyidah Nafisah. 2021. Perbedaan efektivitas antara akupresur dan massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid atau dismenore pada remaja di Desa Tampir Wetan. Jurnal Kesehatan.
- Setyaningsih. 2013. Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Smk Negeri 1 Pedan. Jurnal Kesehatan.
- Silviani, Y, E. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore. Journal Of Midwifery
- Sinta dan Vidya urbaningrum. 2022. Pijat Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. Skripsi Universitas Widya Nusantara Palu
- Smeltzer, S.C. & Bare, B. G. 2015. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi Delapan. Jakarta: ECG

## BIOGRAPHY

**First Author** Penulis adalah bidan PNS Daerah di UPTD Puskesmas Sukajaya. Anak pertama dari tiga bersaudara buah cinta dari seorang ibu guru Mimin Tarsih, S.Pd dan Purn TNI AL Tarsito. Penulis memperoleh gelar AM.Keb di tahun 2008, gelar Certified Associate Accounting Technician (CAAT) Tahun 2019 dan gelar S.Keb tahun 2024. Riwayat pekerjaan penulis di Klinik Media Sehat Jakarta dari Tahun 2007-2009, RSIA Nurul Annisa Tahun 2009, Klinik dr Hasto S Cibitung tahun 2009-2010, UPTD Puskesmas Sukajaya sebagai Bidan PTT Pusat Tahun 2011-2016, dan saat ini sebagai PNS Daerah di UPTD Puskesmas Sukajaya Tahun 2017 sampai dengan sekarang. Kepentingan saya melakukan penelitian ini agar dapat membantu para remaja mengurangi nyeri dismenore saat haid. rinisetiawati091986@gmail.com.

**Second Author** Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Kebidanan S1 dan profesi, STIKes Medistra Indonesia Bekasi. Penulis memperoleh gelar Amd.Keb dari Akademi Kebidanan Depkes RI Medan tahun 2001, gelar S.ST dari FK. Universitas Padjadjaran Bandung (UNPAD) tahun 2003, gelar Magister kebidanan (M.Keb) dari FK Universitas Padjadjaran Bandung (UNPAD) tahun 2008 dan gelar Doktor (Dr) dari pendidikan Doktor ilmu kedokteran di FK. Universitas Hasanuddin Makassar (UNHAS) tahun 2018. Penulis pernah mendapat beasiswa LPDP DIKTI dan Yayasan Medistra Indonesia serta penghargaan. Penulis telah menulis 13 buku book chapter dan buku ajar serta editor 2 buku. Penulis mempublikasi 30 artikel di jurnal Nasional terakreditasi dan Internasional. Penulis penerima Hibah penelitian DIKTI tahun anggaran 2020. Penulis juga pernah menjabat sebagai wakil ketua 1 bidang akademik, Ketua STIKes, Ka.Prodi Kebidanan dan saat ini dipercayakan di Unit penjaminan mutu prodi kebidanan STIKes Medistra Indonesia. Penulis juga aktif dalam berorganisasi profesi Bidan (Ikatan Bidan Indonesia) dan persatuan dosen republik Indonesia (PDRI). Penulis dapat dihubungi melalui email : tetty.rina.2109@gmail.com nomor telepon 081387548181. Google scholar: <https://scholar.google.co.id/citations?user=iG3hKw4AAAAJ&hl=id>

**Third Author** Penulis adalah seorang dosen tetap di Program Studi Kebidanan S1 dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia yang berada di Bekasi. Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma 3 kebidanan pada tahun 2007 dari STIKes Medistra Indonesia, kemudian melanjutkan Pendidikan Diploma IV Kebidanan Bidan Pendidik dari Poltekkes Depkes Jakarta 3 pada tahun 2009 dan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Kebidanan. Pada tahun 2016, penulis menyelesaikan Pendidikan Magister Kebidanan dari Universitas Padjajaran Bandung dan mendapatkan gelar Magister Kebidanan. Penulis aktif melakukan kegiatan Tridarma melalui pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Penulis aktif melakukan publikasi hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, dimana penulis telah menyelesaikan 4 buku ajar dan book chapter, dan 10 artikel di Jurnal Nasional yang terakreditasi dan tidak terakreditasi. Penulis pernah menjabat sebagai Kepala Program Studi Kebidanan (DIII) di tahun 2017 dan pada tahun 2019 menjadi Kepala Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan. Saat ini penulis diberikan amanat untuk mengelola Program Profesi Bidan menjadi Koordinator Profesi Bidan. Penulis dapat dihubungi melalui email [reninche@gmail.com](mailto:reninche@gmail.com) dan no telepon (0813-1925-3159).