

Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri

Nabila Wahyu Febriani¹, Nitaya Putri Nur², Afrianti Wahyu³

¹Jurusan Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

²Jurusan Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

³Jurusan Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: nabila.nwfa123@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Nyeri haid adalah nyeri yang bersifat kram dan terpusat pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi sehingga bisa mengganggu aktivitas fisik. Faktor etiologi nyeri haid adalah faktor endometrium, kelainan organik, faktor kejiwaan, faktor dari konstitusi, dan faktor dari konstitusi. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* abdomen terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri. **Metode** : *one group with control pre-test and post-test*. **Hasil** : Hasil uji beda QVAS sebelum dan sesudah perlakuan $p=0,000$ ($p<0,05$). **Kesimpulan** : ada pengaruh *effleurage massage* abdomen terhadap penurunan nyeri haid.

Kata kunci : nyeri haid, *effleurage massage* abdomen, nyeri

Abstract

Background: Menstrual pain is pain that is crampy in nature and is centered on the lower abdomen that occurs during menstruation so that it can interfere with physical activity. The etiological factors of menstrual pain are endometrial factors, organic disorders, psychological factors, constitutional factors, and constitutional factors. **Objective**: to determine the effect of abdominal *effleurage massage* on reducing primary menstrual pain in young women. **Method** : *one group with control pre-test and post-test*. **Results**: QVAS different test before and after treatment $p = 0.000$ ($p < 0.05$). **Conclusion**: there is an effect of abdominal *effleurage massage* on reducing menstrual pain.

Keywords: *menstrual pain, abdominal effleurage massage, pain*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak hingga masa dewasa (Permatasari & Suprayitno, 2021). Pada masa puber anak remaja akan mengalami perubahan fisik yang signifikan seperti kemampuan sistem reproduksi (Kartika & Samaria, 2021). Remaja memasuki usia pubertas mulai mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis, salah satu perubahan tersebut yaitu ketika memasuki masa menstruasi atau haid, menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan (Febriawati et al., 2019).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Nuraini, 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 (Nugraha, 2021).

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia mencapai 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita nyeri sekunder. Nyeri haid menyebabkan 14% pasien remaja tidak hadir di sekolah dan tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Prevalensi nyeri haid primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri hebat, yang secara umum dialami wanita dengan usia remaja sampai dewasa (Syafitri, 2018).

Terdapat berbagai metode terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid diantaranya melalui *effleurage massage* (Salma, 2021).

Effleurage adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkuler secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik *effleurage massage* 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).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ada beberapa intervensi yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Pada penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Faudu (2018) dengan intervensi Kinesio taping Dan Core Strengthening Exercise, mendapatkan hasil positif yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri haid . Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Arini et al (2020) dengan intervensi senam yoga memperoleh hasil yang positif terhadap penurunan nyeri haid. Pada penelitian lainnya

yang dilakukan oleh Nugraha (2021) effleurage massage dapat mengurangi nyeri haid dari derajat berat menjadi sedang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *randomized eksperiment* dengan design *one group with control pre-test and post-test*, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri haid primer remaja putri. Kelompok penelitian ini diberikan perlakuan *effleurage massage* abdomen yang dilakukan selama 3-5 menit selama 3 minggu dengan intensitas 3X perminggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – November 2022, di SDN Kartoharjo 1, Magetan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* abdomen terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswi dengan kondisi nyeri haid primer yang memenuhi kriteria inklusi.

1. Karakteristik subjek berdasarkan usia

Pada penelitian ini karakteristik subjek berdasarkan usia terdapat sebanyak 30 subjek, usia subjek pada kelompok perlakuan berusia 11 tahun 11 orang (73,3%), usia 12 tahun 4 orang (26,7%). sedangkan kelompok kontrol berusia 10 tahun 7 orang (46,7%), usia 11 tahun 8 orang (53,3%). Karakteristik subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

TABEL 1
KARAKTERISTIK SUBJEK BERDASARKAN USIA

USIA	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	jumlah	Presen (%)	jumlah	Persen (%)
10 tahun			7	46,7%
11 tahun	11	73,3%	8	53,3%
12 tahun	4	26,7%		
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

2. Karakteristik subjek berdasarkan usia pertama haid

Pada penelitian ini karakteristik subjek berdasarkan usia pertama haid adalah sebagai berikut, pada kelompok perlakuan berusia 10 tahun 10 orang (66,7%), usia 11 tahun 5 orang (33,3%). sedangkan kelompok kontrol berusia 9 tahun 5 orang (33,3%), usia 10 tahun 10 orang (66,7%). Karakteristik subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

TABEL 2
KARAKTERISTIK SUBJEK BERDASARKAN USIA PERTAMA HAID

USIA	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	jumlah	Presen (%)	Jumlah	Persen (%)
9 tahun			5	33,3%
10 tahun	10	66,7%	10	66,7%
11 tahun	5	33,3%		
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

3. Uji beda *pre* dan *post test* pada kelompok perlakuan

Uji parametrik dengan uji beda t test berpasangan pada kelompok perlakuan hasil uji beda pre dan post test didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara keadaan pre dan post test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis pertama effleurage massage berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid diterima. Hasil uji beda pre dan post pada kelompok perlakuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

TABEL 3
HASIL UJI PARAMETRIK *PRE AND POST TEST* KELOMPOK
PERLAKUAN

variabel	Nilai P	Interpretasi
<i>Pre and post test</i>	0,000	Ada pengaruh

Sumber : data primer, 2023

4. Uji beda *pre* dan *post test* pada kelompok kontrol

Hasil olah data menggunakan uji parametrik dengan uji beda t test berpasangan pada kelompok kontrol hasil uji beda pre dan post test didapatkan hasil $p = 0,199$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang antara keadaan pre dan post test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis kedua tidak berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid diterima. Hasil uji beda pre dan post pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

TABEL 4
HASIL UJI PARAMETRIK *PRE AND POST TEST* KELOMPOK KONTROL

variabel	Nilai P	Interpretasi
----------	---------	--------------

<i>Pre and post test</i>	0,199	Tidak ada pengaruh
--------------------------	-------	--------------------

Sumber : data primer, 2023

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa semua responden yang diberi perlakuan, melaporkan bahwa setelah diberikan *effleurage massage* abdomen pada saat nyeri haid, responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Hasil uji analisis data pada tabel 4.6 menunjukkan nilai p value = 0,000 dimana pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ($p < 0,05$) hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian *effleurage massage* abdomen terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri memberikan hasil adanya penurunan nilai nyeri yang ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang berarti bahwa terdapat penurunan nilai nyeri haid primer (dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D., 2020 ; Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. 2(1), 46–54. Accessed june 28, 2022. from <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Febriawati, H., Padila, P., & Anita, B., 2019 ; Pendidikan Seksual Remaja Melalui Poskesja. 1(1). Accessed march 12, 2022. from <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v1i1.193>
- Kartika, W., & Samaria, D., 2021 ; Sebayu Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Sman 43 Jakarta . 6(1), 50–60. Accessed march 12, 2022. from <https://ejurnal.esaunggul.ac.id> ›
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F., 2016 ; Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. 5(3), 79–84. Accessed march 12, 2022. from <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article>.
- Nugraha, Y., 2021; Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021., 9(2), 95–101. Accessed april 25, 2022. from <https://doi.org/10.51997/jk.v9i2.124>.
- Nuraini, S., 2018 ; Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi, 6 . Accessed april 25, 2022. from <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1147/1/151310089%20SitNurainiKT1.pdf>
- Nuralam, N., Dharmayanti, N. D., & Jumhati, S., 2020 ; Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analis Kesehatan. 12(2), 213–220. Accessed june 20, 2022. from <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.432>.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E., 2021 ; Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. 2(1), 1–5. Accessed July 1, 2022. from

- <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v2i1.46>.
- Puspitasari, N., & Faudu, N. U., 2018 ; *Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Mahasiswa Putri Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta.* 6(2), 39–49. Accessed june 28, 2022. from <https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/113>.
- Salma., 2021 ; *Analisis P enanganan Dismenore Dengan T erapi Non -Farmakologi.* 6. Accessed june 20, 2022. from <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2842>.
- Syafitri, F., 2018 ; *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 13 Medan Tahun 2018.* Skripsi, 1–76. Accessed june 16, 2022. from <http://jurnal.univrab.ac.id/index /keperawatan/article/view>.
- Uswatun Hasanah, C. C. (2017). *Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage*