

PENGARUH *PIJAT* EFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI

**Ika Nur Saputri, Riza Ardila Verawati Lubis, Irma Nurianti, Novita Br Ginting Munthe
(Prodi Kebidanan Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam)**

Abstract

Every woman will always experience menstruation every month, this can cause dysmenorrhea caused by prostaglandin production such as menstrual pain in the form of cramps in the lower abdomen in the pelvic area which results in disruption of activities and quality of life. This study aims to determine the effect of effleurage massage on reducing menstrual pain in young women. This type of research uses a quasi-experimental design with one group pretest and posttest while the sampling technique is purposive sampling. The results showed that the p-value before and after effleurage massage therapy was 0.000 (<0.05). The results of the study concluded that H_a was accepted and H_o was rejected because there was a significant effect before and after being given effleurage massage on reducing dysmenorrhea pain in young women.

Keywords: *Dysmenorrhea; Effleurage Massage; Young Women*

Abstrak

Setiap wanita akan selalu mengalami menstruasi setiap bulannya, hal ini dapat menyebabkan gangguan dismenore yang disebabkan oleh produksi prostaglandin seperti nyeri haid berupa kram pada perut bagian bawah di daerah panggul sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan one group pretest and posttest sedangkan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value sebelum dan sesudah terapi pijat effleurage adalah 0,000 (<0,05). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : *Dismenore; Effleurage Massage; Remaja Putri*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan fisik dan mental yang sehat dimana seseorang mampu melaksanakan fungsi dan proses reproduksi secara sehat dan aman. Salah satu tanda wanita memasuki masa pubertas adalah datangnya haid, yaitu keluarnya lapisan endometrium yang disertai dengan ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan seperti darah. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenore. Dismenore adalah nyeri atau kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah daerah panggul yang terjadi sebelum atau setelah mengalami menstruasi pertama (menarche) hingga hari kedua^{1,2}

Gangguan dismenore terjadi karena produksi prostaglandin. Gejala yang dirasakan oleh setiap wanita yang mengalami dismenore adalah kram, kontraksi otot polos pada rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan lemah, hidung tersumbat bahkan ingin menangis. Selain itu, ada juga yang mengalami kemarahan tanpa henti, depresi, mual, kondisi ingin makan terlalu banyak, hingga nyeri haid yang menyiksa.³ Berdasarkan data WHO, angka kejadian 1.769.425 orang (90%) adalah wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. World Health Organization (WHO) juga menjelaskan bahwa jumlah dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas apapun, dan hal ini akan menurunkan kualitas hidup mereka.

National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menyatakan bahwa dismenorea mayoritas terjadi pada remaja dengan angka kejadian 43-93%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja putri. Dan tiga perempat dari kejadian tersebut mengalami dismenore dengan nyeri ringan atau intensitas sedang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi-Experimental dengan menggunakan metode penelitian One Group Pretest-Posttest Design dengan mengukur intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri dismenore. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2022. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh atau diambil langsung oleh peneliti pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat effleurage. Metode pengumpulan data berisi urutan prosedural dengan menggunakan alat penelitian.

HASIL

Tabel 1. Hasil uji Wilcoxon pada responden yang diberi perlakuan

Hasil Data	Mean	SD	Min	Max	P-value
Pre Test	6.22	.659	5	7	0,000
Post Test	4.16	.723	3	5	

Berdasarkan hasil uji statistik yang tertera pada tabel 1, dapat diketahui bahwa p-value yang dihasilkan adalah 0,000. Artinya $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perubahan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan perawatan pijat effleurage di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah. Jadi

kesimpulannya H_a diterima dan H_o ditolak karena ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini rata-rata nyeri sebelum dirawat pada responden dengan nilai rata-rata 6,22, nilai terendah 5 dan tertinggi 7 dan rata-rata nyeri setelah diberikan perawatan pada responden rata-rata 4,16 dengan nilai terendah 3 dan tertinggi 3 yaitu 5. Sehingga dapat diketahui terjadi perubahan mean atau rata-rata sebesar 4,16, maka dari hasil uji statistik didapatkan p-value adalah $0,000 < 0,05$. Beberapa pendekatan nonfarmasi untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan teknik effleurage. Pijat effleurage adalah gerakan menggunakan seluruh permukaan tangan yang ditempelkan pada bagian tubuh yang digosok ringan dan menenangkan. Tujuan pijat effleurage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental ⁴.

Hasil yang diperoleh pada intervensi yaitu terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan treatment effleurage massage dengan nilai p value 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai alpha (0,05). Pijat effleurage akan menurunkan hipoksia pada jaringan sehingga peningkatan kadar oksigen dalam jaringan dapat menyebabkan nyeri berkurang. Pemberian terapi pijat effleurage juga dapat menyebabkan pelepasan endorfin sehingga ambang nyeri meningkat ^{5,6}. Senada dengan penelitian Nur Rahmawati (2020), hasil penelitian menunjukkan bahwa p value = 0,000 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pijat effleurage. ^{7,8}

Hasil penelitian sebelumnya sesuai dengan Fetria dan Nurkhasanah dengan judul Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswa Kelas IX MTsN 1 Bukit Tinggi yang menyatakan bahwa Massage Effleurage efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja. anak perempuan dengan nilai signifikansi nilai $P = 0,00 < = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa benar ada pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Pada penelitian yang sama dengan judul Teknik Pijat Effleurage untuk Nyeri Dismenore ditemukan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah pijat effleurage dibandingkan sebelum pijat effleurage, hal ini membuktikan bahwa pijat dengan teknik effleurage dapat mengurangi nyeri saat menstruasi karena untuk pijat effleurage pada perut yang merangsang serat taktil di kulit sehingga sinyal rasa sakit dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan effleurage dapat menghasilkan pesan sehingga korteks serebral tidak dapat menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri dapat berubah karena serabut ini dapat menghantarkan nyeri dengan cepat, hal ini menurut Potter & Perry.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan perawatan pijat effleurage pada remaja putri. Sebelum diberikan perawatan pijat effleurage rata-rata adalah 6,22 kemudian berkurang menjadi 4,16 setelah diberikan perawatan pijat effleurage. Dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai Z sebesar -5,072 dengan p value = 0,000 < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian pijat effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atikah Proverawati, S. S. (2018). "*Menarche*". Yogyakarta: Nuha Medika. *Journal of Ners and Midwifery* Vol 8, April 2021 : 138-143.
2. Selente Bezuidenhout, Kesenteng J Mahlaba, Gabazi Nxumalo, Johanna C Meyer, Byron O Chukwu. "*Dysmenorrhea*". *S Afr Pharm J* : 2018: Vol .85, No.4, 2018 : 19-25.
3. Nurul Jannah, Sri Rahayu. "*Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*" Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2015
4. Amin, Muhammad, and Yesi Purnamasari.. "*Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage*". *Journal of Telenursing (JOTING)* 2.2 (2020): 142-149
5. Siti Rusyanti, dan Ismiyati. "*Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore)*." Poltekkes Kemenkes Banten (2018).
6. Jama, Fatma, and Asna Azis. "*Pengaruh Massase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri.*" *Window of Nursing Journal* (2020): 1-6
7. Nur Rahmawati Sholihah, Imroatul Azizah. "*The Effect of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students*". *Jurnal Info Kesehatan* Vol. 18. NO. 1, June 2020 : 9-17, P-ISSN 0216-504X, E-ISSN 2620-536X
8. Yophi Nugraha. "Pengaruh Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021." Vol. 9, No. 2, 2021, ISSN: 2338-5138, 95-101.