
Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021

Yophi Nugraha*

STIKes YPIB Majalengka

Email: yophi.nugraha86@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita, namun seringkali wanita yang sedang menstruasi mengalami nyeri. Salah satu upaya penanganan nyeri saat menstruasi secara non farmakologis adalah dengan *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan pada 20 orang mahasiswi program Studi S1 Keperawatan STIKes YPIB Majalengka. Data diperoleh melalui kuesioner, SOP dan lembar observasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. Sebagian kecil (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum *massage effleurage* pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah berat. Kurang dari setengah (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah *massage effleurage* pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah sedang.

Kata Kunci: *Massage Effleurage*, Menstruasi, Nyeri Haid

ABSTRACT

Menstruation is a natural and physiological process in a woman, but often women who are menstruating experience pain. One of the non-pharmacological efforts to treat pain during menstruation is with effleurage massage. This study aims to determine the effect of massage effleurage on the intensity of menstrual pain in female students of STIKes YPIB Majalengka. The type of research used in this research is pre-experimental research with a one-group pretest-posttest research design. The study was conducted on 20 female students of the S1 Nursing Study Program STIKes YPIB Majalengka. Data were obtained through questionnaires, SOPs and observation sheets. Data analysis in this study used univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of massage effleurage on the intensity of menstrual pain in STIKes YPIB Majalengka female students. A small portion (25.0%) of the intensity of menstrual pain before effleurage massage in STIKes YPIB Majalengka students in 2021 was heavy. Less than half (45.0%) the intensity of menstrual pain after effleurage massage in STIKes YPIB Majalengka students in 2021 is moderate.

Keywords: *Massage Effleurage, Menstrual Pain, Menstruation*

Corresponding author:

Yophi Nugraha
STIKes YPIB Majalengka
Jl. Gerakan Koperasi no.003, Majalengka Wetan, Majalengka
yophi.nugraha86@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menurut *World Health Organization (WHO)* merupakan suatu kondisi sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, saat individu mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Menurut data WHO terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10-15% mengalami nyeri haid berat. Angka ini menunjukkan bahwa kejadian nyeri haid di dunia cukup tinggi. Studi di Iran tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 29-90% wanita di dunia terkena nyeri haid setiap menstruasi dengan 10-12% wanita menderita nyeri haid primer. Nyeri haid menyebabkan terhambatnya pekerjaan pada sekitar 34-50% wanita, dan menyebabkan 40% siswa absen dari sekolah (Organization, 2016).

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 di alami wanita dengan usia remaja sampai dewasa (SYAFITRI, 2019). Jumlah remaja putri di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 yang berada pada fase reproduktif (usia 10-24 tahun) sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami nyeri haid dan memerikasakan diri ke bidan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Jawa Barat, 2019). Prevalensi nyeri haid di Kabupaten Majalengka berdasarkan penelitian Hidayatun tahun 2020, menunjukkan kejadian nyeri haid pada perempuan menstruasi yaitu 20,0% nyeri haid berat, 60,0% nyeri haid sedang dan 20,0% nyeri haid ringan (Purwaningsih et al., 2007).

Kesehatan reproduksi perempuan sangat menentukan kualitas generasi berikutnya. Ada tiga fase yang harus diperhatikan setiap perempuan terkait dengan kesehatan reproduksinya, yakni meliputi menstruasi, kehamilan, dan menopause (Johariyah & Mariati, 2018). Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*) (Manuaba, 2009). Nyeri haid didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau *catmenial pelvic pain*, yaitu keadaan seorang perempuan saat mengalami nyeri menstruasi yang berakibat pada gangguan aktivitas harian. Kondisi ini dapat berlangsung dua hari atau lebih dari setiap periode menstruasi yang dialami setiap bulan (SYAFITRI, 2019). 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, sakitkepala, emosi yang labil hingga pingsan.

Nyeri haid dibagi menjadi dua macam yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid (Manuaba, 2009). Nyeri haid dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Namun, manajemen nyeri dengan metode non farmakologis dianggap lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping. Terdapat berbagai metode terapi non farmakologis diantaranya yang menggunakan proses fisiologis dengan salah satunya melalui *massage effleurage*.

Effleurage adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik *massage effleurage* 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, 2019). *Massage effleurage* dianggap efektif dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan *Gate Control Theory* impuls nyeri dapat diatur serta dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. *Massage effleurage* dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat menghilangkan nyeri. *Massage effleurage* juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman menurut Maryunani, dalam (Utami, 2019). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Kusumawardani, 2019), (Riyanti, 2016). Hal ini karena *massage effleurage* dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga saraf sensorik tidak mengalirkan transmisi rasa sakit (Anwar, Refsi, & Syahrianti, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswi STIKes YPIB Majalengka diketahui sebanyak 7 dari 10 yang mengalami nyeri berat dan 3 dari 10 yang mengalami nyeri sedang saat haid. Nyeri haid yang biasa dirasakan yaitu mual, nyeri pada pinggang dan badan merasakan lemas, sehingga aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu. Selain itu juga nyeri haid menyebabkan mahasiswa tidak bisa mengikuti proses pembelajaran yang dilaksanakan di kampus. Pencegahan yang dilakukan oleh mahasiswi yaitu dengan melakukan olahraga, dioles dengan minyak kayu putih pada bagian

perut yang merasakan nyeri, dan memperbanyak mengkonsumsi air putih. Sedangkan terapi komplementer dengan *massage effleurage* belum pernah dilakukan saat mahasiswa mengalami nyeri haid.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka. Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan sumbangsih keilmuwan mengenai pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Setelah dilakukan pemilihan subyek penelitian (*single group*), selanjutnya diberikan *pretest* dan perlakuan berupa *massage effleurage*, kemudian dilakukan *posttest*. Hasil pengukuran selanjutnya dibandingkan (hasil pengukuran sebelum intervensi dan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi) (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes YPIB Majalengka sebanyak 20 orang. Data primer diperoleh dengan cara memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Juni sampai dengan 7 Agustus 2021 dengan memperhatikan protokol kesehatan *Covid-19*. Hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021

Nyeri Haid (Sebelum-Sesudah <i>massage effleurage</i>)	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z value
<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	0,00	0,00	
<i>Positive Ranks</i>	12 ^b	6,50	78,00	0,001
<i>Ties</i>	8 ^c			
Total	20			

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa nilai *negative ranks* sebanyak 0 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* tingkat nyerinya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai *positive ranks* sebanyak 12 yang artinya dari

20 responden setelah diberi perlakuan *massage effleurage* terdapat 12 responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $p\text{-value} = 0,001$, dengan demikian maka terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. *Massage effleurage* bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan respon nyeri *dysmenorrhea*, dan menurunkan ketegangan otot sehingga *massage effleurage* sehingga dapat meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri ketika mahasiswa sedang mengalami *dysmenorrhea*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusyanti (2020) yang menunjukkan bahwa *massage effleurage* efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi ($\alpha = 0,002$). Serta hasil penelitian (SYAFITRI, 2019) yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata 4,70 skala nyeri setelah subjek melakukan relaksasi nafas dan ada penurunan rata-rata skala nyeri 5,25 skala nyeri pada subjek setelah diberi perlakuan *massage effleurage*. Demikian juga dengan hasil penelitian dari (Utami, 2019) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri haid pada subjek sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa *massage effleurage* artinya menekan dengan lembut memijat atau melutut dengan tangan untuk melancarkan peredaran darah. Teknik memijat dengan tenang berirama, menekan lembut kearah distal atau kearah bawah, memeberi rangsangan pada kulit abdomen dengan melakukan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan membentuk pola geraka seperti kupu-kupu abdomen seiring dengan pernafasan abdomen efektif untuk menurunkan nyeri haid (Diaz, 2019). *Massage effleurage* yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan respon nyeri *dysmenorrhea* dapat menurunkan ketegangan otot sehingga tubuh menjadi *relax* (Nursalam, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa *massage effleurage* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi nyeri. Menurut *Gate Control Theory* 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 (Maryunani, dalam (Utami, 2019)).

Pada penelitian ini, terbukti bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid. Maka pihak kampus perlu mengoptimalkan berbagai *flatform* untuk berbagi informasi tentang kesehatan khususnya tentang nyeri haid serta cara melakukan *massage effleurage*. Selain itu diharapkan kampus juga dapat menambah referensi tentang penatalaksanaan *massage effleurage*, serta dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk melakukan penyuluhan atau seminar tentang cara mengatasi nyeri haid salah satunya dengan *massage effleurage*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka. Sebagian kecil (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum *massage effleurage* pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah berat. Kurang dari setengah (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah *massage effleurage* pada mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Khalidatul Khair, Refsi, Dian, & Syahrianti, Syahrianti. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea Ada Remaja Putri Di Sman 9 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 83–96.
- Diaz, Hafshah Rosdiana. (2019). *Buku Kedokteran Egc. Adnani, H. 2011. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jogyakarta. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.*
- Johariyah, Afifah, & Mariati, Titik. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs. Dr. Soetomo*, 4(1), 38–46.
- Kusumawardani, Nurul Indah. (2019). *Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Terhadap Tingkat Dismenorhea Pada Siswi Kelas X Man 1 Sleman Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.*
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Ed 2. Egc.*
- Organization, World Health. (2016). *World Health Statistics 2016: Monitoring Health For The Sdgs Sustainable Development Goals.* World Health Organization.
- Purwaningsih, Purwaningsih, Armini, Ni Ketut Alit, Sulistyono, Agus, Yunitasari, Esti,

-
- Triharini, Mira, & Nurmasitoh, Anita. (2007). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Dan Tanda-Tanda Vital Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 2(1), 51–53.
- Riyanti, Ayu Afrilia. (2016). *Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Santri Di Ppm (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafitri, Febriani. (2019). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 13 Medan Tahun 2018*.
- Utami, Wahyu Dwi. (2019). *Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Di Smk Nu Ungaran*. Universitas Ngudi Waluyo.

