

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Dini Nur Alpiah¹, Zeth Boroh², Diva Clarissa Nasution³

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

³Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

³Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

dininuralviah@gmail.com, zethboroh@binawan.ac.id divaclarissana@gmail.com)

ABSTRACT

Introduction: *Dysmenorrhea is lower abdominal pain, felt centrally in the suprapubic area and can radiate to the lower back and hind legs, which is commonly experienced by women of all ages. Indonesia is a country that lacks understanding of dysmenorrhea, this is evidenced by 60-70% of women who do not understand how to deal with dysmenorrhea. Effleurage massage is a movement to touch the stomach or back that is rubbed lightly with a calm rhythm from the distal to the proximal direction. Effleurage massage can relieve menstrual pain experienced by women. The purpose of this study was to determine the effect of effleurage massage on dysmenorrhea in young women. Method:* Literature review using PICO search on the Google Scholar database. **Results:** *There were eight articles that met the inclusion and exclusion criteria of the study. Statistical test results in eight literatures show that massage effleurage has a major effect on reducing dysmenorrhea in young women as indicated by the average value obtained, namely p-value 0.000, which means $\alpha > 0.05$. Conclusion:* Giving effleurage massage at least once a day for 5-15 minutes from the first day of experiencing dysmenorrhea in young women can reduce the intensity of the dysmenorrhea scale, because effleurage massage can increase blood flow and sensory nerves to prevent pain transmission.

Keywords: *Dysmenorrhea, Massage Effleurage, Menstruation, Teenage Girls.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja adalah seorang dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Remaja merupakan golongan usia transisi yang berada diantara kelompok usia anak-anak dengan kelompok orang dewasa (Sinaga., et al, 2017). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan usia remaja yaitu

berada pada rentang usia 10-24 tahun dan lajang (Rahmawati, 2021).

Salah satu perubahan fisiologi yang dialami oleh remaja putri adalah menstruasi. (Suciani, 2014). Menstruasi adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan perdarahan rutin pada organ reproduksi yang menyatakan organ reproduksi telah berfungsi matang. Siklus menstruasi terjadi pada 22-35 hari,

yang berlangsung selama 2-7 hari (Sari, 2019).

Dismenore atau nyeri perut adalah salah satu masalah paling umum yang mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita yang muncul selama menstruasi. *Dismenore* disebabkan oleh produksi *prostaglandin* yang terlalu banyak sehingga membuat rahim berkontraksi secara berlebihan dan menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga darah menstruasi lebih mudah keluar dan menyebabkan kram pada perut (Prihatin, 2019).

Pada tahun 2012 terdapat 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* akut menurut data WHO. Data menyatakan bahwa prevalensi *dismenore* di Indonesia terdapat sebanyak 64,25% yang dialami oleh remaja putri berusia 15-17 tahun dan mencapai puncaknya pada 20-24 tahun. Umumnya nyeri haid dirasakan beberapa jam sebelum menstruasi yang dapat berlangsung sampai 24-48 jam kemudian, dan nyeri dirasakan pada hari pertama menstruasi (Suryantini & Ma'rifah, 2022).

Dismenore dapat diatasi menggunakan cara farmakologis maupun non farmakologis. Obat analgesik dapat digunakan untuk mengobatinya secara farmakologis (Sari, 2019). *Dismenore* mampu diatasi dengan cara non farmakologis menggunakan kompres

panas atau dingin, TENS, distraksi, relaksasi, *hypnosis*, akupuntur, serta *massage effleurage* (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018).

Massage effleurage merupakan Teknik pemijatan yang berpengaruh untuk mengurangi rasa sakit (McKenzie, R., & Aitken, 2019). Teknik ini sangat ringan dan lembut, sehingga baik untuk seseorang yang berada dalam fase nyeri akut. Ini juga sangat menenangkan sistem saraf, sehingga memungkinkan orang tersebut keluar dari respons "melawan atau lari" yang sering dikaitkan dengan rasa sakit.

Penelitian terdahulu mengenai efektivitas *massage effleurage* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri yang dilakukan oleh Siti Nurkhasana (2014) terhadap siswa kelas IX MTsN 1 Buki tinggi menemukan bahwa rata-rata intensitas skala *dismenore pre-test* 4,50 dan rata-rata intensitas skala *dismenore post-test* 2,06 dengan hasil $p = 0.000$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti p lebih kecil dari $\alpha \leq 0,05$ berarti H_a diterima. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* terbukti dapat mengatasi *dismenore* secara efektif pada siswi MTsN 1 Bukittinggi tahun 2014.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *massage effleurage* yang diharapkan dapat berpengaruh dalam

mengatasi dismenore pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan mengetahui penurunan dismenore menggunakan *massage effleurage* pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau kajian pustaka. Menurut Snyder (2019) *Literature review* atau kajian pustaka merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menyusun dan menarik kesimpulan dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa pendapat yang diungkapkan oleh para ahli dalam sebuah teks.

Pertanyaan yang digunakan pada penelitian mengikuti dasar pedoman PICO, yaitu (P=Populasi) remaja putri yang mengalami *dismenore*, (I=Intervensi) *massage effleurage*, (C=*Comparison*) tidak ada pembandingan, (O=*Outcome*) *massage effleurage* memberi pengaruh baik dan efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.

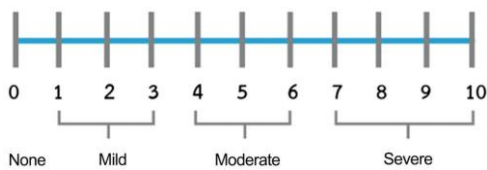
Artikel jurnal penelitian dibatasi oleh kriteria inklusi sebagai berikut (i) Penelitian dengan desain penelitian quasi eksperimental, studi kasus (kualitatif), dan RCT, (ii) Artikel yang membahas efektifitas *massage effleurage* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri, (iii) Artikel teks lengkap, (iv) Artikel terbitan tahun 2012-2022, (v) Artikel yang

diterbitkan dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia. Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) komposisi artikel tidak lengkap, (ii) artikel penelitian terbit di bawah tahun 2012.

Pencarian literature dilakukan menggunakan *database Google Scholar* menggunakan kata kunci "*massage effleurage*" dan "dismenore" dan "remaja". Artikel penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah alat ukur untuk menentukan tingkat subjektif nyeri yang dialami pasien. Caranya pasien diminta menilai rasa nyerinya dengan skala numeral dari 0 sampai 10, yaitu nilai 0 untuk tidak ada nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan dan klien masih dapat berbicara dengan baik, 4-6 untuk nyeri sedang, klien bisa saja mendesing, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri, klien dapat mengikuti perintah dan menjelaskan rasa nyeri, dan jika berpindah posisi nyeri masih dapat berkurang, 7-9 untuk nyeri berat, klien tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih bisa menunjukkan lokasi nyeri dan merespon tindakan, nyeri tidak dapat dikurangi dengan berpindah posisi, dan 10 untuk nyeri sangat berat, pasien tidak dapat berkomunikasi dengan terapis. Skala ini dinilai efektif dan dapat digunakan dengan mudah untuk mengkaji

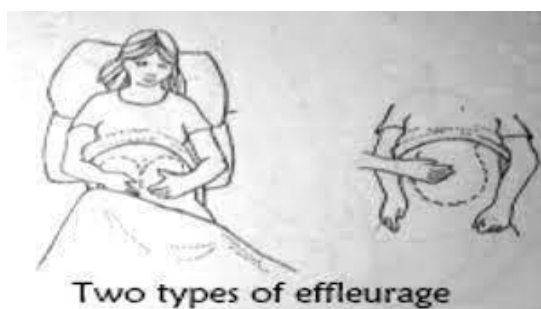
intensitas dismenore baik sebelum maupun setelah pengobatan (Hudhariyani, 2022).



Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)

Sumber: Sumber Mubarak, wahit iqbal (2015) ilmu keperawatan dasar. Jakarta: Penerbit Salemba Medika

Teknik *massage* yang digunakan adalah teknik effleurage yang merupakan pijatan lembut, lambat dan panjang atau tidak terputus. *Massage effleurage* dapat dilakukan dalam posisi tidur atau bersandar dengan memijat perut menggunakan kedua tangan dan menggerakannya secara bersamaan membentuk lingkaran ke arah pusat simpisis atau pijat menggunakan satu tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah (Lane, 2009).



Gambar 2. Massage Effleurage Abdomen

HASIL PENELITIAN

Dari hasil seleksi 20 artikel jurnal didapatkan 8 artikel jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan screening, *eligibility* dan *inclusion*. 8 artikel meneliti mengenai pengaruh *massage effleurage* pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Berdasarkan artikel yang diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa *massage effleurage* memberikan hasil yang signifikan terhadap mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

Adapun masalah yang berkaitan dengan *massage effleurage* pada penurunan nyeri dismenore yaitu masalah pada sirkulasi darah, rasa sakit di area pinggang, nyeri pada otot area perut dan pinggang, serta perubahan suasana hati (Septika Yani Veronica & Fia Olian, 2022). sehingga harapan dari efek *massage effleurage* dapat untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, dan merenggangkan otot serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental.

Tabel 1. Karakteristik Studi dan Intervensi

Penulis	Sampel / Usia	Intervensi	Hasil	Desain Studi
Suryantini, N.P	n= 25	<i>Massage Effleurage Abdomen</i>	P = 0,000	Quasi

& Ma'rifah, A (2022)	12-15 tahun				Eksperimen
Sibero, J.T et al (2022)	n= 10 16-17 tahun	<i>Massage Effleurage</i>	P = 0,002		Quasi Eksperimen
Hudhariani, R.N et al (2022)	n= 28 Tidak diketahui	<i>Massage Effleurage</i> dengan Aromaterapi Lavender	P = 0,000		Quasi Eksperimen
Veronica, S.V & Oliana, F (2022)	n= 21 Tidak diketahui	<i>Massage Effleurage</i>	P = 0,000		Quasi Eksperimen
Jama, F & Azis, A (2020)	n= 16 15-16 tahun	<i>Massage Effleurage Abdomen</i>	P = 0,000		Pre Eksperimen
Zuraida & Aslim, M (2020)	n= 15 Tidak diketahui	<i>Massage Effleurage</i>	P = 0,005		Quasi Eksperimen
Andari, F.N et al (2018)	n= 15 12-16 tahun	<i>Massage Effleurage Abdomen</i>	P = 0,000		Pra Eksperimen
Purwati, Y (2018)	n= 40 15-18 tahun	<i>Massage Effleurage</i> dengan Aromaterapi Lavender	P = 0,000		Pre Eksperimen

Berdasarkan studi literature review, penulis menemukan bahwa dari 152 hasil sampel rata-rata didominasi oleh remaja putri dengan usia ≥ 12 tahun. Dari banyaknya literature yang ditemukan, kebanyakan literatur menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan $p < 0,05$.

Tabel. 2 Dosis Intervensi Massage

Penulis	Tipe Intervensi	Dosis Terapi			
		Intensitas	Tipe	Time	Durasi Terapi
Suryantini, N.P & Ma'rifah, A (2022)	Usapan lembut dan tekanan ringan pada permukaan kulit abdomen	Tekanan ringan	<i>Massage effleurage Abdomen</i>	3 menit	1 hari
Sibero, J.T et al (2022)	Usapan ringan dan menenangkan	Usapan ringan	<i>Massage Effleurage</i>	15 menit	1 hari
Hudhariani, R.N et al (2022)	Tekanan lembut dengan gerakan melingkar secara berulang dan dengan menggunakan aromaterapi lavender pada diffuser	Tekanan lembut	<i>Massage effleurage</i> dan aromaterapi lavender	10 menit	3 bulan
Veronica, S.V & Oliana, F (2022)	Usapan lembut, lambat, dan panjang (tidak putus-putus) pada bagian punggung dan perut.	Usapan lembut	<i>Massage effleurage</i> punggung dan perut	10-15 menit	1 hari
Jama, F & Azis, A (2020)	Tekanan lembut yang digerakkan secara melingkar pada perut	Tekanan lembut	<i>Massage effleurage abdomen</i>	3-5 menit	3 hari
Zuraida & Aslim, M (2020)	Tekanan lembut pada otot abdomen	Tekanan lembut	<i>Massage effleurage abdomen</i>	5 menit	1 bulan
Andari, F.N	Usapan lembut pada	Usapan	<i>Massage</i>	3-5	3 hari

et al (2018)	abdomen	lembut	<i>effleurage abdomen</i>	menit	
Purwati, Y (2018)	Tekanan yang tenang dan lembut dengan menggunakan aromaterapi lavender	Tekanan lembut	<i>Massage effleurage</i> dan aroma terapi lavender	10 menit	1 hari

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti mendapatkan bahwa jenis gerakan *massage effleurage* berupa tekanan atau usapan lembut pada otot abdomen ataupun otot punggung remaja putri yang mengalami dismenore. *Massage effleurage* dapat dilakukan pada 1 hari sebelum hingga 2 hari sesudah menstruasi dengan durasi 5-15 menit.

Tabel 3. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Penulis	Pengukuran	Pre	Post	Uji Statistik
Suryantini, N.P & Ma'rifah, A (2022)	NRS	4,64	2,28	P < 0,001
Sibero, J.T et al (2022)	NRS	2,10	3,20	P = 0,002
Hudhariani, R.N et al (2022)	NRS	8	3	P = 0,000
Veronica, S.V & Olliana, F (2022)	NRS	3,81	1,76	P = 0,000
Jama, F & Azis, A (2020)	NRS	3,13	2,00	P = 0,000
Zuraida & Aslim, M (2020)	NRS	4,33	1,60	P = 0,0005
Andari, F.N et al (2018)	NRS	4,2	1,9	P = 0,000
Purwati, Y (2018)	NRS	32,5	22,5	P = 0,000

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata remaja putri yang mengalami dismenore mengalami penurunan skala nyeri yang baik dan signifikan sesudah diberikan intervensi *massage effleurage*.

PEMBAHASAN

Jumlah artikel jurnal untuk ditinjau terdiri dari sembilan artikel yang semuanya membahas mengenai aplikasi *massage effleurage* untuk mengurangi intensitas skala dismenore pada remaja putri. Sebelum dilakukan *massage effleurage*, rata-rata responden penelitian mengalami nyeri sedang dan setelah melakukan *massage effleurage dismenore* dapat diatasi sehingga menjadi nyeri ringan.

Massage effleurage merupakan gerakan pijat menggunakan telapak

tangan untuk menggosok bagian tubuh secara ringan serta menenangkan. Untuk melakukan pijatan ini, tangan harus rileks serta disesuaikan dengan bagian yang dimanipulasi. Agar manipulasi memberikan efek yang maksimal, otot pasien juga harus rileks. Gerakan dilakukan dalam ritme dan tekanan secara bertahap meningkat hingga akhir gerakan. Menurut Mukhoirotin (2018), sangat mudah untuk mempengaruhi aliran darah saat

tekanan tidak perlu terlalu besar atau keras.

Menurut penelitian (Zuraida & Aslim, 2020), setiap orang yang menerima pijatan akan merasakan nyaman dan relaks serta tidak terlalu memperhatikan rasa nyeri yang terjadi. Ini juga yang dialami oleh responden penelitian yang mengklaim bahwa menerima *massage effleurage* mengurangi rasa nyeri dan pada beberapa orang tidak merasakan nyeri lagi setelah di *massage*. *Massage effleurage* dapat berpengaruh karena menggunakan tekanan untuk menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi baik secara fisik maupun mental.

Menurut penelitian (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018) dan (Veronica & Oliana, 2022), usapan *massage effleurage abdomen* merangsang serat kulit yang menghasilkan efek relaksasi selama kontraksi rahim. Ini membantu melancarkan aliran darah ke rahim dan membantu memblokir rasa sakit, sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Menurut penelitian (Jama & Azis, 2020), terapi *massage effleurage* dapat berpengaruh untuk melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan, membantu mengatasi rasa sakit serta

kelelahan, merangsang produksi hormon endorpin sehingga dapat membantu merilekskan tubuh, mengurangi stress, membuang racun, serta menyeimbangkan fungsi organ tubuh. Dengan *massage effleurage* ini, stress, rasa sakit, dan ketegangan dapat diatasi dengan baik.

Pada penelitian (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018) dan (Jama & Azis, 2020) melakukan *massage effleurage* selama 3 hari berturut-turut, yang durasi 3-5 menit. Adapun menurut penelitian (Gündoğdu, Ö., 2020) Minimal tiga kali seminggu selama satu bulan) mampu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan yang lebih baik daripada terapi *massage effleurage* yang lebih pendek.

Dalam penelitian (Veronica & Oliana, 2022) responden yang mengalami nyeri terkait *dismenore primer* mendapatkan *massage effleurage* yang berdurasi 10-15 menit di punggung dan perut pada hari pertama mengalami *dismenore primer*.

Perbedaan intensitas nyeri yang dirasakan oleh masing-masing responden disebabkan oleh perbedaan waktu mulainya menstruasi maupun perbedaan persepsi nyeri yang dialami. Persepsi seseorang terhadap nyeri

dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain yaitu: toleransi atau respon individu terhadap nyeri, seperti kecemasan, jenis kelamin, usia, dan harapan mengenai usaha meredakan nyeri (Smeltzer, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Literature Review* yang telah dilakukan mengenai penurunan *dismenore* menggunakan *massage effleurage* pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* secara signifikan dapat mengatasi *dismenore* pada remaja putri dengan *p-value* <0,05. Menurut teori *Gate Control*, saat pijatan dan *dismenore* distimulasi, pijatan dapat membantu untuk menutup gerbang dalam otak, sehingga membatasi intensitas nyeri yang dirasakan di otak. Jika dilakukan minimal satu kali sehari selama 5-15 menit sejak hari pertama mengalami *dismenore*, *massage effleurage* dapat membantu mengurangi nyeri akibat menstruasi.

Diperlukan penelitian di masa depan mengenai frekuensi dan durasi terapi yang tepat untuk melakukan *massage effleurage* sebagai upaya mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Gündoğdu, Ö., (2020). The Effect of Massage Effleurage on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls:
- Hudhariani, R. N., & Yunani, Y. (2022). the Effect of *Massage Effleurage* With Lavender Aromatherapy on the Intensity of Dymenorore Pain in Adolescent Women in the Pabelan Health Center. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(2), 75–79. <https://doi.org/10.33666/jitk.v13i2.450>
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 1–6. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.17>
- JUMRAWARSI¹, 2, MUDJIRAN³, NEVIYARNI⁴, H. N. (2021). *Vol. 3 No.4 Edisi 1 Juli 2021* <http://jurnal.ensiklopediaku.org> *Ensiklopedia of Journal*. 3(4), 53–58.
- Lane, B. (2009). *Massage* in childbirth: how touch can provide pain relief during labor. Terdapat pada: <http://www.suite101.com/content/massage-in-childbirth-a-164727>.

- McKenzie, R., & Aitken, S. (2019). Massage effleurage: teknik pemijatan yang berpengaruh untuk mengurangi rasa sakit. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 12(3), 7-13.
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 11(2), 1–8. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>
- Purwati, Y. (2018). The Effectiveness of Effleurage *Massage* Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 49, 104–109. <https://ssrn.com/abstract=3359213>
- Septika Yani Veronica & Fia Oliana (2022). Pengaruh *Massage Eflurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Purti di IAI Agus Salim Metro Lampung.
- Sibero, J. T., Sari, I. D., & Asmita, R. (2022). The Effect Of *Massage Effleurage* Therapy Towards Reduction Of Mental Pain In Adolescent Women At Sma Negeri 09 Medan In 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 3203–3212. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.791>
- Suryantini, N. P., & Ma, A. (2022). *Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain*. 2(3), 41–50.
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten. *Menara Ilmu*, XIV(01), 144–149.