

Effleurage Massage on the Intensity of Dysmenorrhea in Adolescent Women ; *Literatur Review*

Dewi Indah Sari¹, Nadiya Nurazizah²

¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

²Public Health Center of Karawaci

Corresponding Author :

Dewi Indah Sari

dewi.indah@poltekkesbanten.ac.id

Keywords : *Massage effleurage, dismenore, menstrual pain.*

ABSTRACT

Background *Dysmenorrhea is a menstrual condition that is accompanied by pain in the form of cramps in the abdomen which is caused by the increased production of prostaglandins. Young women who are experiencing dysmenorrhea may experience decreased activity and productivity whether in learning or working. Therefore, dysmenorrhea at the age of adolescence should be handled in order not to make a worse impact, one of the ways that can be done to decrease dysmenorrhea is massage effleurage.*

Purpose *Knowing the intensity of dysmenorrhea in young women that given massage effleurage.*

Methods *The research design used was a traditional review with compare method. selected the journals published from 2015 – 2020 about the effect of massage effleurage on the intensity of dysmenorrhea that was published on google scholar databases.*

Results *The results of five journals that have been analyzed show that there are differences in the intensity of dysmenorrhea before and after giving massage effleurage, where the scale of dysmenorrhea in young women tends to decrease after giving massage effleurage.*

Conclusion *Massage effleurage is effective to reduce the intensity of dysmenorrhea in young women.*

PENDAHULUAN

Memasuki usia pubertas, remaja akan mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik, fisiologis dan psikologis salah satunya dimulainya siklus menstruasi. Sebagian besar wanita khususnya remaja seringkali mengalami keluhan selama periode menstruasi diantaranya terjadi *dismenore*, yaitu rasa sakit yang menyerupai kram di perut bagian bawah yang disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi (Zuraida dan Misi, 2020). *Dismenore* terbagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa disertai adanya kelainan pelvis dan *dismenore* sekunder yaitu nyeri haid yang disertai oleh adanya kelainan pada pelvis (Hikmah, dkk, 2018). *Dismenore* primer umumnya terjadi 2 – 3 tahun setelah *menarche* (Jama dan Asna, 2020).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar yaitu rata - rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Amerika angka kejadian *dismenore* sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak

absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Calis, 2013). Di Indonesia, angka kejadian dismenore pada tahun 2013 yaitu sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Sari dan Sri, 2019).

Remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengalami penurunan aktivitas dan produktivitas baik dalam belajar ataupun bekerja. Menurut penelitian Kurniawati dan Yuli (2011) didapatkan bahwa siswi di sekolah pernah mengalami dismenore dan beberapa diantaranya kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka alami. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pada saat mengalami dismenore para siswi tidak dapat melakukan aktivitasnya seperti biasa, diantaranya aktivitas – aktivitas tersebut yaitu; 1) tidak mengikuti pelajaran di kelas, 2) tidak mengikuti kegiatan sekolah, 3) hanya tiduran, 4) dan yang sulit berjalan.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Saguni, dkk (2013) dari 121 siswi yang mengalami dismenore 87 siswi (71,9%) diantaranya menyatakan bahwa aktivitas belajar mereka terganggu karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika dismenore membuat mereka sulit berkonsentrasi. Oleh karena itu, pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Andari, dkk, 2018).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan skala nyeri haid, yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi dismenore dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dismenore dapat diatasi dengan *massage effleurage*, kompres panas dan dingin, distraksi, relaksasi dan akupuntur (Andari, dkk, 2018). *Massage effleurage* merupakan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus pada abdomen dan digerakkan melingkar ke arah simpisis (Jana dan Asna, 2020). *Massage* tersebut bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Zuraida dan Misi, 2020).

METODE

Desain yang digunakan *literature traditional review* yaitu *review* tinjauan pustaka berdasarkan artikel – artikel yang dipilih oleh penulis pada satu topik penelitian menggunakan *data based google scholar*. Kata Kunci yang digunakan: *Massage effleurage and dismenore*, *Massage effleurage and nyeri haid*

HASIL

Ada lima jurnal yang digunakan dalam literature review ini yang dipublikasikan lima tahun terakhir yaitu sejak tahun 2015 sampai dengan tahun 2020. Review Jurnal pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Missi Aslim (2020) yang dilaksanakan di SMAN 1 Sutera. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pada penelitian ini responden diberikan *massage effleurage* selama 5 menit. Hasil penelitian ini menggambarkan jika rata - rata skala nyeri haid sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage* yaitu berada pada skala nyeri sedang dengan skala terendah 3 dan tertinggi 5. Sedangkan rata -rata skala nyeri haid sesudah dilakukan intervensi *massage effleurage* yaitu berada pada skala nyeri ringan dengan skala terendah 1 dan tertinggi 2.

Review Jurnal kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fatma Jama dan Asna Azis (2020) di SMAN 1 Siotapina. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pada penelitian ini responden diberikan terapi *massage effleurage abdomen* 3-5 menit selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan setelah pemberian *massage effleurage abdomen*. Dimana rata – rata skala

nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage yaitu 3,13 dengan skala tertinggi 4 dan terendah 3. Sedangkan rata – rata skala nyeri haid setelah diberikan massage effleurage berada pada skala ringan yaitu 2.

Review Jurnal ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin dan Yesi Purnamasari (2018) yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi massage effleurage dengan rata – rata skala nyeri sebelum intervensi yaitu pada skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah dilakukan intervensi berada pada skala nyeri ringan (1-3).

Riview Jurnal keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Nur Indah Swariningrum (2019) yang dilaksanakan di PESMA KH. Mas Mansyur UMS. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi massage effleurage pada penelitian ini diberikan 2 kali selama 10 menit dengan jeda 6 jam antara pemberian pertama dan kedua sedangkan internvensi deep breathing exercise dilakukan 2 kali selama 10 menit. Hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pemberian massage effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dengan rata – rata skala nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage berada pada skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah diberikan massage effleurage berada pada skala nyeri ringan (1-3). Namun, berdasarkan uji beda pengaruh didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara massage effleurage dan deep breathing exercise terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer.

Riveiw Jurnal kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Indah Astria, Sri Utami dan Wasisto Utomo (2015) yang dilakukan di SMA Negeri 6 Kundur Kepulauan Riau. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Responden pada penelitian ini diberikan intervensi kombinasi teknik slow deep breathing selama 10 menit dan massage effleurage selama 5 menit sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Hasil penelitian diperoleh perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik slow deep breathing dan massage effleurage dengan penurunan intensitas nyeri haid sebesar 3,74 poin dengan rata – rata skala nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage yaitu 5,27 dengan skala tertinggi yaitu 9 dan terendah 2. Sedangkan rata – rata skala nyeri haid setelah diberikan massage effleurage yaitu 1,53 dengan skala tertinggi 4 dan terendah 0.

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang dirasakan oleh para remaja putri pada saat menstruasi. Dismenore dapat terjadi sebagai gangguan primer ataupun sekunder karena penyakit yang melatari. Dismenore primer umumnya terjadi pada dua hari pertama menstruasi dan akan sembuh sendiri seiring berjalannya waktu sedangkan dismenore sekunder bergantung pada penyakit yang melatari. Hal ini sesuai dengan teori Endang (2016) yang menyatakan bahwa pada saat menstruasi terjadi peningkatan atau produksi prostaglandin yang tidak seimbang yang menyebabkan otot – otot uterus berkontraksi kuat sehingga menimbulkan nyeri yang sangat hebat dan kram perut pada hari pertama menstruasi. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin dan Yesi Purnamasari (2018) yang menunjukkan bahwa wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore.

Pada umumnya dismenore primer terjadi pada usia remaja atau usia produktif. Dalam

kelima jurnal yang dibahas pada literature review ini, secara umum rata – rata usia responden yang mengalami dismenore primer berada pada rentang usia 12 – 24 tahun. Menurut Martini, dkk (2011), dismenore primer biasanya terjadi dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah remaja putri mengalami menarche (menstruasi pertama kali) dan maksimal antara usia 15 – 25 tahun. Hal ini didukung oleh data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, dimana rata – rata usia menarche yaitu pada usia 13 tahun dengan kejadian awal pada usia 9 tahun dan paling lambat adalah 17 tahun.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi skala nyeri haid atau dismenore, diantaranya yaitu obat – obatan sesuai resep dokter, kompres hangat, mandi air hangat, mengkonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, tarik nafas dalam untuk relaksasi dan menggosok – gosok perut atau pinggang yang sakit (massage effleurage) (Kusmiran, 2012). Massage effleurage adalah teknik massage yang menggunakan sentuhan ringan pada abdomen. Massage effleurage dapat dilakukan dengan cara mengatur posisi klien dalam posisi tidur atau setengah duduk, mengangkat baju klien sehingga abdomen terlihat, lalu letakkan satu tangan atau dua tangan pada abdomen dan gerakan tangan secara melingkar dengan membentuk kurva pada abdomen satu arah atau dua arah dengan sentuhan ringan. Menurut kelima jurnal diatas, massage effleurage dapat menurunkan skala nyeri haid karena dapat melancarkan sirkulasi darah, merelaksasi tubuh dan mengurangi rasa sakit. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Laily (2008) bahwa penerapan teknik effleurage dengan penekanan ringan dapat meningkatkan relaksasi dan meringankan nyeri terutama bila dilakukan pada permukaan tubuh tanpa dihalangi kain atau pakaian. Relaksasi otot yang di dapatkan dari massage effleurage dapat memutus siklus fear-tension-pain (takut-tegang- nyeri) sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Mondragon yang menyatakan bahwa serabut nyeri yang membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat daripada serabut sentuhan yang luas. Maka ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, stimulasi sentuhan berjalan lebih cepat ke otak dibandingkan dengan stimulasi nyeri dan menutup pintu gerbang dalam otak sehingga membatasi nyeri dirasakan atau di interpretasikan oleh otak (Andari et al, 2018).

Intervensi massage effleurage diberikan pada rentang hari pertama sampai dengan hari ketiga. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Purwati (2018) yang menyatakan bahwa rasa sakit dismenore dimulai beberapa jam sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Hal ini didukung oleh teori lain yang dikemukakan oleh Kowalak (2011) yang menyatakan bahwa dismenore dimulai ketika hari pertama keluar darah haid atau sesaat sebelum keluar darah haid dan mencapai puncak dalam waktu 24 jam.

Massage effleurage dengan atau tanpa dikombinasikan dengan slow deep breathing dapat dijadikan sebagai pilihan terapi non farmakologi untuk mengurangi intensitas dismenore karena selain bisa dilakukan secara mandiri, massage effleurage juga merupakan teknik relaksasi yang aman, tidak perlu biaya dan tidak memiliki efek samping.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kelima jurnal pada literature review ini dapat disimpulkan bahwa: penerapan massage effleurage mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri, Rata – rata skala nyeri haid yang dirasakan oleh para remaja putri sebelum diberikan massage effleurage lebih tinggi dibandingkan setelah diberikan massage effleurage

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Fatsiwi Nunik, dkk. 2018. Pengaruh *Masase Effleurage* Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5 (2).
- Astria, Indah, dkk. 2015. Efektifitas Kombinasi Teknik *Slow Deep Breathing* dan Teknik *Effleurage* terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea*. *JOM*, 2 (2).
- Calis. 2013. *Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology*. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses pada tanggal 28 Mei 2020.
- Endang, Nies. 2012. *Endometriosis dan Nyeri Haid serta Nyeri Lainnya pada Wanita*. Jakarta: Media Kompas Nusantara.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmah, Nurul, dkk. 2018. Pengaruh Pemberian *Masase Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2 (2): 34 – 45.
- Jama, Fatma dan Asna Azis. 2020. Pengaruh *Massase Effleurage Abdomen* terhadap Penurunan *Dismenore* Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Jornal*, 01 (01): 01 –0 6.
- Kowalak, Jennifer. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Kurniawati, Dewi dan Yuli Kusumawati. 2011. Pengaruh *Dismenore* terhadap Aktivitas pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (2): 93 – 99.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laily, Yuliatun. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Non Farmakologis*. Malang: Bayu Media Publishing.
- Martini, dkk. 2014. Pengaruh Stres terhadap *Disminore* Primer pada Mahasiswa Kebidanan di Jakarta. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 1 (2): 135- 140.
- Purwati, Y. (2018). *The Effectiveness of Effeurance Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief*. 49(2014), 104–109.
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, dkk. 2013. Hubungan *Dismenore* dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 1 (1).
- Sari, Devi Permata dan Sri Sat Titi. 2019. Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Journal Kesehatan*, 14 (02).
- Swariningrum, Nur Indah. 2019. *Efektivitas Massage Effleurage dan Deep Breathing Exercise terhadap Penurunan Dismenore Primer*.
- Zuraida dan Missi Aslim. 2020. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, XIV (01)