



Sosialisasi Teknik *Massage Efflurage* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Desminore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Cihaurbeuti

Arifah Septiane Mukti¹, Yudita Inggah Hindiarti², Sri Heryani³

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: arifahnenden@gmail.com¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-15

Diterima: 2024-01-06

Diterbitkan: 2024-04-19

Kata Kunci:

Massage efflurage, Nyeri Desminore, Remaja

Keywords:

Massage efflurage, Desminore Pain, Adolescence



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Arifah Septiane Mukti, Yudita Inggah Hindiarti, Sri Heryani

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang berada pada masa yang potensial, baik dilihat dari segi kognitif, emosi, maupun fisik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja terkait dengan menstruasi adalah dismenorea. Massage Efflurage adalah teknik pijatan yang menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi dan membantu mempercepat pemulihan nyeri. Efflurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relative ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terhadap penurunan nyeri desminore pada remaja. Hasil yang didapat dari pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang teknik massage efflurage untuk penurunan nyeri desminore pada remaja. Diharapkan ketika remaja mengalami desminore tidak dulu mengkonsumsi obat-obatan ataupun jamu-jamuan tapi menggunakan teknik non farmakologis yang tidak menyebabkan efek samping.

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood which is a period of potential, both from a cognitive, emotional, and physical perspective. One of the problems often experienced by teenagers related to menstruation is dysmenorrhea. Efflurage Massage is a massage technique used to help speed up the pain recovery process by using hand touch to create a relaxing effect. Efflurage is a gentle rubbing manipulation with relatively light to strong pressure, this rubbing uses the entire surface of one hand or the surfaces of both hands, the touch is perfect and the direction of the rubbing is always towards the heart or in the same direction as the blood flow, so it has an influence on circulation. blood or blood vessels flow back to the heart due to the pressure and encouragement of the rubbing. This service aims to increase the knowledge of young women regarding reducing dysmenorrhea pain in adolescents. The results obtained from this service are an increase in teenagers' knowledge about massage efflurage techniques to reduce dysmenorrhea pain in teenagers. It is hoped that when teenagers experience dysmenorrhea, they do not consume drugs or herbal medicines but use non-pharmacological techniques that do not cause side effects.

Cara mensitasi artikel:

Mukti, A.S., Hindiarti, Y.I., Heryani, S. (2024). Sosialisasi Teknik *Massage Efflurage* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Desminore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Cihaurbeuti. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 31–38. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>



PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang berada pada masa yang potensial, baik dilihat dari segi kognitif, emosi, maupun fisik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja terkait dengan menstruasi adalah dismenoreia.

Dari data WHO menemukan bahwa 90% Wanita mengalami dismenoreia, dan penelitian yang dilakukan diberbagai negara lainnya menunjukkan bahwa kejadian dismenoreia yang dirasakan oleh remaja putri dilaporkan lebih dari 50%. Di Indonesia angka kejadian dismenoreia terdiri dari 72,89%. Sedangkan untuk di Jawa Barat populasi remaja berusia 10-24 tahun menjadi populasi terbanyak.

Dysmenorrhea adalah nyeri atau kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah daerah panggul yang terjadi sebelum atau setelah mengalami menstruasi hari pertama (menarche) hingga hari kedua. Disminoreia terjadi karena kontraksi miometrium oleh produksi prostaglandin. Gejala yang timbul pada setiap wanita yang mengalami *dysmenorrhea* adalah kram, kontraksi otot polos pada Rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan lemah bahkan sampai ingin menangis. Selain itu juga ada yang mengalami kemarahan tanpa henti, mual, hingga nyeri haid yang menyiksa yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Penyebab paling umum ketidakhadiran anak remaja disekolah atau tidak masuk bekerja anak pekerja remaja salah satunya adalah dismenoreia.

Massage Effleurage adalah teknik pijatan yang menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi dan membantu mempercepat pemulihan nyeri. *Effleurage* merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relative ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri kelas XII di SMAN 1 Cihaurbeuti. Pemilihan tempat di sekolah ini karena disekolah tersebut masih kurang penyuluhan kepada remaja khususnya yang terkait dengan dismenoreia ataupun menstruasi.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan penyuluhan tentang *Massage Effleurage*

Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Desminore Pada Remaja ini adalah penyuluhan dan praktik secara langsung kepada siswa remaja putri di SMAN 1 Cihaurbeuti Ciamis.

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian ini tahapan awal yang dilakukan oleh pengabdian adalah melakukan survei terlebih dahulu, terkait apa yang dibutuhkan oleh sasaran, didapatkan dari hasil awal tersebut adalah masalah desminore pada remaja putri. Tahap selanjutnya pengabdian melakukan kontrak waktu untuk mengadakan kegiatan pengabdian ini.

Tahap kedua melakukan Kegiatan pengabdian, kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan secara langsung kepada sasaran. Pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui apakah remaja putri bertambah pengetahuannya tentang *massage effluarage* dan manfaat dari *massage effluarage* tersebut.

Tahap ketiga yaitu mempraktekan secara langsung bagaimana cara *massage effluarge* kepada remaja putri. Alat dan bahan yang digunakan yaitu, leafleat dan juga praktik secara langsung. Tahap keempat adalah evaluasi kepada siswa, yaitu dengan cara memberikan kuesioner, untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat pemahaman dan pengetahuan dari hasil sosialisasi pengabdian kepada masyarakat tersebut. Selanjutnya pengabdian melakukan evaluasi kepada siswa remaja putri yang mengikuti kegiatan ini dengan cara membuat kelompok grup WhatsApp yang dikelola oleh satu admin, dan melakukan monitoring dengan cara memberikan pertanyaan dalam bentuk g-form yang harus dijawab oleh remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 November 2023 kepada 70 orang siswi di SMAN 1 Cihaurbeuti.

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan siswi. Dari hasil pengisian tersebut dihasilkan hasil pengisian mitra pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi skor Pretest

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
70	12	17,1	13	18,5	35	50

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa siswa yang berpengetahua baik menunjukkan 17,1 %, cukup 18,5% dan kurang 50%. Data diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang kurang pengetahuannya terkait dengan *massage efflurage*. Dengan hasil seperti ini, bahwa perlu dilakukan proses penyuluhan tentang *massage efflurage* untuk penurunan nyeri desminore, agar siswa mengetahui bahwa *massage efflurage* dapat menurunkan rasa nyeri desminore.



Gambar 1. Kegiatan Pretest

Tahap selanjutnya adalah mengevaluasi, pada tahap ini merupakan tahap pemantauan terhadap target yang dilakukan. Tahap evaluasi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa mengerti dan memahami masage effluarge tersebut dan manfaat dari *massage effluarage*. Evaluasi ini dilakukan di akhir kegiatan dengan cara memberikan kuesioner, Adapun untuk mengukur capaian kegiatan yang telah dilakukan dalam kegiatan ini dapat disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2
Capaian Kegiatan Yang Telah Dilakukan

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	F	%	F	%
70	52	74,3	13	18,5	5	7,1

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sekitar 74,3% berpengetahuan baik, 18,5% berpengetahuan cukup dan 7,1 berpengetahuan kurang. Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa tentang *massage efflurage*.

Melihat dari hasil yang dilakukan dari mulai tahapan presetest sampai dengan evaluasi post test, bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada siswa, maka dpengabdian kepada masyarakat dengan cara penyuluhan dn praktik secara langsung sangat efektif dilakukan, dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilakukan sesuai dengan harapan pengabdi. Untuk jawaban dari respondenpun terdapat peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan jawaban sebelum dilakukan penyuluhan.



Gambar 2
Kegiatan Penyuluhan dan Praktik Massage Efflurage



Gambar 3
Kegiatan *PostTest*



Gambar 3
Foto Bersama setelah kegiatan

SIMPULAN

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman kepada siswa terkait *massage effluarge* untuk penurunan nyeri desminore. Remaja jadi tau cara penanganan bila terjadi desminore sebelum mengkonsumsi obat-obatan ataupun jamu-jamuan dapat dilakukan *massage efflurage*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Tita Rohita, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Widya Maya Ningrum, SST.,M.Kes.,M.Tr.Keb selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Pihak Sekolah SMAN 1 Cihaurbeuti yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin M, Purnamasari Y. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2020 Sep 11;2(2):142–9.
- Mayasari Putri Ardela, Nara Lintan Mega Puspita. Effleurage Massage using Rose Essential Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. *Journal Of Nursing Practice*. 2023 Oct 28;7(1):157–62.
- Saputri IN, Ardila R, Lubis V, Nurianti I, Kebidanan P, Medistra K, et al. PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. Vol. 5, *Jurnal Antara Pengmas*. 2022.
- Walin H, Dwi E, Keperawatan WJ, Poltekkes P, Semarang K, Adipati J, et al. The Impact of Relaxation Front Effleurage towards Dysmenorrhea Pain Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. Vol. 4, *Jurnal Riset Kesehatan*. 2015.
- Suryantini NP, Ma'rifah A. Women, Midwives and Midwifery : Volume 2, Oil in Reducing the Intensity of Issue 3, 2022 <https://wmmjournal.org> Corresponding Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. 2022; Available from: <https://doi.org/10.36749/wmm.2.3.41-50.2022>.
- Azzahroh P, Indrayani T, Lusiana N. THE EFFECT OF THERAPY MASSAGE EFFLEURAGE ON PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS [Internet]. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Apay SE, Arslan S, Akpinar RB, Celebioglu A. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing* [Internet]. 2012;13(4):236–40. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1524904210000676>
- Rahmawati PL, Dwiningsih SR, Herawati L. COMBINATION OF EFFLEURAGE AND KNEADING

MASSAGE CAN REDUCE INTENSITY OF DYSMENORRHEA. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal. 2021 Sep 19;4(1):51–9.

Ulya¹ FH, Suwandono¹ A, Ariyanti¹ I, Suwondo² A, Kumorowulan¹ S, Pujiastuti¹ E. COMPARISON OF EFFECTS OF MASSAGE THERAPY ALONE AND IN COMBINATION WITH GREEN COCONUT WATER THERAPY ON B-ENDORPHIN LEVEL IN TEENAGE GIRLS WITH DYSMENORRHEA [Internet]. Vol. 3, Belitung Nursing Journal. Available from: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>

