

**TINGKAT NYERI DESMINORE PADA REMAJA DENGAN
MASSAGE EFFLURAGE DI SMAN 1 CIHAURBEUTI*****THE LEVEL OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS WITH
EFFLEURAGE MASSAGE AT SMAN 1 CIHAURBEUTI*****Arifah Septiane Mukti^{1*}, Yudita Inggah Hindiarti², Sri Heryani³**^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu KesehatanEmail koresponden: arifahseptiane@gmail.com^{1*}**ABSTRAK**

Massage efflurage merupakan cara memijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkulasi secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Dismenrohea* 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri desminore. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi-Experimental* dengan menggunakan metode penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Hasil dari penelitian ini adalah yang mengalami tingkat nyeri desminore sebelum dilakukan *massage efflurage* yaitu tingkat nyeri desminore berat sebanyak 14 responden (47%), tingkat nyeri sedang 9 orang (30%) dan setelah dilakukan *massage efflurage* sebanyak 18 (60%) responden dengan tingkat nyeri ringan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh *massage efflurage* terhadap penurunan tingkat nyeri desminore. Saran untuk para remaja diharapkan ketika mengalami desminore diupayakan untuk tidak mengkonsumsi obat dan jamu-jamuan, dan diharapkan melakukan *massage efflurage*.

Kata kunci: *massage efflurage*, desminore, remaja**ABSTRACT**

Efflurage massage is a method of massaging using the palms of the hands to apply gentle pressure to the surface of the body in a repeated direction of circulation. This technique aims to increase blood circulation, apply pressure and warm the abdominal muscles and increase physical and mental relaxation. *Dysmenorrhea* is pain or cramps that women feel in the lower abdomen area which occurs before or after experiencing the first day of menstruation (*menarche*) until the second day. The aim of this study was to determine the effect of *massage efflurage* on reducing *desminorrhea* pain. The method in this research is *Quasi-Experimental* research using the *One Group Pretest-Posttest Design* research method. The results of this study were that those who experienced *desminore* pain levels before *efflurage* massage were 14 respondents (47%) with severe *desminore* pain levels, 9 people (30%) with moderate pain levels and 18 (60%) respondents after *efflurage* massage. mild pain level. The conclusion from this study is that there is an effect of *efflurage* massage on reducing the level of *desminore* pain. Advice for teenagers is that when experiencing *desminorrhea*, they should try not to consume drugs and herbal medicines, and should do *efflurage* massage.

Keywords: *massage efflurage*, desminore, adolesenc**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial, di mana individu mengalami berbagai perubahan signifikan

baik dari sisi biologis, psikologis, maupun sosial budaya. Salah satu tanda utama dari perubahan biologis pada remaja putri adalah menstruasi, sebuah proses perdarahan

periodik yang terjadi setelah siklus ovulasi. Menstruasi biasanya berlangsung selama beberapa hari dan sering kali disertai dengan ketidaknyamanan fisik, termasuk nyeri haid atau dismenorea.

Dismenorea adalah kondisi yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram di bagian bawah perut, yang dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Cihaurbeuti, sebanyak 47% remaja putri mengalami nyeri haid berat sebelum diberikan intervensi, sedangkan 30% mengalami nyeri sedang dan 23% mengalami nyeri ringan. Data ini menunjukkan betapa umum dan menggangukannya dismenorea di kalangan remaja.

Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri akibat dismenorea adalah teknik *massage effleurage*. Teknik ini melibatkan gerakan halus dan panjang pada permukaan kulit dengan tekanan ringan hingga sedang, yang dapat membantu merelaksasi otot-otot di area abdomen, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi rasa nyeri secara signifikan. Dalam penelitian yang sama, setelah intervensi *massage effleurage* dilakukan, sebanyak 60% responden melaporkan penurunan nyeri menjadi ringan, 27% tetap merasakan nyeri sedang, dan hanya 13% yang masih merasakan nyeri berat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi lebih lanjut efektivitas teknik *massage effleurage* dalam mengurangi rasa nyeri dismenorea pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi alternatif yang lebih alami

dan aman bagi remaja yang sering mengalami nyeri haid, dibandingkan dengan konsumsi obat-obatan atau jamu-jamuan yang mungkin memiliki efek samping.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara rinci fenomena yang terjadi terkait dengan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri serta efektivitas teknik *massage effleurage* dalam mengurangi nyeri tersebut. Metode deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memaparkan kondisi atau situasi yang sebenarnya terjadi di lapangan tanpa melakukan intervensi langsung yang mengubah variabel bebas.

Sampel penelitian terdiri dari 30 remaja putri yang mengalami dismenorea, di mana mereka dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria tertentu seperti usia, riwayat menstruasi, dan tingkat nyeri yang dialami. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah penerapan teknik *massage effleurage*.

Teknik *massage effleurage*, yang dilakukan dalam penelitian ini, melibatkan gerakan halus menggunakan telapak tangan pada permukaan abdomen dengan tekanan ringan hingga sedang. Pijatan dilakukan selama 10-15 menit, mengikuti arah sirkulasi darah, dengan tujuan utama untuk merelaksasi otot-otot di area tersebut dan membantu mengurangi rasa nyeri.

Setelah pelaksanaan *massage effleurage*, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang sama seperti sebelum intervensi, sehingga peneliti dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah penerapan teknik pijat ini. Hasil dari pengukuran ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas teknik *massage effleurage* dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja.

Melalui pendekatan deskriptif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai kondisi nyata yang dialami oleh remaja putri terkait nyeri dismenorea, serta memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari untuk mengurangi nyeri tersebut secara efektif dan aman.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dalam penelitian ini diantaranya, usia menarache, siklus haid, dan keteraturan haid.

No	Karakteristik Responden	Jumlah f	Jumlah %
Usia Menarache			
1	≥ 12 tahun	18	60
2	≤ 12 tahun	12	40
Jumlah		30	100
Siklus			
1	≥ 35 hari	13	43
2	≤ 35 hari	17	57
Jumlah		30	100
Keteraturan			
1	Teratur	23	76
2	Tidak Teratur	7	13
Jumlah		30	100

Distribusi Tingkat Nyeri desminore Pada Remaja Sebelum dilakukan Massage Efflurage

No	Tingkat Nyeri desminore	Jumlah F	Jumlah %
1	Nyeri ringan	7	23
2	Nyeri Sedang	9	30
3	Nyeri Berat	14	47
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar remaja yang mengalami tingkat nyeri desminore berat sebanyak 14 responden (47%), tingkat nyeri sedang 9 orang (30%) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 7 responden (23% orang (30%) dan tingkat nyeri ringan sebanyak 7 responden (23%).

Distribusi Tingkat Nyeri desminore Pada Remaja Setelah dilakukan Massage Efflurage

No	Tingkat Nyeri desminore	Jumlah F	Jumlah %
1	Nyeri ringan	18	60
2	Nyeri Sedang	8	27
3	Nyeri Berat	4	13
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar remaja yang mengalami tingkat nyeri desminore ringan setelah dilakukan *massage efflurage* sebesar 18 (60%) responden, tingkat nyeri sedang 8 (27%) responden dan tingkat nyeri berat 4 (13%) responden.

Penelitian ini berfokus pada pengamatan terhadap tingkat nyeri dismenorea yang dialami oleh remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa teknik *massage effleurage*. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 30

responden, terdapat berbagai temuan penting yang dapat diuraikan secara deskriptif.

Responden dalam penelitian ini terdiri dari remaja putri yang mengalami dismenorea dengan rentang usia menarche yang bervariasi. Sebanyak 60% dari responden mengalami menarche pada usia 12 tahun atau lebih, sementara 40% lainnya mengalami menarche pada usia di bawah 12 tahun. Siklus menstruasi juga bervariasi di antara para responden, dengan 43% memiliki siklus lebih dari 35 hari dan 57% memiliki siklus kurang dari 35 hari. Mayoritas responden, yaitu 76%, memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 24% lainnya mengalami siklus yang tidak teratur.

Sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage*, sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini mengalami nyeri dismenorea yang cukup parah. Data menunjukkan bahwa 47% dari responden melaporkan nyeri berat, 30% melaporkan nyeri sedang, dan hanya 23% yang melaporkan nyeri ringan. Hal ini menggambarkan bahwa dismenorea merupakan kondisi yang umum terjadi dan cukup mengganggu di kalangan remaja putri.

Setelah dilakukan intervensi berupa *massage effleurage*, terjadi perubahan signifikan dalam intensitas nyeri yang dialami oleh para responden. Hasil menunjukkan bahwa 60% dari responden melaporkan penurunan nyeri menjadi ringan, 27% masih mengalami nyeri sedang, dan hanya 13% yang tetap mengalami nyeri berat. Perubahan ini mengindikasikan bahwa *massage effleurage* efektif dalam mengurangi tingkat nyeri dismenorea.

Perbandingan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* memiliki dampak positif yang jelas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Sebelum intervensi, nyeri berat dialami oleh hampir setengah dari total responden, namun setelah intervensi, jumlah ini menurun drastis, dan sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa *massage effleurage* dapat menjadi pilihan intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Teknik ini tidak hanya mudah dilakukan tetapi juga tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain. Penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri menunjukkan potensi besar dari teknik ini sebagai solusi non-farmakologis untuk mengatasi dismenorea.

Temuan ini memberikan implikasi praktis yang penting, terutama dalam konteks kesehatan remaja. Dengan meningkatnya kesadaran tentang pilihan non-obat untuk mengelola nyeri menstruasi, *massage effleurage* dapat diadopsi secara lebih luas dalam program kesehatan di sekolah atau komunitas. Selain itu, hasil ini juga mendorong perlunya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas teknik ini di berbagai populasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi karakteristik dan tingkatan nyeri dismenorea pada remaja putri serta mengevaluasi efektivitas teknik *massage effleurage* dalam mengurangi nyeri tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka (60%) mengalami menarche pada usia 12 tahun atau lebih, dengan mayoritas memiliki siklus menstruasi yang teratur (76%). Variasi karakteristik ini menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* dapat diterapkan pada remaja putri dengan berbagai latar belakang biologis dan siklus menstruasi.

Dalam hal tingkat nyeri, sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage*, mayoritas responden mengalami nyeri yang cukup berat, dengan 47% dari mereka melaporkan nyeri berat, 30% mengalami nyeri sedang, dan 23% mengalami nyeri ringan. Namun, setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan. Sebanyak 60% responden melaporkan penurunan nyeri menjadi ringan, 27% mengalami nyeri sedang, dan hanya 13% yang tetap merasakan nyeri berat.

Kesimpulannya, karakteristik responden tidak menjadi penghalang bagi efektivitas teknik *massage effleurage* dalam mengurangi nyeri dismenorea. Teknik ini berhasil mengurangi intensitas nyeri secara signifikan pada sebagian besar responden, menjadikannya alternatif yang layak dipertimbangkan dalam manajemen nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil ini

menunjukkan potensi besar *massage effleurage* sebagai solusi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Apay, S. E., Arslan, S., Akpinar, R. B., & Celebioglu, A. (2012). Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing*, 13(4), 236–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>
- Azzahroh, P., Indrayani, T., & Lusiana, N. (n.d.). *THE EFFECT OF THERAPY MASSAGE EFFLEURAGE ON PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Mayasari Putri Ardela, & Nara Lintan Mega Puspita. (2023). Effleurage Massage using Rose Essential Oil in Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. *Journal Of Nursing Practice*, 7(1), 157–162. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i1.429>
- Rahmawati, P. L., Dwiningsih, S. R., & Herawati, L. (2021). COMBINATION

- OF EFFLEURAGE AND KNEADING MASSAGE CAN REDUCE INTENSITY OF DYSMENORRHEA. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59>
- Saputri, I. N., Ardila, R., Lubis, V., Nurianti, I., Kebidanan, P., Medistra, K., & Pakam, L. (2022). PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. In *Jurnal Antara Pengmas* (Vol. 5, Issue 2).
- Suryantini, N. P., & Ma'rifah, A. (2022). *Women, Midwives and Midwifery: Volume 2, Issue 3, 2022* <https://wmmjournal.org>
Corresponding Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. <https://doi.org/10.36749/wmm.2.3.41-50.2022>
- Ulya¹, F. H., Suwandono¹, A., Ariyanti¹, I., Suwondo², A., Kumorowulan¹, S., & Pujiastuti¹, E. (n.d.). COMPARISON OF EFFECTS OF MASSAGE THERAPY ALONE AND IN COMBINATION WITH GREEN COCONUT WATER THERAPY ON B-ENDORPHIN LEVEL IN TEENAGE GIRLS WITH DYSMENORRHEA. In *Belitung Nursing Journal* (Vol. 3, Issue 4). <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- Walin, H., Dwi, E., Keperawatan, W. J., Poltekkes, P., Semarang, K., Adipati, J., & Purwokerto, M. (2015). The Impact of Relaxation Front Effleurage towards Dysmenorrhea Pain Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. In *Jurnal Riset Kesehatan* (Vol. 4, Issue 3)
- Prawirohardjo, S. (2015). Jakarta: Bina Pustaka, 2012.[7] Rismalinda, Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Jakarta: Trans Info Media*, 8.
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh MassageEffleurage 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.20223>
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh MassageEffleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten. *Menara Ilmu*, XIV(01), 144–149.