

MENGATASI NYERI *DYSMENORRHEA* DENGAN ABDOMINAL MASSAGE TEKNIK EFFLURAGE

Andri Nur Sholihah*, Afra Citra Nirmala Vidyadari

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

* Korespondensi : Mlangi Nogotirto, Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55592

Abstract. *Abdominal massage is another choice to relieve dysmenorrhea pain without side effects. The purpose of this study is to analyze the effect of abdominal massage to relieve dysmenorrhea pain. Pre-test post-test groups use pre-experimental methods in research design. The research population is a student of the Faculty of Health Unisa, with a sample of 30 respondents. Sampling by random sampling. Pain is measured by numerical ranking scale. Statistical test using Wilcoxon signed rank test. The degree of mild pain in dysmenorrhea before the abdominal massage is not done, but 53.3% moderate pain and 46.7% severe pain. While the degree of dysmenorrhoea after abdominal massage is mild pain of 20%, moderate pain is 76.7%, and severe pain is 3.3%. After this therapy, the scale of dysmenorrhea is decreased ($p = 0.00 \leq 0.05$). Abdominal massage effectively reduce dysmenorrhea pain. Suggestions from this research to add insight/knowledge about how to deal with dysmenorrhea pain.*

Keywords: *Abdominal massage, dysmenorrhea*

Abstrak. *Abdominal Massage* merupakan pilihan lain untuk meredakan nyeri dismenore tanpa efek samping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *Abdominal Massage* untuk meredakan nyeri dismenore. Kelompok pre-test post-test menggunakan metode pre-eksperimental dalam desain penelitian. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan UNISA, dengan jumlah sampel 30 responden. Pengambilan sampel dengan cara *random sampling*. Nyeri diukur dengan skala peringkat numerik. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank test*. Derajat nyeri ringan pada dismenore sebelum dilakukan massage abdomen tidak ada, tetapi 53,3% nyeri sedang dan 46,7% nyeri berat. Sedangkan derajat dismenore setelah *Abdominal Massage* adalah nyeri ringan 20%, nyeri sedang 76,7%, dan nyeri berat 3,3%. Setelah dilakukan terapi ini, skala nyeri dismenore menurun ($p = 0,00 \leq 0,05$). *Abdominal Massage* efektif menurunkan nyeri dismenore. Saran dari penelitian ini untuk menambah wawasan/pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri dismenore.

Kata kunci: *Abdominal Massage, dismenore*

Pendahuluan

Perubahan fisik yang dialami remaja putri salah satunya yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Menstruasi akan terjadi 3-7 hari, rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari¹. Selama menstruasi beberapa remaja banyak yang mengalami gangguan atau ketidaknyamanan. Gejala *dysmenorrhea* primer terasa dari awal periode menstruasi dan dirasakan seumur hidup, karena kontraksi rahim abnormal akibat ketidakseimbangan kimia sehingga mengalami kram menstruasi berat. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder dimulai pada tahap selanjutnya. Dismenore primer, atau nyeri haid tanpa adanya patologi panggul, adalah kondisi ginekologi yang umum dan sering melemahkan yang mempengaruhi antara 45 dan 95% wanita yang sedang menstruasi². Karena dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore.³

Pengobatannya pada dismenore memiliki pendekatan yang berbeda (farmakologis, nonfarmakologis dan bedah), tetapi pengobatan lini pertama adalah penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid

(NSAID), dan, dalam kasus wanita yang menginginkan kontrasepsi, penggunaan kontrasepsi hormona. Perawatan alternatif, seperti panas topikal, modifikasi gaya hidup, stimulasi saraf listrik transkutan, suplemen makanan, akupunktur, dan akupresur, dapat menjadi pilihan dalam kasus kontraindikasi perawatan konvensional⁴. Abdominal *massage* merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping. Pemijatan dapat mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman pada saat menstruasi. Selain itu, terapi *abdominal massage* merupakan metode yang sederhana, murah, memiliki efek positif pada kesehatan, kondisi mental, tingkat kemandirian, dan hubungan social (Rusyanti, 2019)⁵.

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan metode Pre-eksperiment dengan desain penelitian one grup pretest posttest design. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan pretest terlebih dahulu dan diakhir pembelajaran diberikan posttest. Variabel bebasnya adalah pemberian abdominal massage dan variabel terikatnya adalah penurunan nyeri dysmenorhea Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Populasi dan sampel penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik accidental sampling* yaitu pengambilan responden yang dilakukan secara kebetulan dengan kurun waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan alat dan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi berupa Tabel 4.2 Tingkat Nyeridysmenorhea sebelumdiberikan Abdominal Massage ceklis dan lembar skala nyeri NRS. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian massage.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 4.1Karakteristik Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA

Karakteristik	%
Umur	
18 Tahun	7%
19 Tahun	23%
20 Tahun	17%
21 Tahun	33%
22 Tahun	20%
Usia Menarche	
12 Tahun	20%
13 Tahun	57%
14 Tahun	23%
Lama Menstruasi	
5 Hari	20%
6 Hari	60%
7 Hari	20%

b. Tingkat Tabel	Tingkat Nyeri Dysmenorhea		Nyeri Dysmenorhea sebelum diberikan Abdominal Massage 4.2 Tingkat Nyeridysmenorhea sebelumdiberikan Abdominal Massage
	Tidak nyeri	0	
	Ringan	0	
	Sedang	53%	
	Berat	47%	
	Total	100	
		%	

c. Tingkat diberikan Tabel sesudah Massage	Nyeri 4.3	Tingkat Nyeri Dysmenorhea		Dysmenorhea sesudah Abdominal Massage Tingkat yerdysmenorhea diberikan Abdominal
		Tidak nyeri	0	
		Ringan	20%	
		Sedang	77%	
		Berat	3%	
		Total	100%	

2. Analisis Bivariat

Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorhea Sebelum dan Sesudah diberikan Abdominal Massage

Tabel 4. 4 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorhea Sebelum dan Sesudah diberikan Abdominal Massage

Variabel	Mean ± SD	p-value	N
Tingkat nyeri sebelum di berikan abdominal massage	2,46± 0,50	0,00	30
Tingkat nyeri sesudah diberikan abdominal massage	1,83 ± 0,46		30

Berdasarkan tabel 4.4 Nilai p value = $0,00 < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan setelah diberikan abdominal massage selama 10-15 menit. Dimana nilai rata-rata sebelum diberikan abdominal massage $2,46 \pm 0,50$ dan setelah diberikan abdominal massage selama 10-15 menit nyeri dysmenorhea menurun menjadi $1,83 \pm 0,46$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel karakteristik responden didapatkan bahwa, dismenore umumnya dimulai 1-3 tahun setelah haid pertama (menarche). Kasus ini bertambah berat beberapa tahun hingga usia 23-27 tahun¹⁰.

Berdasarkan tabel 4.2 tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan abdominal massage sebagian besar subyek mengalami nyeri berat ada 14 subyek (46,7%), nyeri sedang ada 16 subyek (53,3%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan. Nyeri haid terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (Guyton & Hall, 2018)⁷. Meskipun ada kemungkinan bahwa prostaglandin dapat merangsang nosiseptor dan menyebabkan nyeri, diyakini bahwa prostaglandin secara tidak langsung menyebabkan nyeri kram dengan merangsang kontraktilitas uterus⁹.

Berdasarkan tabel 4.3 tingkat nyeri haid setelah diberikan abdominal massage selama 10-15 menit sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid pada kategori nyeri ringan 6 responden dengan persentase 20%, nyeri sedang 23 responden dengan persentase 76,7% dan nyeri berat 1 responden dengan persentase 3,3%. Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh hasil nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dengan selisih nilai mean antara tingkat nyeri responden sebelum diberi abdominal massage dengan tingkat nyeri responden setelah diberikan abdominal massage selama 10-15 menit sebesar 1,63. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian abdominal massage. Abdominal massage diberikan kepada responden dengan waktu 10-15 menit.

Manfaat dari abdominal massage adalah tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain di rumah, sehingga memungkinkan seseorang melakukan upaya untuk control nyeri dan cara menanganinya. Manfaat dari terapi pemijatan ini adalah melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh dan untuk menjaga kesehatan agar tetap prima membantu mengurangi rasa sakit. Dengan pemijatan ini stress, nyeri dan ketegangan dapat diminimalisir. Massage ini dapat meredakan nyeri ini dengan cara menstimulasi kulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh. Cara kerja dari teknik ini sebagai penghambat nyeri yaitu mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri yang merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorfin yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak (Andria, A. dkk. 2016)⁶. Selain manfaat di atas, abdominal massage dengan Teknik efflurage ini juga dapat memberikan rasa nyaman dan ketenangan¹³ sehingga efek dari dismenore dapat diminimalisir. Karena terapi dapat mengurangi jumlah adrenalin dan menghilangkan efek penghambatan adrenalin pada oksitosin sehingga meningkatkan jumlah kontraksi dengan meningkatkan sekresi oksitosin internal¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewa, ddk (2015)⁷ mengatakan bahwa pemberian aroma therapy abdominal massage dengan teknik efflurage dapat menurunkan nyeri dismenorea dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pemberian abdominal massage dapat berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenorea dengan hasil rata-rata sebelum diberikan abdominal massage adalah $2,46 \pm 0,50$ dan setelah diberikan abdominal massage rata-rata adalah $1,83 \pm 0,46$ dengan nilai $p \text{ value} = 0,00 < p (0,05)$. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa terapi pijat efektif untuk mengobati nyeri⁹, selanjutnya pada penelitian lain dikatakan bahwa terapi *massage* dapat secara signifikan mengurangi beberapa gejala nyeri dismenore¹¹ dan nyeri lainnya pada tubuh¹⁵. Terapi abdominal dengan teknik effleurage ini juga dapat digunakan dalam terapi untuk mengatasi rasa nyeri dismenore dan kecemasan yang berlebih serta mampu memberikan ketenangan¹².

Kontribusi Penulis

AN Sholihah merupakan kontributor artikel dan pengolahan hasil penelitian, dan Afra_ penulis kedua merupakan peneliti yang bertugas dalam pengumpulan data dan bekerjasama dengan penulis pertama dalam pembuatan dan pengolahan hasil penelitian.

Daftar Pustaka

1. Anurogo & Dito. 2012. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Jakarta : CV Andi Offset.
2. Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Hum Reprod Update*. 2015 Nov-Dec;21(6):762-78. doi: 10.1093/humupd/dmv039. Epub 2015 Sep 7. PMID: 26346058.
3. Lestari, Ni Made Sri. 2013. PENGARUH DISMENOREA PADA REMAJA. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013
4. Guimarães I, Póvoa AM. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2020 Aug;42(8):501-507. English. doi: 10.1055/s-0040-1712131. Epub 2020 Jun 19. PMID: 32559803.
5. Rusyanti, Siti & Ismiyati, Ismiyati. (2019). MASSAGE EFFLEURAGE MENURUNKAN NYERI HAID (DISMENORE).
https://www.researchgate.net/publication/338535674_MASSAGE_EFFLEURAGE_MENURUNKAN_NYERI_HAID_DISMENORE
6. Andria, A. Dkk. 2016. Effects Of Emotional Intelligency On Entrepreneurial Intention And Self – Efficacy. *Journal Of Work And Organizational Psychology*. No. 3 Vol.30
7. Guyton, A.C. And J.E, Hall. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta :EGC.
8. Boyd, C., Crawford, C., Paat, C. F., Price, A., Xenakis, L., Zhang, W., & Evidence for Massage Therapy (EMT) Working Group (2016). The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations-A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part III, Surgical Pain Populations. *Pain medicine (Malden, Mass.)*, 17(9), 1757–1772. <https://doi.org/10.1093/pm/pnw1018>
9. Oladosu, F. A., Tu, F. F., & Hellman, K. M. (2018). Nonsteroidal antiinflammatory drug resistance in dysmenorrhea: epidemiology, causes, and treatment. *American journal of obstetrics and gynecology*, 218(4), 390–400. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.08.108>
10. Sugiharti, Rosi Kurnia. 2017. Perbedaan Rerata Skala Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Rempah Jahe Asam. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 15 No 2, AGUSTUS 2017
11. Azima S, Bakhshayesh HR, Kaviani M, Abbasnia K, Sayadi M. Comparison of the Effect of Massage Therapy and Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2015 Dec;28(6):486-91. doi: 10.1016/j.jpag.2015.02.003. Epub 2015 Mar 5. PMID: 26272447.
12. Gensic ME, Smith BR, LaBarbera DM. The effects of effleurage hand massage on anxiety and pain in patients undergoing chemotherapy. *JAAPA*. 2017 Feb;30(2):36-38. doi: 10.1097/01.JAA.0000510988.21909.2e. PMID: 28098671.
13. Mitchinson A, Fletcher CE, Trumble E. Integrating Massage Therapy Into the Health Care of Female Veterans. *Fed Pract*. 2022 Feb;39(2):86-92. doi: 10.12788/fp.0223. Epub 2022 Feb 9. PMID: 35444384; PMCID: PMC9014938
14. Haseli A, Ghiasi A, Hashemzadeh M. Do Breathing Techniques Enhance the Effect of Massage Therapy in Reducing the Length of Labor or not? a Randomized Clinical Trial. *J Caring Sci*. 2019 Dec 1;8(4):257-263. doi: 10.15171/jcs.2019.036. PMID: 31915629; PMCID: PMC6942653.
15. Menard MB. Immediate Effect of Therapeutic Massage on Pain Sensation and Unpleasantness: A Consecutive Case Series. *Glob Adv Health Med*. 2015 Sep;4(5):56-60. doi: 10.7453/gahmj.2015.059. Epub 2015 Sep 1. PMID: 26421235; PMCID: PMC4563896.