

### INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 20, 2024

Revised: October, 12, 2024

Available online: October, 13, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

## Efektifitas *effleurage* massage dalam penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: [rosdiana.160568@gmail.com](mailto:rosdiana.160568@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Dysmenorrhea is pain and cramps experienced by women during menstruation centered in the lower abdomen. Complaints of menstrual pain can vary from mild to severe and can interfere with activities. The incidence of dysmenorrhea in the world is quite high, according to WHO data the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%.

**Purpose:** To determine the effect of *effleurage* massage on reducing menstrual pain.

**Method:** Quantitative research with quasi-experimental design with one group pre-post test approach, conducted in Midwifery Study Program, Muara Enim Health Engineering Polyclinic, Ministry of Health, Palembang, South Sumatra. Sampling using purposive sampling technique and obtained 36 participants. *Effleurage* massage is done using fingertips and rubbed on the stomach. Performed once a day for 15 minutes for 3 consecutive days. Univariate and bivariate data analysis using Paired sample T-test statistical test with 95% confidence level or  $p < 0.05$ .

**Results:** The participants who experienced menarche the most in the age range of 10-12 years were 30 participants (27.8%) with the longest menstrual period experienced as many as 5 days, namely 13 participants (36.1%). On the 1st day before the intervention, the most participants experienced moderate pain as many as 24 participants (66.7%) and severe pain as many as 12 participants (33.3%). After the intervention was carried out for three consecutive days, on the 3rd day, participants who experienced moderate pain were 4 participants (11.1%) and no more participants were found experiencing severe pain. A significant value was obtained before and after the *effleurage* massage intervention was given to participants on day 1 to day 3 of 0.000 ( $< 0.05$ ).

**Conclusion:** *Effleurage* massage can reduce menstrual pain or dysmenorrhea, as indicated by a decrease in the average level of pain after the intervention and statistically obtained a sig value (2-tailed) of 0.000  $< 0.05$ .

**Keywords:** Dysmenorrhoea; *Effleurage* Massage; Menstrual Pain; Teenager.

**Pendahuluan:** Dismenore adalah nyeri dan rasa kram yang dialami oleh wanita pada saat haid yang terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat dan dapat mengganggu kegiatan dalam beraktivitas. Kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, menurut data WHO rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16.8- 81%.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *effleurage* massage terhadap penurunan nyeri haid.

**Metode:** Penelitian kuantitatif *quasi eksperimen design* dengan pendekatan *one group pre-post-test*, dilaksanakan di Prodi D3 Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang Sumatera Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 36 partisipan. *Effleurage* massage dilakukan menggunakan ujung jari tangan, melakukan usapan pada abdomen, dilakukan 1 kali dalam

sehari selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Paired sample T-test* dengan derajat kepercayaan 95% atau  $p < 0.05$ .

**Hasil:** Sebagian besar partisipan yang mengalami *menarche* pada rentang usia 10-12 tahun sebanyak 30 partisipan (27.8%) dengan lama haid yang dialami paling lama 5 hari yaitu sebanyak 13 partisipan (36.1%). Pada hari ke-1 sebelum diberikan intervensi, sebagian besar partisipan mengalami nyeri sedang 24 (66.7%) dan nyeri berat sebanyak 12 (33.3%). Setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut, pada hari ketiga partisipan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 (11.1%) dan tidak lagi ditemukan partisipan yang mengalami nyeri berat. Didapatkan nilai signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi *effleurage massage* pada partisipan di hari ke-1 sampai ke-3 sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ).

**Simpulan:** Pemberian *effleurage massage* mampu mengurangi nyeri haid atau dismenore, ditandai dengan terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri setelah intervensi dan secara uji statistik didapatkan sig (2-tailed) 0.000  $< 0.05$ .

**Kata Kunci:** Dismenore; *Effleurage Massage*; Nyeri Haid; Remaja.

## PENDAHULUAN

Pengeluaran darah dan sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periode disebut sebagai menstruasi. Menstruasi diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara reguler untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulan. Masa haid perempuan biasanya 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulan dengan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid (Rangkuti & Siregar, 2024).

Sebagian besar menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun, namun ada juga perempuan yang mengalami haid lebih lambat yaitu pada usia 13-15 tahun. Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil dan mengalami gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, dan gangguan tidur. Bahkan pada sebagian perempuan ada juga yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore.

Kejadian dismenore di dunia terbilang cukup tinggi dengan rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16.8–81%, tingkat kejadian dismenore di Eropa yaitu 45-97% wanita (World Health Organization, 2013). Dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri di Amerika dengan prevalensi 29-44%. *Journal Occupational Environmental* di Indonesia, menyatakan prevalensi angka kejadian dismenore cukup tinggi yaitu 64.25% yang terdiri dari 54.89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder

(Fitria, 2020). Pada usia 12-14 tahun, banyak remaja di Indonesia yang mengeluhkan dismenore. Secara umum sebanyak 56%, angka kejadian dismenore yang terjadi di Jawa Tengah (Salsabila, 2024).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa disertai kelainan anatomi genitalia dan terjadi bersamaan atau setelah *menarche* (menstruasi pertama). Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu apabila ada kelainan seperti infeksi rahim, kista, polip, serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitar, serta disertai dengan kelainan anatomis genitalia (Manuaba, 2010). Dismenore primer mencapai puncak rasa nyeri haid pada hari pertama dan kedua.

Dismenore dapat diatasi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan dengan tindakan farmakologi dapat dilakukan dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, dan lain-lain. Sedangkan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, akupunktur, dan lain-lain (Rahayu, Pertiwi, & Patimah, 2017). Salah satu pengobatan metode non farmakologis juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode *effleurage massage* dalam mengurangi rasa nyeri saat haid (Gumangsari, 2014).

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosdiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

*Effleurage massage* dengan rangsangan secara kutaneus berupa usapan yang mengalir dengan lembut. *Effleurage massage* berguna untuk mengurangi hipoksia pada jaringan sehingga kadar oksigen di jaringan meningkat yang menyebabkan nyeri berkurang (Hikmah, Amelia, & Ariani, 2018). *Effleurage massage* dapat dilakukan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar ke arah pusat ke simpisis (Lane, 2014).

## METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *pre eksperimen one group pre-post-test* tanpa kelompok kontrol pada remaja usia 17-20 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi D3 Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang Sumatera Selatan, pada tanggal 1-30 Oktober 2023. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non *probability sampling* yaitu *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 36 partisipan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang bersedia menjadi partisipan, tidak pernah melakukan *effleurage massage*, mengalami dismenore, dan tidak ada alergi *oil aromatherapy*. Kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak bersedia menjadi partisipan, alergi *oil aromatherapy*, dan pernah melakukan *effleurage massage*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *effleurage massage*, dilakukan menggunakan ujung

jari tangan, melakukan usapan pada abdomen, dilakukan 1 kali dalam sehari selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut, sedangkan variabel dependen yaitu penurunan intensitas nyeri haid. Data primer dalam penelitian ini didapat dari partisipan menggunakan kuesioner, sedangkan data sekunder didapat langsung dari mahasiswi melalui wawancara dengan tenaga kesehatan.

Indikator penilaian untuk variabel intensitas nyeri haid diukur menggunakan instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari skala identitas nyeri numerik mankowski dan *numerical rating scale* (NRS). Kuesioner intensitas nyeri dalam rentang 1-10, nilai 0 adalah nyeri ringan jika rentang 0-3, nilai 1 adalah nyeri sedang jika rentang 4-6, dan nilai 2 adalah nyeri berat jika rentang nilai 7-10.

Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS dengan analisis *paired sample t-test*. Sebelum melakukan analisis, dilakukan uji prasyarat parametrik yaitu uji normalitas data. Jika data berdistribusi normal, maka dilanjutkan ke analisis *paired sample t-test*, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan pada analisis *Wilcoxon test*. Hasil penelitian diinterpretasikan dengan membandingkan nilai *sig* (*paired 2-tailed*) atau *p-value* dan nilai alpha ( $\alpha=0.05$ ).

Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor surat: DP.04.03/F.XL/5359/2023.

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (N=36)**

Variabel	Hasil
<b>Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)</b>	(18.36±0.7983)(17-20)
17	4/11.1
18	18/50.0
19	11/30.6
20	3/8.3
<b>Menarche (Tahun) (n/%)</b>	
9	4/11.1
10	10/27.8
11	10/27.8
12	10/27.8
13	2/5.6
<b>Lama Haid (Hari) (n/%)</b>	
3	2/5.6
4	6/16.7
5	13/36.1
6	2/5.6
7	9/25.0
8	4/11.1

Tabel 1. menunjukkan karakteristik partisipan dengan usia rata-rata dan standar deviasi (18.36±0.7983) rentang usia 17-20 tahun. Rata-rata perempuan mengalami *menarche* pada rentang usia 10-12 tahun sebanyak 30 partisipan (27.8%). Lama haid yang dialami partisipan paling lama selama 5 hari yaitu sebanyak 13 partisipan (36.1%).

**Tabel 2. Intensitas Nyeri Haid Pre dan Post-test (N=36)**

Tingkat Dismenore	Hasil	
	Pre-test	Post-test
<b>Hari Ke-1 (n/%)</b>		
Nyeri ringan	0/0.0	5/13.9
Nyeri sedang	24/66.7	29/69.4
Nyeri Berat	12/33.3	6/16.7
<b>Hari Ke-2 (n/%)</b>		
Nyeri ringan	5/13.9	17/47.2
Nyeri sedang	25/69.4	19/52.8
Nyeri Berat	6/16.7	0/0.0
<b>Hari Ke-3 (n/%)</b>		
Nyeri ringan	17/47.2	32/88.9
Nyeri sedang	19/52.8	4/11.1
Nyeri Berat	0/0.0	0/0.0

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosdiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

Efektifitas *effleurage massage* dalam penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan

Pada Tabel 2. menunjukkan bahwa, pada hari pertama sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) sebagian besar partisipan mengalami nyeri sedang sebanyak 24 partisipan (66.7%) namun setelah diberikan intervensi (*post-test*) partisipan yang mengalami nyeri berat menjadi berkurang menjadi 6 orang (16.7%) dan sebanyak 5 partisipan (13.9%) mengalami nyeri ringan, serta nyeri sedang dialami sebanyak 29 partisipan (69.4%).

Pada hari kedua setelah diberikan intervensi (*post-test*) partisipan terjadi penurunan rasa nyeri pada partisipan, nyeri ringan meningkat menjadi 17 orang (47.2%), nyeri sedang 19 orang (52.8%) dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Pada hari ketiga setelah diberikan intervensi (*post-test*) partisipan yang mengalami nyeri ringan meningkat menjadi 32 partisipan (88.9%) dan nyeri sedang sebanyak 4 orang (11.1%) serta tidak lagi ditemukan partisipan yang mengalami nyeri berat.

**Tabel 3. Rata-rata Intensitas Nyeri Haid Pre- Post-Test**

Hari	Pre Test	Post Test
Hari Ke-1	5.94	4.83
Hari Ke-2	4.83	3.78
Hari Ke-3	3.78	1.69

Tabel 3. menunjukkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok yang diberi intervensi hari ke-1 *pre-test* 5.94 dan *post-test* turun menjadi 4.83. Hari ke-2 *pre-test* 4.83 dan *post-test* turun menjadi 3.78 dan pada hari ke-3 *pre-test* 3.78 dan *post-test* turun menjadi 1.69. Hal ini menunjukkan bahwa, terjadi penurunan intensitas nyeri haid dengan pemberian *effleurage massage* di setiap harinya.

**Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test**

Intervensi <i>Effleurage massage</i>	Correlation	Mean	Coefficient Sig. (2-Tailed)
Hari Ke-1 Pre-Post	0.973	1.111	0.000
Hari Ke-2 Pre-Post	0.985	1.056	0.000
Hari Ke-3 Pre-Post	0.850	2.083	0.000

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi *effleurage massage* pada hari ke-1 hingga ke-3. Nilai sig.(2-tailed) hari ke-1 sampai ke-3 sebesar 0.000 yang berarti semua sig.(2-tailed) < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *effleurage massage* efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada karakteristik partisipan menurut *menarche* diketahui bahwa dari 36 partisipan, mayoritas mengalami haid pertama kali pada usia 10-12 tahun (27.8%). Setiap perempuan yang sudah baligh secara biologis pasti akan mengalami menstruasi. Umumnya menstruasi terjadi pada usia 12-16 tahun atau disebut dengan *menarche*. Siklus menstruasi ini terjadi secara periode pada tiap bulan dengan

rentang 28 hari, sedangkan masa haid antara 3-7 hari, artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa *menarche* dan terus berulang sampai masa *menopause* (berhentinya menstruasi permanen) (Ediningtyas, 2017).

Usia *menarche* dikelompokkan menjadi usia <12 tahun tergolong cepat, usia 13-14 tahun tergolong normal, dan usia >15 tahun tergolong lama. Usia *menarche* yang cepat dapat terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor genetik yang diturunkan, sedangkan faktor eksternal seperti faktor makanan, pola hidup, dan status gizi (Ade, 2019). Usia *menarche* dini biasanya <11 tahun menyebabkan masalah pada remaja dan ketidaksiapan karena pematangan organ reproduksi yang kemudian dapat mengakibatkan *dismenore* atau nyeri haid (Kartika, 2021) Pendapat serupa juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *menarche* pada usia lebih awal

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosdiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan, sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Tari, Suprida, Amalia, & Yunola, 2023).

Pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional* dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan umur *menarche* terhadap terjadinya nyeri haid dan didapatkan *p-value*  $0.0018 < 0.05$ . Menstruasi yang terjadi lebih awal kemungkinan organ reproduksinya masih belum siap dan belum berfungsi secara optimal dalam mendapatkan pergantian yang akibatnya menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Aisyaroh, Hudaya, & Safitri, 2022). Salah satu faktor penyebab timbulnya nyeri haid adalah akibat usia *menarche* yang dini. Namun selain *menarche* dini, banyak faktor risiko lainnya yang dapat berkaitan dengan nyeri haid yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Misalnya faktor kurangnya olahraga, stress, riwayat keluarga, status gizi, dan hal lainnya yang mungkin saja terjadi.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada karakteristik partisipan menurut data *menarche* diketahui bahwa 36 partisipan mayoritas mengalami lama haid 5 hari yaitu sebanyak 36.1%. Menurut penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa, umumnya lama menstruasi normal adalah 4-7 hari dengan jumlah darah 30-80 ml sekali menstruasi (Ade, 2019). Gangguan menstruasi dengan lama menstruasi  $>7$  hari disebut dengan *hipermenorea*. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru menstruasi. Sementara, secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan dan produksi hormon prostaglandin. Wanita yang mengalami menstruasi lebih lama dari menstruasi normal akan mengalami nyeri ketika menstruasi. Hal ini dikarenakan kontraksi otot uterus yang berlebih dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin menjadi berlebih (Ade, 2019).

Selain itu, menurut penelitian sebelumnya menyatakan bahwa lama menstruasi dapat disebabkan oleh kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadilah dismenore (Handayani, 2021). Siklus menstruasi disebabkan karena panjangnya siklus menstruasi maka semakin banyak pula prostaglandin yang akan dikeluarkan, maka akan menimbulkan rasa nyeri. Penelitian ini juga

mengasumsikan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru mengalami menstruasi dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman serta asing. Hal ini menyebabkan juga kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri dismenore (Handayani, 2022).

Penelitian lain menjelaskan hal serupa, semakin lambat menstruasi dan semakin sering kontraksi rahim, maka semakin banyak kelenjar prostat yang dilepaskan. Nyeri terjadi saat menstruasi karena produksi kelenjar prostat yang berlebihan. Hal ini bisa dibuktikan dengan hasil *p value*  $0.003 < 0.05$ . artinya terdapat keterkaitan lama menstruasi dengan terjadinya nyeri haid (Aisyaroh et al., 2022).

Pada hasil penelitian *pre-test* hari pertama sampai hari ketiga didapatkan perbedaan dengan rata-rata intensitas nyeri haid secara berurutan sebesar 5.94, 4.83 dan 3.78. Kategori nyeri berada pada kategori nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi di hari pertama sampai ketiga didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid menurun secara berurutan sebesar 4.83, 3.78, dan 1.69 termasuk kategori nyeri ringan. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* hari pertama sampai hari ketiga pada saat dilakukan uji statistic didapatkan *effleurage massage* efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi dengan nilai sig(2-tailed) 0.000 atau *p value*  $< 0.005$ . Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri haid setelah pemberian *effleurage massage* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 1.18 dan pada kelompok eksperimen adalah 2.30 (Hasanah & Chotimah, 2022).

Nyeri haid atau dismenore tentunya sangat mengganggu aktivitas wanita, seringkali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit, atau diare dan sering berkemih. Kadang penderita juga sampai mengalami muntah-muntah bahkan pingsan.

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas partisipan setelah diberikan *effleurage massage*

**Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana**

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosdiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

selama 15 menit selama 3 hari berturut-turut merasakan adanya penurunan skala nyeri haid, sehingga intervensi *effleurage massage* mampu mengurangi skala rasa nyeri yang dialami mahasiswi dengan memberikan efek pada penurunan rasa nyeri sebanyak 1-2 skala nyeri.

Melalui *effleurage massage* menggunakan minyak aroma terapi, hipoksia yang terjadi pada jaringan akan berkurang karena kadar oksigen pada jaringan meningkat, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Selain itu, dapat terjadi peningkatan sirkulasi darah, penurunan stress, dan meredakan otot yang kaku. Setelah diberikan *effleurage massage* akan terjadi pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan ambang nyeri yang dirasakan, sehingga nyeri akan terasa berkurang jika hormon tersebut banyak terlepas. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa diperoleh hasil penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh partisipan setelah diberikan *effleurage massage* menggunakan minyak aroma terapi (Irma, Fulatul, Aryunani, & Fifa, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa, rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan *effleurage massage* selama 5 menit mampu memberikan penurunan rasa nyeri dengan skala nyeri 1 dan tertinggi skala nyeri 2 (Zuraida & Aslim, 2020). Cara kerja dari *effleurage massage* dalam mengurangi nyeri adalah dengan menutup mekanisme pertahanan di sistem saraf atau yang lebih dikenal dengan teori gate control. Mekanisme teori gate control yaitu adanya serabut A delta yang memiliki diameter kecil serta membawa impuls nyeri lebih cepat serta adanya serabut C yang membawa impuls nyeri secara lambat, sedangkan serabut taktil A-beta yang merupakan impuls dari stimulus sentuhan memiliki diameter yang lebar. Substansi gelatinosa impuls ini akan bertemu dengan suatu gerbang yang membuka dan menutup berdasarkan prinsip siapa yang lebih mendominasi baik itu serabut taktil A-Beta ataupun serabut nyeri yang berdiameter kecil. Apabila jumlah impuls yang dibawa serabut nyeri yang berdiameter kecil melebihi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta maka gerbang akan terbuka, sehingga perjalanan impuls nyeri tidak terhalangi yang kemudian akan sampai ke otak. Sebaliknya, apabila impuls yang dibawa serabut taktil A-beta lebih mendominasi, gerbang akan menutup sehingga impuls nyeri akan

terhalangi. Alasan inilah yang mendasari mengapa dengan *masase* dapat mengurangi durasi dan intensitas nyeri (Zuraida & Aslim, 2020).

Beberapa bukti telah ditunjukkan bahwa *effleurage massage* dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dengan cara peningkatan denyut jantung, mengurangi tekanan darah, meningkatkan kadar hormon endorfin, serta meningkatkan variabilitas denyut jantung (Puspita, 2022). Perubahan pada aktivitas parasimpatis dapat diukur melalui denyut nadi dan tekanan darah, sedangkan kadar hormon dapat diukur melalui kadar kortisol. Perubahan tersebut adalah respon relaksasi yang dihasilkan dari pijat. Menurunnya tingkat kecemasan serta perbaikan suasana hati juga merupakan respon relaksasi yang muncul setelah pijat (Puspita, 2022).

## SIMPULAN

Pemberian *effleurage massage* mampu mengurangi nyeri haid atau dismenore pada mahasiswi, ditandai dengan terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri setelah intervensi dan secara uji statistik didapatkan sig (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta (*Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*).
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699-1707.
- Ediningtyas, A. N. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Published online*, 1-10.
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. 7, 73-81.
- Gumangsari, N. M. G. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan STIKes Ngudi Waluyo Ungaran*, 1-12.

Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: rosdiana.160568@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>

Efektifitas *effleurage massage* dalam penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan

- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 24-37.
- Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 448-458.
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (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.
- Irma, M. P., Fulatul, A., Aryunani, A., & Fifa, M. (2022). Terapi massage Efflurage untuk Mengurangi Nyeri Dismenorrhoe. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Kartika S. L. (2021). *Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Negeri Kota Langsa* (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
- Lane, B. (2014). Massage in childbirth: How touch can provide pain relief during labor. Terdapat pada: <http://www.suite101.com/content/massage-in-childbirth-a,164727>.
- Manuaba, I. B. G. (2009). *Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspita, I. M. (2022). Pengaruh Pemberian Effleurage massage Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan*, 3(2), 22-29.
- Rangkuti, J. A., & Siregar, L. K. (2024). Pendidikan kesehatan pada remaja tentang dismenorhea di Kelurahan Lubuk Raya tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 68-74.
- Salsabila, A. P. (2024). *Hubungan Stres Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Tengah Di Smp Al-Fattah Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Tari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 8(2).
- World Health Organization. (2013). *Data Jumlah Penderita Disminorea*. Diakses dari: [www.who.int/gho/en/](http://www.who.int/gho/en/).
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh Effleurage massage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).

**Rosdiana\*, Miskiyah, Dahliana**

Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang  
Korespondensi penulis: Rosdiana. \*Email: [rosdiana.160568@gmail.com](mailto:rosdiana.160568@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>