

PENERAPAN *EFFLEURAGE MASSAGE* DALAM UPAYA MENGATASI DISMENORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Nur Israyati¹, Ria Harnita Sari², Een Husanah³, Berliana Irianti⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

E-mail: nurisrayati@gmail.com¹, rharnitasari@gmail.com², Hanasya_eeen12@yahoo.com³, berlianairianti@gmail.com⁴

Abstract

The effleurage massage technique is a stimulation of the abdominal skin with both palms rubbing the stomach and simultaneously moving it in a circle towards the center of the symphysis or can also use one palm with a circular motion or one direction clockwise. The use of massage methods using oil causes the healing power contained in essential oils to penetrate the skin and be carried into the body, making internal tissues and organs more effective. The effleurage massage technique can reduce stress, pain, and tension. The strength and flexibility of the mind, body, and emotions can be improved. Sleep can be of better quality, bone, muscle, and organ restructuring can be helped. The goal is for the effectiveness of peppermint and lavender aromatherapy on the incidence of dysmenorrhea in midwifery students. pre-experimental method with a pretest-posttest with control group design. The approach used in solving problems in this study through the stages of preparation, data collection and data processing. The results obtained showed an increase in student knowledge before Effleurage Massage counseling by 60% and an increase of 100% after being given Effleurage Massage counseling. Aromatherapy can provide a relaxing and calming effect, as well as improving blood circulation.

Keywords: Effleurage Massage, Dysmenorrhea, Midwifery Student

Abstrak

Teknik effleurage massage merupakan suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan kedua telapak tangan melakukan usapan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat simfisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah searah jarum jam. Pemanfaatan metode pemijatan menggunakan minyak menyebabkan daya penyembuhan yang terkandung oleh minyak esensial dapat menembus melalui kulit dan terbawa ke dalam tubuh, mengefektivasi jaringan internal dan organ. Teknik effleurage massage dapat mengurangi stress, nyeri, dan ketegangan. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu. Tujuannya untuk efektivitas aromaterapi pappermint dan lavender terhadap kejadian dismenore pada mahasiswa kebidanan. metode pre-experimental dengan rancangan pretest- posttest with control group design. Pendekatan yang digunakan dalam pemecahan masalah dalam penelitian ini melalui tahapan persiapan, pengumpulan data dan pengolahan data. Hasil didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa sebelum penyuluhan Effleurage Massage sebesar 60% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan Effleurage Massage. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah.

Kata kunci: Effleurage Massage, Dismenore, Mahasiswa Kebidanan

1. PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan proses kematangan seksual bagi seorang wanita. Menstruasi juga dapat didefinisikan sebagai proses keluarnya darah dari endometrium yang terjadi secara rutin melalui vagina sebagai proses pembersihan rahim terhadap pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan (Sari, Sulastris dan Arum, 2018). Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari ditandai dengan

penurunan kondisi menjadi lemas (Nuraini, Yasmin, Evi, 2021).

Dismenorea terbagi menjadi dua kategori, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa patologi. Dismenore primer biasanya terjadi pada atau segera setelah menarche, ketika siklus ovulasi terbentuk. Wanita dengan dismenore primer memiliki produksi prostaglandin endometrium yang lebih besar dibandingkan dengan wanita tanpa gejala. Dismenore primer merupakan penyebab klinis penting pada remaja untuk absen kuliah, sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup (Joshi *et al.*, 2015). Rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Rasa sakit kram sering kali mencapai paha (Xu *et al.*, 2017). Gejala PD (Dismenore primer) meliputi nyeri kram di daerah perut bagian bawah yang mungkin, atau mungkin tidak, menjalar ke punggung bawah dan yang disertai dengan sakit kepala, mual, kelelahan, muntah, mudah tersinggung, diare dan perasaan tidak nyaman secara keseluruhan (Hailemeskel, Asrate, and Nigussie, 2016).

Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan patologi yang mendasarinya dan timbulnya mungkin bertahun-tahun setelah menarche. Berbagai pengobatan termasuk pendekatan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis seperti mengonsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), herbal, terapi diet, yoga, meditasi, dan akupunktur telah digunakan untuk mengurangi efek dismenore (Gebeyehu *et al.*, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-16% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Di Indonesia kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 21,11% *dismenore* sekunder di kalangan perempuan umur produktif (Syafriani, Aprilla, Zurrahmi, 2021).

Permasalahan yang sering terjadi pada saat menstruasi adalah *Dismenore*, dimana wanita merasakan rasa nyeri yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah. Wanita yang *dismenore* menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak *dismenore* (Purwanti, 2018). Nyeri pada dismenore dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik. Sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Andari, Amin, Purnamasari, 2018).

Tindakan untuk mengatasi ketidaknyaman nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Beberapa remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata-rata para siswa tersebut memberikan terapi dengan mengoleskan minyak kayu putih namun masih kurang efektif (Casebella dan Kusumadewi, 2024)

Teknik *massage effleurage* merupakan suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan kedua telapak tangan melakukan usapan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar ke arah pusat simfisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah searah jarum jam. Teknik pijat *effleurage* adalah pemijatan dengan tekanan yang tenang dan lembut ke arah distal. Teknik pijat *effleurage* dapat melancarkan peredaran darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot perut, serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis (Fakari, Mahbubeh, And Hamed, 2015). Dengan teknik pijat *effleurage*, hipoksia pada jaringan akan berkurang dan kadar oksigen

dijaringan meningkat yang akan menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang (Hikmah, Amelia, Ariani, 2018).

Teknik *effleurage* adalah metode relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Zuraida, dan Aslim, 2020). Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Putri *et al.*, 2020).

Pemanfaatan metode pijatan menggunakan minyak menyebabkan daya penyembuhan yang terkandung oleh minyak esensial dapat menembus melalui kulit dan terbawa ke dalam tubuh, mengefektivasi jaringan internal dan organ. Karena minyak atsiri tidak aman jika dioleskan langsung ke kulit dalam bentuk minyak murni, maka minyak atsiri harus dilarutkan dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, minyak kedelai dan minyak kelapa, kemudian dapat digunakan dalam kulit (Purwanti, 2018). *Effleurage massage aromatherapy lemongrass* dapat membuat efek relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan oksigensi darah serta merangsang sekresi hormon endorfin (Khotimah, Kusumawati, Wibisono, 2021).

Terapi *massase effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan *massage effleurage* ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu. *Massage effleurage* dapat juga dikombinasikan dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk penurunan tingkat nyeri karena memberikan efek menenangkan (Andari, Amin, Purnamasari, 2018). *Dismenore* membawa dampak yang cukup besar pada remaja. Masalah yang sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dari 91,7% siswi yang mengalami *dismenore* setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran. Hal ini membuat siswi sulit berkonsentrasi karena merasa tidak nyaman dengan kram menstruasi. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore*, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Oktorika, Indrawati dan Sudiarti, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan menggunakan kuesioner yang dilakukan terhadap 121 mahasiswi kebidanan tingkat 1 didapatkan 36 orang (29,7 %) mengalami *dismenore*. Dimana sebanyak 10 orang (27,8 %) mengalami *dismenore* ringan, 25 orang (69,4%) mengalami *dismenore* sedang dan 1 orang (2,8%) mengalami *dismenore* berat. Mayoritas 12 orang (33,3%) mahasiswi mengatasi *dismenore* dengan kompres air hangat, 10 orang (27,8%) mengatasi dengan minum jamu, 9 orang (25%) mengatasi dengan menggunakan obat analgetik, dan 5 orang (13,9%) dengan dibiarkan saja tanpa adanya intervensi. Dari hasil kuesioner yang didapat tidak ditemukannya mahasiswa yang melakukan *effluarge massage* maupun terapi non farmakologi yang lainnya untuk penanganan *dismenore*.

Berdasarkan uraian diatas, perlunya dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Penerapan *Effleurage Massage* Dalam Upaya Mengatasi *Dismenore* Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

2. METODE

- a. Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - 1) Tahap Persiapan
 - a) Observasi lokasi secara langsung oleh penulis untuk mengetahui permasalahan mitra yang sesungguhnya
 - b) Menyusun proposal kegiatan pengabdian, melakukan revisi, berdiskusi dengan tim,mematangkan kembali alternatif solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswi kebidanan
 - c) Berkoordinasi dengan Pimpinan Kampus untuk pelaksanaan pengabdian
 - d) Menyiapkan dan menentukan narasumber untuk materi penyuluhan
 - e) Berkoordinasi dengan pihak kampus untuk menentukan jadwal penyuluhan dan kegiatan lainnya
 - f) Menentukan lokasi kegiatan bersama, yaitu di ruang kelas Prodi S1 kebidanan.
 - 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Melakukan penyuluhan melalui presentasi dengan bantuan multimedia yang menarik tentang *Effleurage Massage* dalam upaya mengatasi dismenore
 - b) Melakukan Pelatihan *Effleurage Massage* dengan tenaga terlatih
 - c) Memberikan contoh cara melakukan *Effleurage Massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi dengan cara inhalasi sederhana menggunakan tissue.
- b. Partisipasi Mitra sebagai berikut :
 - 1) Peserta melakukan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan
 - 2) Peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum jelas tentang materi yang diberikan
 - 3) Peserta diberikan kesempatan untuk melakukan *Effleurage Massage*
 - 4) Peserta diberikan kesempatan untuk menghirup aromaterapi peppermint dan lavender
 - 5) Peserta melakukan post test setelah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan
- c. Evaluasi Pelaksanaan Program
Adapun indikator dari hasil evaluasi yaitu :
 - 1) Peserta mengerti dengan materi *Effleurage Massage* dalam upaya mengatasi dismenore
 - 2) Peserta aktif dalam kegiatan tanya jawab mengenai materi *Effleurage Massage* dalam upaya mengatasi dismenore
 - 3) Menilai hasil pre test dan post test peserta
 - 4) Pemantauan pelaksanaan *Effleurage Massage* disaat haid selama 1 bulan dilakukan melalui Whatsapp
- d. Indikator Pencapaian
 - 1) Presentasi dengan bantuan multimedia yang menarik ditandai dengan kehadiran seluruh peserta
 - 2) Kemampuan mahasiswi kebidanan dalam melakukan *Effleurage Massage* meningkat menjadi 80 %.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan, kemudian memberikan penyuluhan melalui presentasi dengan bantuan multimedia yang menarik tentang *Effleurage Massage* dalam upaya mengatasi dismenore dan Memberikan contoh cara melakukan *Effleurage Massage* melalui Leaflet kemudian Peserta diberikan kesempatan untuk menghirup aromaterapi peppermint dan lavender selanjutnya Peserta melakukan post test setelah dilakukannya penyuluhan dan

pelatihan.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa, 01 Agustus 2023 pukul 09.00 – 12.00 wib di ruang kelas 3C Prodi Bidan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 30 mahasiswi kebidanan tingkat 2 & 3. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini disajikan sebagai berikut :

Tabel dan Gambar

Tabel 1 Hasil Pretest dan Post Test *Effleurage Massage*

No	Hasil Kuesioner	Frekuensi	%
1	Pretest		
	ya	18	60%
	Tidak	12	40%
2	Post Test		
	Ya	30	100%
	Tidak	0	0%

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 1 didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswi sebelum penyuluhan *Effleurage Massage* sebesar 60% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan *Effleurage Massage*. Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam mencapai tingkatan keterampilan tertentu. Pengetahuan yang baik akan menjadikan individu lebih mudah mengembangkan keterampilan dengan latihan-latihan. Hasil kerja individu mempunyai kemampuan dalam mendayagunakan pengetahuan dan keterampilan.



Gambar 1. Leaflet *Effleurage Massage*



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan kepada Mahasiswi Kebidanan

Mitra berperan aktif dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mulai dari diskusi permasalahan pada mitra dan bersama mencari solusi terbaik. Mitra bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan serta menyediakan ide, waktu dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sulitnya mengumpulkan mahasiswi kebidanan karena bersamaan dengan waktu liburan semester sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik *effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah, membantu mengurangi rasa sakit, kelelahan merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh. Teknik *massage effleurage* ini dapat mengurangi stress, nyeri, dan ketegangan pada saat menstruasi.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah membuat video pelaksanaan *Effleurage Massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi menggunakan difuser.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaning Fitria Puspita Sari, Sulastri, Arum Pratiwi (2018). Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-19.
- Fahimeh Rashidi-Fakari, Mahbubeh Tabataeicherh, Hamed Mortazi (2015). The effect of aromatherapy by essential oil of orange on anxiety during labor: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* , 661-664.
- Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin, Yesi Purnamasari (2018). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu . *UNSRI*, 08-15.

- Jihan Clearesta Casebella dan Rita Riyanti Kusumadewi (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 286-297.
- Minaleshewa Biruk Gebeyehu *et al.*, (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 1-8.
- Nurul Hikmah, Coryna Rizky Amelia dan Dewi Ariani (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Smk Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Universitas Brawijaya*, 1-96.
- Nurul Khotimah, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti, H. A. Y. G. Wibisono (2021). Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid. *Jurnal Citra Keperawatan*, 96-103.
- Yuni Purwanti (2018). The Effectiveness of Effleurage Massage Using Lavender Aromatherapy For Menstrual Pain Relief. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 104-109.
- Putrianis Oktorika, Indrawati, Putri Eka Sudiarti (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 122-129.
- Safira Nuraini, Yasmin Sabina Sa'diah, Evi Fitriany (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres, dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 443-450.
- Solomon Hailemeskel, Arsate Demissie, Nigussie Assefa (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 489-496.
- Syafriani, Nia Aprilla, Zurahmi Z.R (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 32-37.
- Tulika Joshi, Mool Raj Kural, Deepa Pandit Agrawal, Naziya Nagori, Anjali Patil (2015). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 381-385.
- Yang Xu, Wenli Zhao, Te Li, Ye Zhao Hua, Bu, Shilin Song (2017). Effects of acupuncture for the treatment of endometriosis-related pain: A systematic Review and Meta Analysis. *Plos One*, 1-15.
- Zuraida, Missi Aslim (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, 144-149.