

**PENGARUH *MASSAGE EFFLURAGE* TERHADAP PENURUNAN  
MENSTRUASI PADA SANTRI DI PPM (PONDOK PESANTREN  
MAHASISWA) SYAFI'UR ROHMAN JEMBER**

**Oleh:**

**Ayu Afrilia Riyanti, Luh Titi H, Hendra Kurniawan**

**Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957 Email  
: [fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:fikes@unmuhjember.ac.id) Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>**

**ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan kekakuan di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon.. Salah satu cara mengurangi nyeri yaitu dengan *Massage Efflurage*. *Massage Efflurage* ini adalah pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang bertujuan untuk merileksasikan otot dan sirkulasi darah, selain itu mempunyai sedikit resiko daripada menggunakan terapi farmakologi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *Massage efflurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada santri di PPM Syafi'ur RohMan Jember. Penelitian ini merupakan jenis *pra experimental design*, dengan rancang *one group pre-test post-test design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala angka. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan skala nyeri menunjukkan bahwa hasil pengukuran nyeri menstruasi pada penderita nyeri menstruasi sebelum diberikan *massage efflurage* didapatkan dengan nilai rata-rata 4.60 dan skala nyeri angka setelah diberikan *massage efflurage* ididapatkan nilai rata-rata 3.00. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired sample t test* didapatkan di peroleh hasil p value=0, 000,  $p < 0,05$  maka memiliki arti terdapat pengaruh dilakukannya *massage efflurage* terhadap nyeri pada penderita nyeri mensruasi di PPM Syafi'ur Rohman Jember. Penelitian ini direkomendasikan kepada tenaga keperawatan untuk menggunakan *massage efflurage* sebagai alternatif untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi selain menggunakan terapi farmakologis.

Kata Kunci: *Massage efflurage*, nyeri menstruasi

Daftar pustaka 20 (2007-2015)

## ***ABSTRACT***

Dysmenorrhea is stiffness in the lower abdomen that occurs during menstruation caused by hormonal imbalance. The way to reduce the pain is with massage effluage. Massage effluage is a massage with the palm of the hand which aims to relax the muscle and blood circulation, it has less risk than using pharmacological therapy. The purpose of this study is to determine the effect of massage effluage to decrease menstrual pain on student in PPM Syafi'ur Rohman Jember. This study is a pre-experimental design, the design of one group pre test-post test design. 15 respondents are included in this study using accidental sample technique. Collecting data using a visual analogue scale. Results obtained by using a pain scale showed that the measurement of menstrual pain in patient with menstrual pain before being given a massage effluage obtained by the average value of 4,60 and a pain scale after being given a massage effluage figures obtained average value 3,00. Statistical test results using paired samples t test result obtained p value = 0,000,  $p < 0,05$ , meaning there are significant influence by doing massage effluage of pain in patients in the PPM Syafi'ur Rohman Jember. This study was recommended to nursing personnel to use massage effluage as an alternative to relieve menstrual pain than using pharmacological therapy.

Keywords: Massage Effluage, Menstrual pain

Bibliography 20 (2007-2015)

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

*Dismenore* kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita (Marlina, 2012).

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengobati dismenore saat menstruasi yaitu menggunakan agen-agen anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja sebagai anti prostaglandin yang dapat meredakan nyeri. Obat-obatan tersebut seperti Aspirin, Endomethacin, dan Asam Mefenamat. Akan tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang buruk pada tubuh. Menurut Dianawati, 2003 dalam Nafiroh dan Indrawati, 2013 Selain menggunakan terapi farmakologi, penanganan Dismenore dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologi, yaitu dengan *massage*, olah raga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein.

*Massage* dapat didefinisikan sebagai terapi manipulasi yang diberikan dengan teknik menekan atau memegang pada bagian tubuh tertentu secara langsung (kontak langsung dengan kulit) (Kenny, 2008 dalam Anggarani, 2015). *Massage* akan meningkatkan suplai darah arteri ke jaringan. Hal ini akan membuat sistem metabolisme menjadi lancar serta

meningkatkan produksi ATP (*Adenosin Triposphai*). Maka zat P yang menjadi penyebab nyeri akan berkurang dan serotonin meningkat (Turchaninov dan Prilutsky, 2004 dalam Anggarani, 2015). *Effleurage* adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011 dalam Parulian. Dkk, 2014).

Menurut WHO pada tahun 2015 didapatkan data wanita yang menderita dismenore sebanyak 1.769.425 jiwa (90%). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif (Utami, 2014). Sedangkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara langsung di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi sebanyak 46,6%.

### B. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Santri Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri menstruasi sebelum dilakukan *Massage Effleurage*.
- b. Mengidentifikasi nyeri menstruasi setelah dilakukan *Massage Effleurage*.
- c. Menganalisis pengaruh *Massage Effleurage*

## 3. Manfaat penelitian

- a. Bagi Profesi Keperawatan: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh *massage efflurage* dalam mengurangi nyeri menstruasi.
- b. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan pada institusi pelayanan keperawatan dalam mengurangi nyeri menstruasi.
- c. Bagi Peneliti: Sebagai bahan untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan, memahami tentang *massage efflurage* yang menjadi terapi nonfarmakologi dalam mengurangi nyeri menstruasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental Design* sedangkan *design* yang digunakan oleh peneliti adalah *pretest - posttest One group design* untuk mengetahui pengaruh antara variable independen (*massage efflurage*) terhadap variable dependen (penurunan menstruasi) pada santri di

ppm (pondok pesantren mahasiswa) syafi'ur rohman jember, yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2016 dengan uji t berpasangan (*Paired t test*) dengan ketentuan nilai  $\alpha = 0.05$  dan  $p\ value \leq \alpha$ .

Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 responden di PPM Syafi'ur Rohman Jember dengan jumlah 8 orang dan di komunitas sebanyak 7 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sample* dengan kriteria sampel yaitu Wanita berusia 8-22 tahun, mengalami disminore saat menstruasi, tidak menggunakan obat-obatan atau sejenisnya.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala nyeri angka mulai dari 0-10, dimana angka 0 mewakili tidak nyeri dan 10 mewakili nyeri berat tidak terkontrol.

## HASIL PENELITIAN

### A. Data Umum

#### 1. Usia Responden

table 5.1

distribusi responden berdasarkan usia di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember pada tahun 2016.

No	Kategori	jumlah	%
1	18	1	6,66
2	19	4	26,66
3	20	6	40
4	19	4	26,66
Total		15	100

Dari table 5.1 menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden berusia 20 tahun sejumlah 6 responden (40%).

**B. Data Khusus**

1. Skala nyeri sbelum di berikan perlakuan *Massage efflurage*

*Table 5.2*

distribusi skala nyeri pada nyeri menstruasi sebelum dilakukan *massage efflurage* pada santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember bualan Agustus 2016

Variable	Rata-rata	N	Nilai min	Nilai mak	SD
Skala nyeri sebelum diberi perlakuan <i>massage efflurage</i>	50	15	3	6	1,121

Berdasarkan table 5.2 dari 15 responden dengan hasil pengukuran skala nyeri sebelum diberikan perlakuan *massage efflurage* didapatkan nilai rata-rata 4,60; nilai minimal 3; dan nilai maksimal 6.

2. Skala nyeri sesudah diberi perlakuan *massage efflurage*

*Table 5.3*

distribusi skala nyeri pada nyeri menstruasi sesudah dilakukan *massage efflurage* pada santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember bualan Agustus 2016

Variable	rata-rata	N	Nilai min	Nilai maks	SD
Skala nyeri sesudah diberi perlakuan <i>massage efflurage</i>	3,00	15	1	5	1,309

Berdasarkan table 5.3 dari 15 responden dengan hasil pengukuran skala nyeri sesudah diberikan perlakuan *massage efflurage* didapatkan nilai rata-rata 3,00; nilai minimal 1; dan nilai maksimal 5.

3. Pengaruh *massage efflurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi

*Table 5.4*

pengaruh *massage efflurage* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember.

	N	median	P
Sebelum <i>massage efflurage</i>	15	5,00	0,000
Sesudah <i>massage efflurage</i>	15	3,00	

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 15 responden diperoleh angka sig 0,000. Jika  $p < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa "*massage efflurage* berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi". , maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang artinya Ada pengaruh *massage efflurage*

terhadap penurunan nyeri menstruasi di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember.

## PEMBAHASAN

### A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

#### 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Dari hasil penelitian distribusi responden berdasarkan usia pada santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember pada bulan Agustus 2016, menunjukkan bahwa dari 15 responden jumlah terbanyak yang mengalami nyeri menstruasi berusia 20 tahun sejumlah 6 responden (40%).

#### 2. Skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi sebelum dilakukan *massage efflurage*

*Disminore* dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi yang artinya kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *disminore* pada beberapa wanita. *Disminore* terjadi pada perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, sifat dan derajat rasa nyeri ini sangat bervariasi pada setiap wanita (Marlina, 2012).

Skala nyeri dapat diukur dengan beberapa alat ukur salah satunya menggunakan skala numeric (*Numerical Rating Scale*).

Skala numeric digunakan sebagai alat pengganti alat pendeskripsi kata. Pasien menilai nyeri dengan rentang skala 0-10. Dimana 0 yang berarti tidak nyeri dan 10 yang berarti nyeri paling hebat. Pada data peneliti yang telah melakukan penelitian, nyeri yang disebabkan oleh pasien nyeri menstruasi menempati skala 1-10. Hal ini menyebabkan terganggunya aktifitas penderita, maka diperlukan sebuah tindakan tepat untuk menurunkan rasa nyeri tersebut.

Santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember yang mengalami *disminore* saat menstruasi sebelum dilakukan *massage efflurage* dengan nilai rata-rata 4,60% dari 15 responden.

#### 3. Skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi setelah dilakukan *massage efflurage*

Nyeri pada penderita nyeri menstruasi merupakan nyeri yang sangat mengganggu penderitanya maka hal ini perlu tindakan yang tepat yaitu salah satunya adalah terapi nonfarmakologi *massage efflurage*. Dari data hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti menunjukkan ada perubahan angka skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi dengan menggunakan *massage efflurage*.

*Massage efflurage* adalah bentuk *massage* dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011 dalam Parulian, dkk, 2014).



Hai ini dibuktikan dengan teori Gate Control seperti sebuah pintu gerbang. Individu yang masuk melalui gerbang menggambarkan impuls nyeri dan ketiak gerbang dibuka, mereka akan melewati gerbang dengan mudah. Apabila gerbang dibuka sebagian, hanya sedikit individu yang masuk, seperti halnya sedikit nyeri yang diteruskan. Apabila impuls yang lebih besar atau lebih cepat menjangar sepanjang serabut A delta yang belielin dan lebih tebal melewati gate, lebih sulit bagi impuls nyeri untuk melewatinya. Serabut A delta dirangsang oleh gosokan atau perubahan temperature kulit. Impuls desenden dari otak, batang otak, korteks serebral, dan thalamus juga memiliki efek terhadap gate. Sinyal inhibitor dari korteks karena perasaan tenang dan terkontrol membantu menurunkan persepsi nyeri (Ardinata, 2007).

Hal ini dibuktikan pada santri di PPM Syafi'ur Rohman Jember setelah dilakukan *massage efflurage* mengalami penurunan dari nilai rata-rata 4,60% menjadi 3,00% dari 15 responden.

#### 4. Efektifitas *massage efflurage* terhadap penurunan skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi

Pada penelitian ini menggunakan uji t berpasangan dengan syarat sebagai berikut: distribusi normal, axidental sample, interval atau rasio. Berdasarkan hail analisis 15 orang menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan uji t berpasangan di

dapatkan p value 0,000 nilai  $\alpha < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh *massage efflurage* terhadap penurunan skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi di pondok pesantren mahasiswa Syafi,ur Rohman Jember.

*Massage efflurage* adalah bentuk pijat dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut ke atas permukaan tubuh pada daerah punggung dengan arah sirkular secara berulang, yang dilakukan selama 5-10 menit. *Massage efflurage* bisa mengurangi nyeri dengan memperhatikan dasar-dasar *massage*. Ketika ada stimulus yang sampai ke otak maka rasa nyeri tersebut terhalang untuk sampai ke otak sehingga klien tidak merasakan nyerinya lagi.

#### B. Keterbatasa penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti mengalami keterbatasan dalam hal beriku, yaitu peneliti tidak lebih menspesifikan nyeri pada criteria inklusi dan eksklusi, konsistensatu derajat nyeri pada setiap orang berbeda, waktu yang singkat, responden yang terlalu sedikit, dan kurangnya waktu durasi dalam melakukan *massage efflurage*.

#### C. Implikasi terhaddap pelayanan kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *massage efflurage* berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi di Pondok Pesantren Mahasiswa

Syafi'ur Rohman Jember. *Massage efflurage* dapat menjadi metode alternatif yang dapat digunakan oleh perawat dalam memberikan interview terhadap penurunan nyeri menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Nyeri pada penderita dismenore sebelum dilakukan *Massaage efflurage* di pondok pesantren mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember didapatkan dengan nilai rata-rata sebanyak 4,60
2. Nyeri pada penderita dismenore setelah diberikan *Massage efflurage* di pondok pesantren mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember mengalami penurunan didapatkan dengan nilai rata-rata sebanyak 3,00
3. *Massage efflurage* pada area punggung berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi di pondok pesantren mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember.

### B. Saran

1. Penderita  
Peneliti menyarankan kepada penderita nyeri menstruasi agar memanfaatkan *massage efflurage* yang sudah terbukti dapat berpengaruh pada penurunan skala nyeri pada penderita nyeri menstruasi. *Massage efflurage* apabila dilakukan secara teratur dapat menurunkan ketergantungan pada obat-obatan yang mengandung zat kimia yang tidak baik bagi tubuh serta memberikan gambaran pada penderita nyeri

menstruasi tentang pengobatan alternatif yang memiliki rasional serta efeknya terhadap penurunan nyeri.

### 2. Masyarakat

Peneliti Menyarankan masyarakat untuk menggunakan terapi komplementer untuk digunakan sebagai pengganti pengobatan secara farmakologi khususnya pada wanita yang mengalami nyeri menstraasi.

### 3. Petugas Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan baru dalam keberhasilan perawatan atau intervensi keperawatan yang dilakukan pada penderita nyeri menstraasi untuk menjalankan asuhan keperawatan.

### 4. Peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melakukan pemeriksaan berkala setelah dilakukan *massage efflurage*. Selain itu juga dapat meneliti penurunan nyeri dengan cara dikolaborasikan dengan metode lain, sehingga memperoleh hasil yang lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angel S, Armini Alit K, Pradinie R. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Mts Negeri Surabaya Ii. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya
- Anggarani, M. (2015). Pengaruh *Integrated Neuromuscular Inhibition Techniques* Dan



- Massage Efflnrage Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Fibromyaigia Syndrome Otot Upper Trapeziu.* Program Studi SI Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ardinata, D. (2007). Volume 2 Nomor 2. Multidimensional Nyeri. Jurnal Keperawatan Rufaidah Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatna Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi, Sofia R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: CV Budi Utama
- Fatah, W. (2015). *Efektifitas Tempa Bekam terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Sakit Gigi Di Rumah Bekam Al Kahil Kaliwates Jember.* Jember
- Indriyani, D. (2013). Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kartikawati, N Dewi. (2012). *Buku Ajar Dasar-Dasar Keperawatan Gawat Darurat.* Jakarta: Salemba Medika
- Kneale, J., & Davis, P. (2011). *Keperawatan Ortopedik & Trauma.* Jakarta: EGC.
- Khoerunisya, A. (2015). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Marlina, E. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- Marlinda R, Rosalina, dan Purwaningsih P, (2013). Volume 1, No. 2. Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penunnan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Psik Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Semarang
- Nafiroh, D dan Indrawati Devi, N. (2013). *Vol. 4 No. 1.* Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Program Studi DII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang
- Nurdiana, D. (2010). *Pengaruh massage eflurasi terhadap penurunan intensitas nyeri sendi di posyandu lansia.* Yayasan Rustida Akper Rustida Krikilan Glenmore: Banyuwangi.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Thesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika

- Parulian, TS. Sitompul, J. Oktrifiana, AN. (2014). *Pengaruh Teknik Effflurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sarininggsih Bandung*. Bandung
- Priatna, H dan Desiman, T. (2010). *Perbedaan Pengaruh Penambahan Teknik Effflurage Pada Intervensi Short Wave Diathermy-Transcutaneus Electrical Nerve Stimulation dan Latihan Stabilisasi Terhadap Pengiiran Nyeri Pinggang Bawah Akibat Akut Sprung Back*. Universitas Indonusa Esa Unggul, Fisioterapi Mabes AL, Jakarta
- Rejeki S, Nurullita U, Dan Krestanti R. (2013). Volume 1, No. 2. *Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Effluerage Dan Counter-Pressure*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Utami Wira, V dan Prastika M. (2014). *Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di Sma Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014*. Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati B. Lampung

