



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 13239-13253

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Massage Effleurage Dengan Penggunaan Esensial Oil Terhadap Keluhan Dismenore Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023

Laela Fitri Anggraini¹✉, Tatag Mulyanto²

(1) Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara Jakarta

(2) STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email : lailafricaanggraini@gmail.com¹✉

Abstrak

Pendahuluan : Nyeri haid atau dismenore didefinisikan sebagai gejala *catmenial pelvic pain*, yaitu keadaan seseorang perempuan saat mengalami nyeri menstruasi yang berakibat pada gangguan aktivitas harian. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian nyeri haid didunia sangat besar. 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid, Amerika angka presentasinya 60%, di Swedia 72% dan di Inggris 10%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswi Stikes Abdi Nusantara di ketahui sebanyak 5 orang yang mengalami nyeri haid yang hebat, 3 orang nyeri sedang, dan 2 orang nyeri ringan. Nyeri haid mengakibatkan aktivitas dalam belajar menjadi terganggu, dan menyebabkan mahasiswi tidak bisa berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

Kata Kunci : *Massage Effleurage, Nyeri Haid, Skala Nyeri, Penanganan Nyeri Dismenore.*

Abstract

Introduction : Menstrual pain or dysmenorrhea is defined as a symptom of catmenial pelvic pain, which is the condition of a woman experiencing menstrual pain which results in disruption of daily activities. According to the World Health Organization (WHO) in 2018, the incidence of menstrual pain in the world is very large. 50% of women in every country experience menstrual pain, America has a presentation rate of 60%, in Sweden 72% and in England 10% of high school youth are absent 1-3 days each month due to menstrual pain. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers on 10 Stikes Abdi Nusantara female students, it was found that 5 people had severe menstrual pain, 3 people had moderate pain, and 2 people had mild pain. Menstrual pain causes learning activities to be disrupted, and causes female students to be unable to concentrate in participating in learning.

Kerword : *Massage Effleurage, Menstrual Pain, Pain Scale, Dysmenorrhea pain management*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada seorang perempuan. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, karena ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*) (Manuaba, 2017). Dismenorea diartikan sebagai gejala yang dapat hilang dan timbul pada daerah *pelvic*. Disminore menyebabkan remaja perempuan mengalami nyeri di daerah perut dari mulai nyeri sedang hingga berat bahkan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Disminore biasanya terjadi selama 2 hari/lebih pada tiap bulan siklus haid (Syafitri, 2018).

Disminore disebabkan oleh adanya kontraksi distritmia miometrium menyebabkan rasa kram, penegangan otot yakni di bagian otot perintonium serta otot-otot penyokong punggung bawah, pinggang, nyeri otot panggul, dan paha hingga otot betis. Keluhan penyerta lainnya ialah mual, sakit kepala, muntah, diare, *mood swings* bahkan hilang kesadaran (Kusmiran, dalam Nugraha, 2021).

Terdapat banyak cara untuk mengatasi nyeri, yakni dapat menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Penggunaan obat-obatan analgesic adalah contoh dari pengobatan metode farmakologis sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan stimulasi saraf elektrik transkutan kompres hangat dan dingin, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, akupuntur, hipnosis, feed back biologis, serta massage effleurage (Trisnowiyoto, 2012).

Massage effleurage dianggap efektif dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan Gate Control Theory impuls nyeri dapat diatur serta dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Massage effleurage dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat menghilangkan nyeri. Massage effleurage juga dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Maryunani, dalam Utami, 2019).

Di Indonesia sendiri persentase kejadian disminore ialah 54,89 persen untuk disminore priimer dan sisanya ialah dismenore sekunder. Disminore membuat 14 persen remaja Indonesia absen sekolah. Persentase disminore primer di Indonesia berkisar 60 hingga 70 persen serta 15 persen sisanya nyeri berat (Syafitri, 2018). Remaja putri subur (10 hingga 24 tahun) di Jawa Barat pada tahun 2018 adalah 56.598. dan sebanyak 11.565 atau 1,31 persennya mengalami disminore dan periksa ke bidan (BPS Jawa Barat).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa Stikes Abdi Nusantara di ketahui sebanyak 5 orang (50%) yang mengalami nyeri haid diasrama pohsang yaitu 10 orang (100%) ,di asrama maharani yaitu 8

orang (80%) , yang mengalami dismenore primer di asrama pohsang yaitu 8 orang (80%) sedangkan diasrama maharani yaitu 5 orang (50%).Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Massage Effleurage Dengan Penggunaan Esensial Oil Terhadap Keluhan Disminore Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan penelitian ini adalah *kuantitatif-quasy eksperiment* dengan pendekatan *two group pre-test and post-test non-equivalen kontrol group design*. Teknik pengamban sampel menggunakan *Accidental sampling*, jumlah sampel yaitu 46 responden dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi yang di lakukan adalah teknik pijatan dengan lembut memakai telapak tangan dengan gerakan melingkar berulang kali menggunakan esensial oil selama 10-15 menit.

Peneliti mengambil kesimpulan sampel yang di teliti sebanyak 46 mahasiswi Stikes Abdi Nusantara untuk 2 kelompok yakni kelompok intervensi yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan masing-masing berjumlah 23 orang. Untuk pemilihan responden termasuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah dengan menggunakan absen ganjil dan genap. Untuk absen ganjil adalah untuk kelompok intervensi sedangkan untuk absen genap adalah untuk kelompok kontrol.

1. Analisis Univariat

Analisis univariate digunakan untuk menjelaskan dan menggambarkan karakteristik dari tiap variabel penelitian yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Data yang di peroleh adalah skor skala nyeri sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) penggunaan terapi massage effluerage untuk dua kelompok yaitu kelompok yang nndapat perlakuan dan kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Skor *Numeric Rating Scale (NRS)* dari setiap observasi, *Numeric Rating Scale (NRS)* di kelompokkan menjadi 4 katagori :

Tidak nyeri (0)

Nyeri ringan (1-3)

Nyeri sedang (4-6)

Nyeri berat (7-10)

2. Analisis Bivariat

Setelah melakukan analisis univariate maka akan ada hasil yang keluar berupa diketahuinya distribusi karakteristik tiap variabel, setelah itu baru penulis akan dapat melanjutkan untuk menyusun analisis bivariate. Analisis bivariate berarti peneliti melakukan analisis terhadap 2 variabel yang diduga memiliki hubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo,

2018).

Dari hasil uji statistik dapat diketahui apakah hasil uji H_0 ditolak atau H_0 di terima. Dengan ketentuan, bila $p \text{ value} < \alpha$ (0.05) maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang bermakna, bila $p \text{ value} > \alpha$ (0.05) maka, H_0 diterima, artinya tidak ada perbedaan yang bermakna (Omega DR tahun, 2017).

Dalam penelitian ini analisis bivariat di gunakan untuk mengetahui efektivitas penggunaan terapi massage effluerage terhadap penurunan nyeri dismenore. Agar dapat diketahui dan ditentukan apakah terjadi hubungan yang bermakna antara variabel independen dan dependen maka penggunaan $p \text{ value}$ yang di bandingkan dengan tingkat kesalahan yang di tentukan yaitu 5% atau 0,05. Apabila $p \text{ value} < 0,05$ maka H_0 di tolak, yang artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel independen dengan variabel dependen. Apabila $p \text{ value} > 0,05$ maka H_0 di terima, yang artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan kepada 46 orang (100%) mahasiswi STIKes Abdi Nusantara Jakarta secara acak gabungan dari mahasiswi prodi D3 Keperawatan tingkat 1-3, D3 Kebidanan tingkat 1-3, S1 Keperawatan tingkat 1-4 dan prodi S1 kebidanan tingkat 1-4 yang kemudian dibagi kedalam 2 kelompok yakni kelompok yang mendapat perlakuan (kelompok intervensi) sebanyak 23 orang (50%) dan kelompok yang mendapat tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol) sebanyak 23 orang (50%) dengan distribusi rentang usia seluruh respon den digambarkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	18tahun	22	47,8
	19 tahun	10	21,7
	20tahun	8	17,3
	21tahun	6	13,2
	Total	46	100%

Usia responden yang bergabung dalam penelitian ini beragam yakni dengan persebaran usia responden pada tabel 5.1. Dari 46 responden memiliki rentang usia 18-21 tahun, dengan rincian responden yang berusia 18 tahun sebanyak 22 responden (47,8%), responden yang berusia 19 tahun sebanyak 10 responden (21,7%), responden yang berusia 20 tahun sebanyak 8 responden (17,3%) dan responden yang berusia 21 tahun sebanyak 6 responden (13,2%).

A. Analisis Univariat

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid *Pre-Test* Dan *Post-Test* Massage Effleurage Menggunakan Essensial Oil

Tingkat Nyeri	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi					
	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Pre – Test</i>		<i>Post – Test</i>	
	n	%	n	%	n	%	N	%
0 = tidak nyeri	0	0	0	0	0	0	6	26,
1-3 = nyeri ringan	0	0	0	0	0	0	1	73,
4-6 = nyeri sedang	6	26,1	6	26,1	8	34,	0	0
7-10 = nyeri berat	17	73,9	17	73,9	1	65,	0	0
Total	23	100	23	100	2	100	2	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa mahasiswi yang mengatakan mengalami nyeri disminore pada kelompok kontrol terdapat 17 orang (73,9%) mengatakan nyeri berat dengan nilai nyeri terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 9 dan 6 orang (26,1%) sisanya mengatakan nyeri disminore yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan skala tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 5. Kemudian pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) massage effleurage menggunakan esensial oil Pada kelompok intervensi didapati data 15 orang (65,2%) yang mengatakan merasakan nyeri berat dengan nilai nyeri terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 9, kemudian 8 orang lainnya (34,8%)

mengatakan nyeri disminore yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan skala tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 5. Sedangkan nilai nyeri disminore setelah diberikan perlakuan (*post-test*) massage effleurage menggunakan esensial oil pada kelompok intervensi terdapat 17 orang (73,9%) mengatakan merasakan nyeri ringan dengan nilai tertinggi 3 dan terendah 1 serta 6 orang (26,1%) mengatakan merasakan tidak nyeri dengan nilai nyeri 0.

B. Analisa Bivariat

1. UjiNormalitas

Tabel 5.3
 Hasil Uji Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil
 Pada Mahasiswi STIKes Abdi Nusantara
 Jakarta Tahun 2023 Normalitas

Pengukuran	Kategori	<i>Kolmogorov-Smirnova</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>	Persyaratan
Kelompok Intervensi	<i>Pre-Test</i> Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	.009	.019	p > value 0,05
	<i>Post-Test</i> Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	.006	.009	
Kelompok Kontrol	<i>Pre-Test Tanpa Perlakuan</i>	.009	.013	
	<i>Post-Test Tanpa Perlakuan</i>	.009	.013	

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi (p) pada uji *Kolmogorov-Smirnova* Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil pada kelompok intervensi nilai *pre-test* 0.009 ($p > 0.05$) dan pada *post-test* adalah 0,006 ($p > 0.05$). Kemudian pada kelompok kontrol *pre-test* adalah 0.009 ($p > 0.05$) dan kelompok kontrol *post-test* adalah

0,009 ($p > 0.05$). Sementara nilai signifikan si (p) pada uji *shapiro-wilk* Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil pada kelompok intervensi nilai *pre-test* 0,019 ($p > 0.05$) dan pada *post-test* adalah 0,009 ($p > 0.05$). Kemudian pada kelompok kontrol *pre-test* adalah 0.013($p > 0.05$) dan kelompok kontrol *post-test* adalah 0,013($p > 0.05$). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol data berdistribusi adalah normal.

1. Paired Sample Test

Tabel 5.4

Hasil Uji *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Intervensi Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil Terhadap Nyeri Disminore

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig.(2-tailed)
Pair 1	Pre-test Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	7.22	2	1.166	.243	0,000
	Post-test Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	1.26	2	1.010	.211	

Dalam tabel 5.4 membuktikan bahwa rata-rata intensitas nyeri disminore sebelum dilakukan massage effleurage menggunakan esensial oil berada pada kisara 7,22 (nyeri berat dengan skala 7-9) dengan standar devisiasi 1,166, kemudian sesudah dilakukan intervensi menjadi 1,26 (nyeri ringan dengan skala 1-3) dengan standar devisiasi 1,010. Nilai Sig.(2-tailed) bernilai 0,000 < 0,05, sehingga ditemukan ada perbedaan secara signifikan pada intensitas nyeri disminore setelah pemberian intervensi massage

effleurage menggunakan esensial oil. Sehingga bisa disimpulkan bahwa massage effleurage menggunakan esensial oil dapat menurunkan rasa nyeri disminore.

Tabel 5.5

Hasil Uji Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil Terhadap Nyeri Disminore

		Paired Samples Statistics				
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig.(2-tailed)
P	Pre-test Tanpa Dilakukan Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	7.39	2	1.118	.233	0,575
	Post-test Tanpa Dilakukan Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil	7.48	2	1.082	.226	

Dalam tabel 5.5 membuktikan bahwa rata-rata intensitas nyeri disminore *pre-test* pada kelompok kontrol berada pada kisara 7,39 (nyeri berat dengan skala 7-9) dengan standar deviasi 1,118, kemudian pada *post-test* kelompok kontrol menjadi 7,48 (nyeri berat dengan skala 7-9) dengan standar deviasi 1,082. Nilai Sig.(2-tailed) bernilai $0,575 < 0,05$, sehingga ditemukan tidak ada perbedaan secara signifikan pada intensitas nyeri disminore pre-test dan post-test. Sehingga bisa disimpulkan bahwa tanpa dilakuakn massage effleurage menggunakan esensial oil tidak ada penurunan nyeri disminore.

2. Uji Homogenitas

Tabel 5.6

Hasil Uji Homogenitas Data Hasil *Post-test* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	d	df2	Sig.
Data post-test kelompok intervensi - kelompok kontrol	Based on Mean	.120	1	44	.730
	Based on Median	.000	1	44	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	40.64 1	1.000
	Based on trimmed mean	.098	1	44	.755

Dalam tabel 5.6 menunjukkan bahwa pada uji homogenitas data *post-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai *sig Based on Mean* 0,730 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

3. Uji Independent Sampel t-test

Tabel 5.7

Hasil Uji Independent Sample t-test *Post-Test* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Massage Effleurage Menggunakan Esensial Oil Terhadap Nyeri Disminore

Group Statistic					
	Kelompok eksperimen	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
post-test kelompok intervensi - kelompok kontrol	1	23	1,26	1.010	.211
	2	23	7,48	1.082	.226

kontrol					
---------	--	--	--	--	--

Dalam tabel 5.7 menunjukkan. bahwa pada uji beda hasil *post-test* mahasiswi kelompok intervensi massage effleurage menggunakan esensial oil memiliki rata-rata intensitas nyeri disminore 1,26 (nyeri ringan dengan skala 1-3) dengan nilai standar deviasi 1,010. Sedangkan hasil *post-test* pada mahasiswi kelompok kontrol tanpa perlakuan memiliki rata-rata intensitas nyeri 7,48 (nyeri berat dengan skala 7-9) dengan standar deviasi 1,082.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Massage Effleurage Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasanya sebelum di lakukan massage effleurage lebih dari separuh (65,2%) mahasiswa pada kelompok eksperimen mengalami nyeri berat saat haid dan sesudah di lakukan massage effleurage pada kelompok eksperimen terdapat (73,9%) merasakan nyeri ringan saat haid. Sedangkan pada kelompok kontrol pada pengukuran ke-1 lebih dari separuh (73,9%) mahasiswi mengatakan nyeri berat ketika mens dan pada kelompok kontrol pada pengukuran ke-2 (73,9%) mahasiswi mengalami nyeri berat pada saat mens. Setelah dilakukan intervensi, telah terbukti bahwa mahasiswi yang mendapat perlakuan massage effleurage terjadi penurunan skala nyeri yakni nyeri berat berubah jadi nyeri ringan. Dan mahasiswi yang tidak mendapat perlakuan massage effleurage tidak mengalami perubahan skala nyeri yaitu nyeri berat.

Di dalam penelitian ini, diperkuat juga oleh penelitian Zuraida dan Missi Aslim (2019), dengan judul pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasar hasil penelitian tersebut diketahui terapi massage effleurage telah dibuktikan memiliki efektifitasnya terhadap turunnya nyeri haid.

Sejalan dengan itu, terdapat penelitian Syafitri (2018), terbukti bahwasanya skala nyeri pada remaja putri pra massage effleurage sebagian besarnya adalah nyeri sedang (70%) dan paska massage effleurage sebagian besarnya mengatakan nyeri turun menjadi nyeri ringan (65%). sedangkan pada pengukuran pertama kelompok kontrol lebih dari separuh

yaitu nyeri sedang (80%) dan pada pengukuran ke-2 pada kelompok kontrol lebih dari separuh yaitu nyeri ringan (65%).

Nyeri didefinisikan sebagai sebuah pengalaman emosional dan sensorik, sangat tidak nyaman sehingga membuat seseorang akan mencari pertolongan medis akibat rusaknya jaringan baik secara aktual ataupun potensial. Skala nyeri terdiri atas skala kategorid (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat). Nyeri biasa timbul karena adanya proses penyakit atau paska pemeriksaan diagnostik (Perry and Potter, 2015).

Nyeri haid terjadi akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan 1/lebih gejala diawali dari nyeri haid yang ringan sampai berat. Kontraksi yang intens menyebabkan otot menjadi menegang terutama di bagian perut otot pert, menjalar hingga ke punggung bawah, pinggang, paha dan betis. (Punamasari, 2019).

Diketahui masih banyak mahasiswi yang rutin mengalami nyeri disminore setiap bulannya mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Peneliti berasumsi penyebab masih banyaknya mahasiswi yang mengalami nyeri dismonore adalah karena Sebagian dari mereka kurang mendapat informasi mengenai tatacara menangani disminore secara non-farmakologis seperti teknik massage effleurage yang sangat sederhana, mudah di lakukan, sendiri dan terbukti efektif

2. Pemberian Massage Effleurage Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Dilihat dari hasil penelitian terbukti bahwa selisih rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen pra massage effleurage yaitu 7,22, rata-rata intensitas nyeri paska di lakukan massage effleurage yaitu 1,26. sementara rata-rata intensitas nyeri haid (pre-test) pada kelompok kontrol adalah 7,39, rata-rata intensitas nyeri sesudah (post-test) pada kelompok kontrol adalah 7,49. Dengan demikian terbukti bahwa nyeri haid pada kelompok eksperimen terjadi penurunan sebesar 5,96 lebih besar di bandingkan kelompok kontrol yaitu 0.

Teori yang dibahas dalam penelitian ini juga mendapat penguatan teori dari hasil penelitian Permatasari (2019), yang menjelaskan pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Klaten dengan jumlah sampel 34 orang. Dalam penelitian tersebut dilihat bahwa nilai perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum di berikan massage effleurage yaitu 4,71, rata-rata intensitas nyeri setelah di berikan massage effleurage yaitu 2,24. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum (pre-test) pada kelompok kontrol yaitu 4,65, rata-rata intensitas nyeri sesudah (post-test) yakni 3,71. Dari data tersebut terbukti bahwa turunnya nyeri haid pada kelompok eksperimen yaitu 2,47 lebih besar di bandingkan kelompok kontrol yaitu 0,94.

Secara teori terdapat 2 metode yang dapat dipilih sebagai terapi dalam menurunkan nyeri haid yakni metode farmakologis serta terapi metode non farmakologi. Terapi farmakologis adalah melalui penggunaan obat golongan Pereda nyeri (analgesic) seperti paracetamol, fenaseti, asam mefanemat, aspirin dan kafein. Obat golongan ini bereaksi dengan memblok prostaglandin yang berefek pada turunnya rasa nyeri, sementara itu Adapun metode terapi non farmakologis dilakukan tanpa penggunaan obat-obatan seperti kompres hangat dan dingin, olahraga, relaksasi, distraksi, pengobatan tradisional, serta massage effleurage.

Keutamaan massase effleurage bila di bandingkan dengan masase yang lain terletak pada teknik terapi massaseffleurage ini mendistraksi serta mengurangi tranmisi sensorik melalui perangsangan dinding perut sehingganya mengurangi perasaan tidak nyaman pada area nyeri. Keuntungan terakhir, massase ini juga terbukti efektif pada mengurangi otot yang tegang dan membuat sirkuler oksigen di daerah yang nyeri sehingganya nyeri tersebut terasa lebih berkurang (Fitriana, 2022).

3. Efektifitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Kelompok Ekperimen Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil eksperimen dan penelitian telah terbukti bahwa hasil analisis dengan memakai uji *paired sample t-test* diperoleh nilai *p value* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ialah $0,000 < 0,05$, maka sehingga kesimpulan yang didapat ialah H_a di terima H_o di tolak yang bermakna bahwa terapi massage effleurage memiliki efektifitas yang tinggi terhadap penurunan nyeri desminore pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023.

Secara teoritis, penelitian ini juga mendapat penguatan dari penelitian Khotimah (2021), dengan judul efektifitas effleurage massage aromaterapy lemongress terhadap tingkat nyeri haid, membuktikan bahwa massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid dengan nilai *p value* = 0.000 ($< 0,05$). Kemudian teori yang mendukung lainnya adalah teori Agustina (2016), yang telah menjelaskan bahwa pemberian effleurage massage terbukti efektif pada turunnya nyeri haid dengan nilai *p value* = 0.000 ($< 0,05$).

Berdasarkan pendapat Potter and Perry (2015) mengatakan dalam menangani nyeri dapat di lakukan melalui aktifitas memadukan teknik farmakologi dan non farmakologi. Hal tersebut diyakini menjadi sebuah metode dengan efektifitas yang tinggi dalam upaya pengurangan nyeri terlebih lagi pada nyeri yang memiliki skala yang berat dimana umumnya nyeri dengan skala ini ini akan berlangsung lebih lama bisa beberapa jam

ataupun beberapa hari. Dalam Manuaba (2017) disebutkan bahwasanya dalam upaya mengurangi nyeri menstruasi pada tingkat ringan dan nyeri berat dibutuhkan obat-obatan.

Kemudian menurut Purnamasari (2013) dijelaskan bahwasanya terapi dengan penggunaan obat-obatan yang paling banyak dipakai dalam upaya mengurangi nyeri menstruasi adalah obat golongan kortikosteroid NSAID. Cara kerja obat tersebut adalah dengan memblokir siklooksigenase, yang efeknya dapat membuat produksi prostaglandin penyebab kontraksi uterus berkejang, sehingganya rasa nyeri akibat kontraksi juga akan menurun.

Menurut Rusyanti Dan Ismiyari (2019), menyatakan bahwa teknik *massage effleurage* ini efektif untuk mengurangi nyeri haid. Keberhasilan perlakuan *massage effleurage* untuk nyeri haid menghasilkan peningkatan sirkulasi darah dan saraf sensorik untuk mencegah rasa sakit menyebar. Pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkefalin yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri, meningkatkan kenyamanan, merilekskan, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien. Dan juga menurut Nugraha (2021), salah satu upaya pengobatan secara nono-farmakologis yang dapat dilakukan pada saat nyeri haid adalah bisa dengan penggunaan terapi *massage effleurage*.

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Saat melakukan manipulasi, tangan harus benar-benar rileks disesuaikan dengan bagian yang dirawat. Agar manipulasi dapat mencapai hasil yang sebaik-baiknya, otot-otot pasien juga diupayakan dalam keadaan rileks. Gerakan dilakukan secara berirama dengan tekanan yang sedikit demi sedikit semakin meningkat sampai pada akhir gerakan tekanan tidak perlu terlalu besar atau keras, sehingga masih cukup mudah mempengaruhi pengaliran darah (Mukhoirotin, 2018).

Menurut peneliti penggunaan *massage effleurage* efektif dalam menurunkan skala nyeri pada saat nyeri dismenore dimana sesudah penggunaan *massage effleurage* skala nyeri mengalami penurunan dari skala berat menjadi skala ringan. Penggunaan terapi *massage effleurage* merupakan pemberian stimulasi respon pada kulit yang dapat meningkatkan peredaran darah, memberikan rileks sehingga skala nyeri dismenore dapat menurun. Sesudah penggunaan *massage effleurage* skala nyeri haid terlihat lebih rendah dibandingkan sebelum penggunaan *massage effleurage*.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang efektifitas massage effleurage dengan penggunaan esensial oil terhadap keluhan disminore pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara tahun 2023 dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Di dapatkan intensitas nyeri haid sebelum pada kelompok eksperimen lebih dari setengah nyeri berat (65,2%) dan sesudah pada kelompok eksperimen lebih setengah nyeri ringan (73,9%). Sedangkan sebelum pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri berat (73,9%) dan sesudah pada kelompok kontrol lebih dari setengah nyeri berat (73,9%) dan tidak mengalami perubahan nyeri.
2. Di dapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen adalah 5,96, dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol adalah 0.
3. hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat di simpulkan bahwa H_a di terima H_0 di tolak yang artinya penggunaan terapi massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Griffin Perry, P. A. (2015). *Buku Ajar Fundametal Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- BPS Jawa Barat. (2019). Retrieved from dysmenorrhea di provinsi jawa barat: <https://jabar.bps.go.id>.
- Manuaba, I. (2017). Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: Arcan.
- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *STIKes YPIB Majalengka*, <https://ejournal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/124>.
- Siti Rusyanti, I. (2019). Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid. PoltekesKemenkes Banten (*Health Polytechnic of Banten*).
- Utami, W. D. (2019). Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer pada siswi di SMK NU Ungaran. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, 11(1), 1–14.
- Mukhoirotin. (2018). *DISMENOREA Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Dialektika.
- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *STIKes YPIB Majalengka*,

<https://ejournal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/124>.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Siti Rusyanti, I. (2019). *Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid*. PoltekkesKemenkes Banten (*Health Polytechnic of Banten*).

Syafitri, F. (2018). Pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 13 Medan. *Politeknik Kesehatan Kementerian RI Medan*, 1–76, <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/628>.

WHO. (2017). Definisi Remaja. *Google*, 1. Retrieved from <http://definisipakar.blogspot.com/2017/09/pengertian-remaja-menurut-who.html>.

Zuraida, A. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Menara Ilmu Vol.XIV No.0*, <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/men>.

Nurul Khotimah1, N. A. (2021). Efektivitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongress Terhadap Tingkat Nyeri Haid. Vol 09, No. 2, ISSN: 2502. *Jurnal Citra Keperawatan*.

Devi Permata Sari, S. S. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten Vol. 14. No. 02. *Sekolat Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*.