

**LITERATUR REVIEW PENGARUH MASSAGE
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Sri Sinta Defi Hi.Wahab
1610104146**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

***LITERATUR REVIEW PENGARUH MASSAGE
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

**Sri Sinta Defi Hi.Wahab
1610104146**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

***LITERATUR REVIEW PENGARUH MASSAGE
EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Sri Sinta Defi Hi.Wahab

1610104146

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk di Publikasikan
Progam Studi Kebidanan Progam Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Kes

Tanggal : 15 November 2020

Tanda Tangan :



LITERATUR REVIEW PENGARUH MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI¹

Sri Sinta Defi Hi.Wahab², Luluk Khusnul Dwihestie³

Abstrak : Menurut data dari WHO (2013) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dan 10%-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25%, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder (Savitri, 2015). Di Yogyakarta angka kejadian nyeri haid saat menstruasi yang dialami oleh wanita sebanyak 52% dan hanya 1,07-1,31% dari jumlah penderita nyeri haid datang ke petugas kesehatan (Noravita, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Pendekatan yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan berbagai sumber seperti artikel jurnal ilmiah, dan juga *Google Scholer*, pencarian melalui internet. Hasil analisis *literature review* dari 10 jurnal menunjukkan bahwa *massage effleurage* memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai yang didapatkan yaitu (*p value*) = 0,000 yang berarti $\alpha > 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a atau H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Diharapkan bagi remaja putri untuk dapat memanfaatkan *massage effleurage* sebagai salah satu bentuk pemijatan yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid, serta penggunaan terapi yang ergonomis dan tidak memberikan efek samping jika digunakan dalam jangka yang lama.

Kata Kunci : *Massage effleurage*, nyeri haid

Abstract : According to data from WHO (2013), there was an incidence of 1,769,425 people (90%) of women who experienced menstrual pain and 10% -15% of them experienced severe menstrual pain. In Indonesia, the incidence of menstrual pain was 64.25%, consisting of 59,671 people (54.89%) who experienced primary menstrual pain and 9,496 people (9.36%) who experienced secondary menstrual pain (Savitri, 2015). In Yogyakarta, the incidence of menstrual pain during menstruation experienced by women was 52% and only 1.07-1.31% of the number of menstrual pain sufferers came to health workers (Noravita, 2017). The purpose of the study was to determine the effect of *effleurage massage* on reducing menstrual pain. The research method used in this study was a *literature review* or *literature review*. The approach used in this *literature review* uses various sources

such as scientific journal articles, as well as Google Scholer, search via the internet. The results of the literature review analysis from 10 journals showed that massage effleurage has an effect on reducing the intensity of menstrual pain as indicated by the average value obtained, namely (p value) = 0.000 which means $\alpha > 0.05$. Thus H_0 is rejected and H_a or H_1 is accepted, which means that there is an effect of massage effleurage on reducing the intensity of menstrual pain. It is hoped that young women can take advantage of effleurage massage as a form of massage that has been proven effective in reducing menstrual pain levels, as well as the use of ergonomic therapy and does not give side effects if used for a long time.

Keywords : Massage Effleurage, Menstrual Pain



A. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah salah satu tanda awal keremajaan yang muncul pada perempuan antara usia 10-16 tahun (Latifha, 2015). Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah yang berasal dari dinding rahim melalui vagina yang berlangsung secara periodik. Pada saat menstruasi, keluhan yang sering dialami perempuan adalah nyeri. Nyeri haid disebut juga dengan dismenorea (Haryono, 2016). Nyeri haid merupakan nyeri yang muncul selama atau sebelum terjadi menstruasi, yang disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus (Murtiningsih, 2015).

Menurut data dari WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dan 10%-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25%, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder (Savitri, 2015). Di Yogyakarta angka kejadian nyeri haid saat menstruasi yang dialami oleh wanita usia produktif sebanyak 52% dan hanya 1,07-1,31% dari jumlah penderita nyeri haid datang ke petugas kesehatan (Noravita, 2017).

Salah satu upaya kesehatan remaja yang ditetapkan melalui instruksi presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKRR) di puskesmas. Tujuan khusus dari program ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja (Kemenkes RI, 2015).

Pandangan masyarakat sendiri terhadap masalah nyeri haid tidak dianggap hal yang serius bahkan tidak terlalu diperhatikan bagaimana penanganan dan dampaknya bagi remaja putri sendiri. Nyeri haid bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul dan dapat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya sampai berjam-jam (Prawirohardjo, 2011)

Nyeri haid yang tidak segera diatasi akan mempengaruhi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi farmakologis atau nonfarmakologis. Terapi farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. Manajemen nonfarmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, karena nonfarmakologi menggunakan proses fisiologis. Oleh karena itu untuk mengatasi nyeri tingkat ringan atau sedang lebih baik menggunakan manajemen nyeri nonfarmakologis. Salah satu tindakan nonfarmakologi adalah teknik massage dimana pasien dalam posisi setengah duduk, lalu letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat ke simfisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah. Cara ini dapat dilakukan sendiri oleh pasien (Zakiyah, 2015).

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. *Massage effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik

dan mental. *Massage effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Trisnowiyanto, 2012).

Peran bidan salah satunya dalam menangani masalah gangguan reproduksi terutama pada nyeri haid yaitu upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, sesuai standar kompetensi bidan menurut Permenkes RI No 28 tahun 2017 yaitu pada kompetensi standar ke-3 bahwa bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif tentang pelayanan kesehatan reproduksi (Permenkes RI, 2017).

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literatur Review*. *Literatur review* berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Uraian dalam *literatur review* ini diarahkan untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas tentang pemecahan masalah yang sudah diuraikan dalam sebelumnya pada perumusan masalah. *Literatur review* berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka tentang topik yang dibahas. Hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain dapat juga dimasukkan sebagai pembandingan dari hasil penelitian yang akan diteliti. Semua pernyataan dan/atau hasil penelitian yang bukan berasal dari penulis harus disebutkan sumbernya, dan tatacara mengacu sumber pustaka mengikuti kaidah yang ditetapkan. (Hasibuan, Zainal A, 2007).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat nyeri haid sebelum dilakukan *massage effleurage*

Hasil analisis dari 10 jurnal didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri yang dialami sebelum dilakukan *massage effleurage* yaitu berada pada tingkat nyeri sedang.

Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hikmah dkk dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan, menunjukkan bahwa dari 24 responden sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 19 orang.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari dkk dengan judul penelitian Pengaruh *Masase Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu kota Bengkulu, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 12 responden (80,0%).

Dapat disimpulkan bahwa nyeri haid yang dirasakan disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin dalam darah. Hal ini dikarenakan selama haid,

uterus berkontraksi lebih kuat, kadang-kadang ketika kontraksi seorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Ismalia (2016), diantara sekian banyak hormon yang beredar dalam darah, terdapat senyawa kimia yang disebut *prostaglandin*. Jika kadar prostaglandin berlebihan, maka kontraksi uterus (rahim) akan bertambah. Hal ini menyebabkan terjadinya nyeri haid (*dismenorea*),

2. **Tingkat nyeri haid sesudah dilakukan *massage effleurage***

Hasil analisis dari 10 jurnal dalam menurunkan nyeri haid didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri yang dialami sesudah dilakukan *massage effleurage* yaitu berada pada tingkat nyeri ringan.

Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hikmah dkk dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan, menunjukkan bahwa dari 24 responden sesudah diberikan tindakan, mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 orang.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari dkk dengan judul penelitian Pengaruh *Masase Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah Terpadukota Bengkulu, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden mayoritas tertinggi skala nyeri *dismenore* primer sesudah terapi *masase effleurage* abdomen yaitu nyeri ringan (1-3) sebanyak 10 orang (66,7%).

Stimulasi kulit dengan teknik *effleurage* menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri (Yuliatun dalam Lidya, 2017).

3. **Pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid**

Hasil analisis *literature review* dari 10 jurnal diatas menunjukkan bahwa *massage effleurage* memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai yang didapatkan yaitu (p value) = 0,000 yang berarti $\alpha > 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a atau H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rahman *et al* (2017) menjelaskan *Massage effleurage* merupakan suatu metode non farmakologi yang paling efektif untuk menghilangkan rasa sakit. *Massage effleurage* merupakan manipulasi sistematis jaringan lunak terutama otot, tendon dan kulit. Sehingga *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri termasuk nyeri haid.

Nyeri haid yang tidak tertangani akan mengganggu aktivitas wanita yang mengalaminya serta sering kali mengharuskan untuk beristirahat dan meninggalkan kegiatan sehari-hari dalam beberapa jam. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kusmiran (2014) nyeri haid yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Didukung juga oleh pendapat Zakiyah (2015) bahwa nyeri haid yang tidak segera diatasi akan mempengaruhi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi farmakologis atau nonfarmakologis.

Sehingga *massage effleurage* cocok untuk digunakan dalam mengatasi nyeri karena sesuai dengan manfaat dari *massage effleurage*. Manfaat *Massage effleurage* adalah memberikan rasa nyaman dan dapat meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot, membuat relaksasi fisik dan mental, serta merangsang pengeluaran hormone endorphin yang dapat menghilangkan rasa nyeri secara fisiologis (Wulan, 2019).

Massage effleurage juga merupakan tindakan nonfarmakologis yang ergonomis serta efisien karena tindakan bisa dilakukan sendiri dan bisa juga dengan bantuan orang lain. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Trisnowiyanto (2012) bahwa *massage effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Gerakannya dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- a. Hasil analisis *literature review* menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* didapatkan rata-rata mengalami nyeri sedang.
- b. Hasil analisis *literature review* menunjukkan bahwa rata-rata nilai sesudah dilakukan *massage effleurage* didapatkan rata-rata mengalami nyeri ringan.
- c. Hasil analisis *literature review* dari 10 jurnal diatas menunjukkan bahwa *massage effleurage* memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid maupun nyeri kala 1 fase aktif yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai yang didapatkan yaitu ($p\ value$) = 0,000 yang berarti $\alpha > 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a atau H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

2. Saran

a. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja putri untuk dapat memanfaatkan *Massage Effleurage* sebagai salah satu bentuk pemijatan yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid, serta penggunaan terapi yang ergonomis serta tidak memberikan efek samping jika digunakan dalam jangka yang lama.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan agar dapat memberikan informasi atau penyuluhan kepada remaja putri tentang nyeri haid dan cara penanganannya,

khususnya terkait *massage effleurage* sebagai terapi non farmakologis agar dapat diaplikasikan secara mandiri saat nyeri haid.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi tentang pelaksanaan terapi non farmakologis yang efektif terhadap penurunan nyeri haid.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Asriyani, A. F. nurhiidayah ikeu; marddhiyah ai; hendrawati sri; maryam nenden nur (2017) 'Volume 4 | Nomor 2 | Desember 2017', *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 4(6), pp. 33–39. doi: 10.1119/1.4789885.
- Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, Y. P. (2018) 'Pengaruh *Masase Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri', *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), pp. 8–15.
- Haryono, (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Hasibuan, Zainal A. 2007. *Metodologi Penelitian Pada Bidang Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi: Konsep, Teknik, Dan Aplikasi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia.
- Hikmah, N., Amelia, C. R. and 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), pp. 34–45. doi: 10.21776/ub.joim.2018.002.02.4.
- Jama, F. and Azis, A. (2020) 'Pengaruh *Massase Effleurage* Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri', *Window of Nursing Journal*, 01(01), pp. 1–6. doi: 10.33096/won.v1i1.17.
- Kemendes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Noravita. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Permenkes RI. (2017). *PERATURAN Menteri Kesehatan RI No 28 Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*. Tersedia dalam <http://www.ibi.or.id/media/PMK%20No.%2028%20ttg%20Izin%20dan%20Penyelenggaraan%20Praktik%20Bidan.pdf>. Diakses tanggal 22 Desember 2019.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sholihah, N. R. and Azizah, I. (2020) 'The Effect of *Effleurage* Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students', *Jurnal Info Kesehatan*, 18(1), pp. 9–17. doi: 10.31965/infokes.vol18.iss1.310.
- Trisnowiyanto B. (2012). *Kertampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zakiyah A. (2015). *Konsep Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta : Salemba Medika.

Zuraida and Aslim, M. (2020) 'Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan', *MENARA ilmu*, XIV(01), pp. 144–149.

