



## Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Di Universitas Abulyatama Aceh

Rabiatul Hadawiya, Fauziah, Khaira Rizki

Universitas Abulyatama, Jl. Blangbintang Lama, Lampoh Keude, Kec. Kita Baro, Kab. Aceh Besar Provinsi Aceh, 24415, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: December 25, 2024  
Revised: March 15, 2024  
Available online: March 28, 2025

### KEYWORDS

Abdominal Effleurage Massage; Pain Scale;  
Dysmenorrhea; Female Student;

### CORRESPONDENCE

Name: Rabiatul Hadawiya  
E-mail: [rabiathadawiya1710@gmail.com](mailto:rabiathadawiya1710@gmail.com)

### A B S T R A C T

Dysmenorrhea pain can be overcome with various alternatives, both pharmacologically and non-pharmacologically, namely effleurage massage which is one of the effective methods in reducing pain. The effleurage technique is carried out by giving gentle strokes and light pressure on the surface of the skin. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal effleurage massage on reducing the scale of dysmenorrhea pain in D-III Study Program students at Abulyatama University. This research method uses a quasi-experimental design using a one group pretest-posttest design with a population of 26 people and a sample of 15 people, the sampling technique is purposive sampling. The study was conducted on May 27 to June 25, 2024, univariate and bivariate data analysis using the dependent t test. The results of the study before using the abdominal effleurage massage method were mostly in the moderate category, namely 10 respondents (66.7%), while after using the abdominal effleurage massage method, the majority were in the mild category, namely 8 respondents (53.3%). This shows that there is a difference of 0.600 and the difference shows a significant difference as seen from the t-count = 3.674 and t-table = 2.145 with a P-value of 0.003. It is expected that female students can utilize Massage Effleurage 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 provide side effects if used in the long term.

### Pendahuluan

Massage effleurage merupakan pengembangan yang memanfaatkan seluruh permukaan tangan untuk digosok secara halus dan menenangkan. Prosedur ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi rasa sakit, meregangkan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pijat effleurage merangsang helaian rambut di kulit, membuatnya terbuka selama penyempitan rahim, sehingga selanjutnya meningkatkan aliran darah ke rahim dan menghambat rangsangan rasa sakit dan mengurangi rasa sakit. Massage effleurage merupakan suatu tindakan menggosok punggung yang aman, mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Veronica & Oliana, 2022). Terapi massase effleurage bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stres (Dhirah & Ulfira, 2021).

Penggunaan metode *massage effleurage* dengan mengaplikasikan minyak aromaterapi menggunakan minyak atsiri atau biasa dikenal juga dengan istilah minyak esensial. Minyak atsiri disebut juga minyak atsiri (*essential oil*) karena fungsinya yang unik yaitu memberikan aroma/bau (*fragrance*), sehingga digunakan sebagai bahan dasar kosmetik, wangi-wangian, aromaterapi, obat-obatan, suplemen, dan makanan. Beberapa minyak atsiri yang dapat digunakan untuk perawatan kulit antara lain minyak atsiri zaitun, minyak atsiri pohon teh, baby oil, minyak atsiri kuning muda, dan minyak atsiri mawar ([Azizah, 2022](#)).

Menurut World Health Organization (WHO) pada penelitian (Indrayani et al., 2021), terdapat banyak kasus dismenore di seluruh dunia. Rata rata prevalensi dismenore pada remaja putri diperkirakan berkisar antara 16,8%. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, dimana 10% hingga 15% mengalami dismenore berat ([Hudaya et al., 2023](#)).

Amerika Serikat, mengakui bahwa dismenore adalah alasan utama mengapa perempuan muda menolak bersekolah. Selain itu, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat, sebagian besar berusia antara 18-45 tahun, menemukan tingkat prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%. Di Indonesia, semakin banyak perempuan yang mengalami kram menstruasi yang tidak melaporkan atau mencari pengobatan. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia menderita dismenore. Dismenore primer sebesar 72,89%, dismenore sekunder sebesar 21,11%, dan angka kejadian dismenore pada wanita usia subur sebesar 45% hingga 95% ([Rifiana et al., 2023](#)). Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, dimana dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Beberapa wanita mengalami nyeri haid atau kram, disebut juga dismenore. Untuk mencegah rasa sakit, cukup gunakan kompres hangat, olahraga teratur, dan banyak istirahat. Apabila nyeri haid yang dirasakan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, biasa diberikan anti peradangan yang bersifat non steroid ([Jama & Azis, 2022](#)).

Menurut [Ruqaiyah & Marwati \(2021\)](#), angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi pada tahun 2018, menunjukkan 60-70% pasien wanita Indonesia menderita dismenore. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan sisanya sebesar 43,11% merupakan tipe sekunder. Diperkirakan 55% wanita usia subur di Indonesia menderita dismenore, dimana nyeri haid membuat mereka sulit beraktivitas. Prevalensi nyeri haid pada wanita usia subur berkisar antara 45-96%. Diantaranya, tiga perempat perempuan menderita dismenore ringan hingga sedang. Berdasarkan statistik, prevalensi dismenore di provinsi Aceh cukup tinggi, yaitu 50-60% pasien menderita dismenore. Angka kejadian dismenore primer sekitar 54,11% merupakan dismenore sekunder.

Penelitian [Dhillon \(2020\)](#) menunjukkan bahwa dampak dari dismenore primer adalah 76,6% siswa perempuan tidak dapat bersekolah karena nyeri haid, dan 6% siswa mengalami penurunan prestasi akademik. Dismenore primer pada remaja harus ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari akibat negatif. Gejala dismenore primer adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah (biasanya berlangsung 8-72 jam) yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Selain itu tidak disertai dengan peningkatan volume darah menstruasi, dan puncak nyeri sering terjadi pada saat volume pendarahan masih sedikit ([Ammar, 2016](#)).

Nyeri dapat diobati melalui berbagai metode alternatif, baik obat maupun non obat. Secara farmakologi dapat digunakan obat analgesik, dan secara non farmakologi dapat digunakan panduan antisipatif, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur biofeedback dan *massage effleurage* ([Suryantini & Ma, 2022](#)). Dari hasil wawancara terdapat 19 mahasiswi program D-III Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama didapatkan 15 dari 19 mahasiswi mengalami dismenore, 4 orang tidak mengalami dismenore, 3 orang mengalami dismenore sedang dan 12 orang mengalami dismenore berat. Berdasarkan wawancara dengan siswi diketahui bahwa masa dismenore dan nyeri haid berlangsung sekitar 2 sampai 3 hari setelah keluarnya darah haid. Cara umum untuk meredakan nyeri adalah dengan membiarkannya, memberikan tekanan, atau melakukan aktivitas pereda nyeri, namun beberapa orang juga mengonsumsi obat atau pengobatan herbal.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, mahasiswi Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama ini belum pernah mendapatkan *massage effleurage* dan tidak mengetahui bahwa pijat dapat menurunkan derajat nyeri pada dismenore. Itulah alasan tujuan penelitian ini, untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage Abdomen* terhadap Skala Nyeri Dismenore pada

Mahasiswi Prodi D-III Keperawatan di Universitas Abulyatama. Beberapa uraian data di atas menjadi latar belakang dilakukannya penelitian ini.

**Metode Pengabdian**

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest, karena penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pengukuran sebelum intervensi dan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi. Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian. Populasi keseluruhan Mahasiswi Prodi Diploma Tiga Keperawatan di Universitas Abulyatama dari tingkat 3 sebanyak 26 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan dengan teknik purposive sampling (rancangan acak sederhana). Jadi pada penelitian ini sampel untuk penelitian sebanyak 15 orang dari tingkat 3, hal ini sesuai dengan [Roscoe \(1975\)](#) dalam penentuan jumlah sampel penelitian eksperimen ditetapkan sebanyak 10-20 sampel.

Bagian A merupakan lembar observasi skala nyeri dismenore. Instrumen yang digunakan penulis bertujuan untuk menggambarkan skala nyeri dismenore meliputi no responden, menstruasi hari ke, jam, pretest (NRS), jam, intervensi, jam, posttest. Bagian B merupakan standar operasional prosedur (SOP) massage effleurage. Bagian C menggunakan lembar skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS), pengukuran intensitas nyeri yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan massage effleurage.

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan pada tanggal 27 Mei - 25 Juni 2024 pada 15 responden, dengan cara mengedarkan kuesioner dengan aspek yang diteliti adalah Pengaruh Massage Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Prodi D-III di Universitas Abulyatama, maka hasil penelitian dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Prodi D-III Sebelum Massage Effleurage Abdomen

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	2	13,3
2.	Sedang	10	66,7
3.	Berat	2	13,3
4.	Sangat Berat	1	6,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sebelum massage effleurage abdomen mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 10 responden (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Prodi D-III Sesudah Massage Effleurage Abdomen

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	8	53,3
2.	Sedang	6	40
3.	Berat	1	6,7
4.	Sangat Berat	0	0
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sesudah massage effleurage abdomen mayoritas berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%).

Tabel. 3. Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Prodi D-III di Universitas Abulyatama

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Beda Mean	t-Hitung	t- Tabel	P-Value	N
----------	------	-----------------	-----------	----------	----------	---------	---

PreTest	2,13	0,743					
			0,600	3,674	2,145	0,003	15
PosTest	1,53	0,640					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sebelum massage effleurage abdomen sebesar 2,13 dengan standar deviasi 0,743 sementara rata-rata skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sesudah massage effleurage abdomen sebesar 1,53 dengan standar deviasi 0,640. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan sebesar 0,600 dan perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna yang terlihat dari t-hitung = 3,674 dan t-tabel = 2,145 dengan nilai P-value 0,003. Sehingga dapat disimpulkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh massage effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sebelum massage effleurage abdomen sebesar 2,13 dengan standar deviasi 0,743 sementara rata-rata skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sesudah massage effleurage abdomen sebesar 1,53 dengan standar deviasi 0,640. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan sebesar 0,600 dan perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna yang terlihat dari t-hitung = 3,674 dan t-tabel = 2,145 dengan nilai P-value 0,003. Sehingga dapat disimpulkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh massage effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III.

Nyeri dismenore dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi syaraf 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. Teknik effleurage dilakukan dengan memberikan usapan lembut dan tekanan ringan pada permukaan kulit. Penggunaan teknik massage effleurage untuk mengurangi nyeri menstruasi memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan teknik terapi non-farmakologis lainnya (Amin & Purnamasari, 2020).

Penelitian di atas sejalan dengan penelitian Amin & Purnamasari (2020) yang berjudul Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi masase effleurage remaja putri yang mengalami dismenore primer. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra-eksperiment dengan rancangan pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebelum dan sesudah diberikan terapi masase effleurage adalah 0,000 ( $<0,05$ ) artinya ada pengaruh terapi masase effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu.

Penelitian di atas sejalan dengan penelitian Zuraida & Aslim, (2020) yang berjudul Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Dalam penelitian ini jika nyeri haid tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Untuk memudahkan seseorang dapat meredakan nyeri dengan cara terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang digunakan adalah massage effleurage. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan one group pretest-posttest. Hasil uji statistic didapatkan p-Value 0,0005 artinya ada Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan pendapat peneliti dari hasil penelitian ini menemukan bahwa teknik massage effleurage abdomen terbukti efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenore pada mahasiswi. Dengan demikian teknik ini dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore sebagai alternatif nonfarmakologi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Saat penelitian peneliti mengobservasi bahwa rata-rata responden tidak

melakukan pengobatan non farmakologi sehingga dengan adanya penelitian ini responden mau melakukan pengobatan non farmakologi salah satunya teknik massage effleurage abdomen.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sebelum massage effleurage abdomen mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 10 responden (66,7%).
2. Skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III sesudah massage effleurage abdomen mayoritas berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%).
3. Ada pengaruh massage effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi Prodi D-III. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan sebesar 0,600 dan perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna yang terlihat dari  $t$ -hitung = 3,674 dan  $t$ -tabel = 2,145 dengan nilai  $P$ -value 0,003.

Diharapkan bagi mahasiswi untuk dapat memanfaatkan Massage Effleurage abdomen 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.].

## Daftar Pustaka

- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142-149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Azizah, S. R. (2022). Pemanfaatan Essential Oils Sebagai Aromaterapi Dalam Perawatan Kulit. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 11(1), 62-77. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v11i1.98>
- Dhillon, S., & Dhillon, P. S. (2020). Telelactation: A Necessary Skill With Puppet Adjuncts During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Human Lactation*, 36(4), 619-621. <https://doi.org/10.1177/0890334420958623>
- Dhirah, U. H., & Ulfira, M. (2021). The Effectiveness of Abdomen Effleurage Massages and Jasmine Aromatherapy on Decreasing Primary Dysmenorrhoe Pain Scale in Young Girls at Ubudiyah University Indonesia Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615-109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.2664>.
- Isna Hudaya, Emi Sutrisminah, & Nuria citra maulidia. (2023). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(7), 1278-1284. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3453>
- Jama, F., & Azis, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1-6. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.244>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1), 37-42.
- Roscoe, S. (1975). *pedoman penentuan jumlah sampel*.
- Ruqaiyah, R., & Marwati, M. (2021). Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Disminorea Pada Mahasiswa Baru Akbid Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 62-66. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.170>
- Suryantini, N. P., & Ma, A. (2022). Effleurage Massage: Alternative Non-Pharmacological Therapy in Decreasing Dysmenorrhea Pain. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(3), 41-50.
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19-24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, XIV(01), 144-149.

