

EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DENGAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Effectiveness of Dismenorerage Exercise with Effleurage Massage on Mental Pain in Adolescent Women

Utari Hermianiati, Nofa Anggraini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Juni 2023

Diterima: 19 Juli 2023

Penulis Korespondensi:

- Utari Hermianiati
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

e-mail:

utarihermaniati592@gmail.com

Kata Kunci:

Dysmenorrhea Exercise, Massage Effleurage, menstrual pain

Abstrak

Latar Belakang : WHO mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Perubahan paling awal muncul adalah perubahan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Masalah yang dialami pada saat menstruasi diantaranya nyeri haid. Dampak yang akan terjadi jika nyeri haid tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemudian, pecahnya kista dan infeksi. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui efektifitas senam dismenore dengan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. **Metode Penelitian :** *Quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Klinik Rydhoka pada bulan Desember 2022 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. **Hasil Penelitian :** Intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam dismenore sebagian besar dengan nyeri sedang (6,7%) dan sesudahnya nyeri ringan (53,3%). Intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *massage effleurage* pada remaja putri sebagian besar dengan nyeri sedang (60%) dan sesudahnya nyeri ringan (60%). Ada efektivitas senam dismenore dan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (*p. value 0,000*). **Kesimpulan dan Saran :** Ada efektivitas senam dismenore dan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan remaja putri lebih aktif dalam kegiatan, terutama mengadakan senam dismenore setiap bulannya agar masalah dalam nyeri dismenore dapat teratasi.

Abstract

Background : WHO says adolescents are residents in the age range of 10-19 years. The earliest changes to appear are biological changes. One sign of youthfulness in biology is the start of adolescents experiencing menstruation. Problems experienced during menstruation include menstrual pain. The impact that will occur if menstrual pain is not treated is the disruption of daily life activities in adolescents. They will find it difficult to concentrate while studying because of the discomfort felt when experiencing pain resulting in reduced learning achievement, infertility, cyst rupture and infection. **Objective :** Knowing the effectiveness of dysmenorrhea exercise with *effleurage massage* to reduce menstrual pain in young women **Methods :** *Quasy experiment* using a *one group pretest-posttest* design. The sample in this study were all 30 young women at the Rydhoka Clinic in December 2022. The sampling technique uses *total sampling*. **Results :** The intensity of menstrual pain before doing dysmenorrhea exercises was mostly moderate pain (6.7%) and mild pain afterward (53.3%). The intensity of menstrual pain before *effleurage massage* for young women was mostly moderate pain (60%) and after mild pain (60%). There is effectiveness of dysmenorrhea exercise and *effleurage massage* to reduce menstrual pain in young women (*p. value 0.000*). **Conclusions and Suggestions:** There is effectiveness of dysmenorrhea exercise and *effleurage massage* to reduce menstrual pain in young women. It is hoped that young women will be more active in activities, especially holding dysmenorrhea gymnastics every month so that problems with dysmenorrhea pain can be resolved.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk (Andriani et al., 2022).

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, pada masa itu terjadi pertumbuhan pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental maupun peran sosial. Perubahan paling awal muncul adalah perubahan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/*Dysmenorrhea* (Lestari et al., 2021).

Dysmenorrhea dalam Bahasa Indonesia yaitu nyeri pada saat mengalami menstruasi sifat dan tingkatan nyeri ini ada berbagai macam. Mulai dari nyeri yang ringan sampai dengan nyeri berat. Jika kita mengalami *dysmenorrhea* dapat sangat mengganggu aktivitas dan kegiatan kita sehari-hari, sehingga memaksa penderita yang mengalami *dysmenorrhea* istirahat di rumah dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam sampai beberapa hari dan juga menyebabkan penurunan prestasi belajar karena ketidak hadirannya dalam proses pembelajaran di sekolah. Sebagian besar wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau Rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Putri et al., 2020).

Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemudian, pecahnya kista dan infeksi (Putri et al., 2020).

Menurut badan Kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar mencapai 1.769.425 jiwa (90%). Dari hasil penelitian di Amerika Serikat presentase kejadian *dysmenorrhea* sekitar 60%. Swedia 72%. *Dysmenorrhea* berdampak pada kerugian ekonomi di Amerika Serikat setiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar. Sementara di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 64,52 % yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder, tidak jauh berbeda dengan angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dysmenorrhea* terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* ringan, 21,28% mengalami *dysmenorrhea* sedang dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* berat (BARUS, 2019).

Hasil Riskesdas menyatakan hasil responden yang sudah mengalami haid, di Indonesia rata-rata usia menarche adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% lupa/tidak menjawab. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid. Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (Laili, 2019).

Berdasarkan data demografi yang ditemukan bahwa *dysmenorrhea* dipengaruhi beberapa faktor, misalnya faktor kejiwaan termasuk didalamnya adalah stres yang berhubungan dengan kepribadian seseorang dalam menghadapi masalah, faktor konstitusi misalnya anemia yang berhubungan dengan gizi seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) faktor penyebab nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa poltekkes kemenkes tasikmalaya hampir separuhnya disebabkan oleh stres yaitu sebanyak 15 orang 39% (Putri et al., 2020).

Penanganan farmakologis dengan pemberian obat golongan NSAID dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri,

sedangkan non farmakologis antara lain Teknik relaksasi, *massage effleurage*, aromaterapi, yoga, akupresure, dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam dismenore. Olahraga atau senam dismenore merupakan salah satu Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf belakang akan menghasilkan endorfin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Putri et al., 2020).

Senam dismenore akan mengurangi nyeri pada saat kontraksi otot uterus dengan melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga oksigen dapat tersalurkan pada organ reproduksi (Putri et al., 2020).

Pengobatan non farmakologis selain dengan senam ada juga metode *massage effleurage* yang dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. *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 (Zuraida & Aslim, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 remaja putri didapatkan 80% diantaranya remaja putri mengalami dismenorhea dan 20% remaja putri tidak mengalami dismenorhea. Dari 8 remaja putri yang mengalami dismenorhea sebagian besar belum tahu cara untuk menurunkan skala nyeri dengan *massage effleurage* maupun senam dismenorhea pada saat menstruasi. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas senam dismenore dengan *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Klinik Rydhoka tahun 2022”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian *Quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh dari hasil observasi. Instrumen

pengambilan data yang digunakan adalah lembar observasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Klinik Rydhoka pada bulan Desember 2022 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Dismenore di Klinik Rydhoka Tahun 2022

No	Nyeri Haid	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1	Tidak nyeri	0	0,0	3	20,0
2	Nyeri ringan	6	40,0	8	53,3
3	Nyeri sedang	7	46,7	4	26,7
4	Nyeri berat	2	13,3	0	0,0
Jumlah		15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok senam dismenore sebelum di lakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,7%), dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Massage Effleurage di Klinik Rydhoka Tahun 2022

No	Nyeri Haid	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1	Tidak nyeri	0	0,0	3	20,0
2	Nyeri ringan	6	40,0	8	53,3
3	Nyeri sedang	7	46,7	4	26,7
4	Nyeri berat	2	13,3	0	0,0
Jumlah		15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok *massage Effleurage* sebelum dilakukan *massage Effleurage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan sesudah dilakukan *massage Effleurage* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 3 Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Remaja Putri yang Mengalami Nyeri Haid di Klinik Rydhoka Tahun 2022

Kelompok	Tingkat Nyeri	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Senam	Tidak nyeri	0	3	4,47	2,33	2,14	0,200	0,000
dismenore	Nyeri ringan	6	8					
	Nyeri sedang	7	4					
	Nyeri berat	2	0					

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,14 dengan *standard deviation* 0,200. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Tabel 4 Efektivitas Massage Euffleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Remaja Putri yang Mengalami Nyeri Haid di Klinik Rydhoka Tahun 2022

Kelompok	Tingkat Nyeri	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Massage	Tidak nyeri	0	4	4,33	2,00	2,33	0,195	0,000
euffleurage	Nyeri ringan	5	9					
	Nyeri sedang	9	2					
	Nyeri berat	1	0					

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan *massage euffleurage* adalah 2,33 dengan *standard deviation* 0,195. Hasil analisa pada kelompok *massage euffleurage* diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *massage euffleurage*. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian *massage euffleurage* efektif dapat menurunkan tingkat

nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Dismenore

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok senam dismenore sebelum di lakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,7%), dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%).

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).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmala Djimbula (2022) yang mengatakan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (50%) dan sesudah dilakukan senam dismenore responden mengalami nyeri ringan (52%).

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Rydhoka remaja putri yang mengalami nyeri haid yang diberikan perlakuan senam dismenore menunjukkan adanya perubahan skala nyeri dari berat ke sedang, dari sedang ke ringan dan dari ringan sebagian menjadi tidak nyeri. Tetapi dari hasil penelitian sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan sesudah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa senam dismenore sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri haid yang terjadi pada remaja putri setiap datang waktu haid.

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah di Lakukan Massage Euffleurage

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok *massage effleurage* sebelum dilakukan *massage effleurage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan sesudah dilakukan *massage effleurage* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%).

Massage akan meningkatkan suplai darah arteri ke jaringan. Hal ini akan membuat system metabolisme menjadi lancar serta meningkatkan produksi ATP (*Adenosin Triposphai*). Maka zat P yang menjadi penyebab nyeri akan berkurang dan serotonin meningkat. *Massage* dapat membuat klien lebih nyaman karena *massage* membuat otot menjadi rileks (Zuraida & Aslim, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Romadhony Citra Setiyaningsih (2019) yang mengatakan bahwa sebelum dilakukan *massage effleurage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (74,4%) dan sesudah dilakukan *massage effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri ringan (56,4%).

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Rydhoka remaja putri yang diberikan *massage effleurage* juga mendapatkan perubahan rasa nyeri yaitu sebelum dilakukan *massage effleurage* sebagian besar responden merasakan nyeri sedang dan sesudah dilakukan *massage effleurage* sebagian besar mendapatkan perubahan menjadi nyeri ringan. Perlakuan *massage effleurage* memberikan rasa rileks sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang tadinya berat menjadi sedang, yang nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan yang mengalami nyeri ringan berubah menjadi tidak nyeri. Dari hasil penelitian ini dapat kita peroleh bahwa *massage effleurage* sangat baik untuk mengatasi rasa nyeri pada wanita yang mengalami dismenore.

Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Nyeri Haid

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,14 dengan *standard deviation* 0,200. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05) yang berarti ada

perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Peningkatan kontraksi yang berlebihan akan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormone adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga dapat menimbulkan nyeri ketika haid. Olahraga terbukti dapat meningkatkan endorphen 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan olahraga/senam maka akan semakin tinggi kadar endorphen dalam darah. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, peningkatan daya ingat, pernafasan dan tekanan darah (Putri et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmala Djimbula (2022) yang mengatakan bahwa hasil analisis dengan menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Rydhoka didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore sebesar 2,14 dan selisih nilai *standard deviation* sebesar 0,200. Hasil analisis juga menunjukkan nilai *p value* 0,000. Dismenore bisa disebabkan karena kurangnya olah raga sehingga otot-otot kaku dan tegang dan dapat menimbulkan rasa nyeri pada saat haid. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam dismenore dapat menurunkan nyeri haid karena dengan gerakan senam dismenore dapat melancarkan peredaran darah dan membuat otot-otot menjadi lemas sehingga dengan meleemasnya otot membuat rileks dan meredakan rasa nyeri pada saat haid.

Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Nyeri Haid

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage* adalah 2,33 dengan *standard deviation* 0,195. Hasil analisa pada kelompok *massage effleurage*

diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage*. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian *massage effleurage* efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Menurut Brunner & Sudart, (2016) *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblok implus nyeri yang dibawa ke cortex cerebri sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. *Massage* merupakan teknik yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurul Khotimah (2021) yang mengatakan bahwa hasil uji *Mann Whitney*, didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.000 yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan *effleurage massage*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Zuraida (2020) yang mengatakan bahwa hasil uji statistic didapatkan $p\text{-value}$ 0,0005 yang artinya ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Rydhoka didapatkan hasil selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* sebesar 2,33 dan selisih nilai *standard deviation* sebesar 0,195. Hasil analisis juga menunjukkan nilai $p\text{ value}$ 0,000. Tetapi jika dibandingkan antara kelompok senam dismenore dan *massage effleurage* didapatkan selisih nilai rata-rata lebih besar pada perlakuan *massage effleurage*, maka dapat disimpulkan *massage effleurage* lebih efektif dapat menurunkan intensitas nyeri dibandingkan dengan pemberian senam dismenore. Hal ini sudah terbukti bahwa *massage effleurage* bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri haid pada wanita.

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid.

Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Dengan pemberian *massage effleurage* dapat merileksasi otot-otot yang tegang sehingga memberikan kenyamanan dan nyeri yang dirasakan responden dapat berkurang. Ketegangan otot yang terjadi pada saat haid sesudah diberikan *massage effleurage* menjadi lebih rileks dan merasa nyaman sehingga peredaran darah menjadi lancar dan menurunkan rasa nyeri.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam dismenore sebagian besar dengan nyeri sedang (6,7%) dan sesudahnya nyeri ringan (53,3%). Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *massage effleurage* pada remaja putri sebagian besar dengan nyeri sedang (60%) dan sesudahnya nyeri ringan (60%). Ada efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri ($p\text{ value } 0,000$). Ada efektivitas *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri ($p\text{ value } 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Suhrawardi, S., & Hapisah, H. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Perilaku Seksual Pranikah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3441–3446.
- Brunner & Suddarth, (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC
- BARUS, E. V. I. M. B. R. (2019). *Perbandingan tingkat nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah hipnoterapi pada mahasiswi kebidanan D-III tingkat I di Poltekkes Kemenkes Medan tahun 2018*.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.
- Lestari, M. A., Cahyaningrum, C., Sumarni, P., Agustin, S., & Fitri, N. (2021). Teknik Yoga untuk Nyeri Haid pada Remaja Putri

- di Desa Sukapura. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 174–179.
- Nurmala Djimbula, (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* [https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH.Volume 11| Nomor 1| Juni|2022 e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093. DOI:10.35816/jiskh.v11i1.754](https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH.Volume%2011|Nomor%201|Juni|2022/e-ISSN:2654-4563%20dan%20p-ISSN:2354-6093.DOI:10.35816/jiskh.v11i1.754)
- Nurul Khotimah, (2021). Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid. *Jurnal Citra Keperawatan Volume 09, No. 2, Desember 2021 ISSN: 2502 – 3454 (Online) Journal homepage: <http://ejurnal-citrakeperawatan.com>*
- Putri, I. N., Ningsih, L., Sumiati, S., Linda, L., & Marsofely, R. L. (2020). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Romadhony Citra Setyaningsih, (2019). *Perbandingan Massage effleurage Abdomen menggunakan Essential Oil Lavender dengan Senam Dysmenorrhea Terhadap Dysmenorrhea Primer Pada Siswi SMA N 1 Karangnongko Klaten*
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan*. *Menara Ilmu*, 14(1).

