

Perbandingan Efektifitas Senam Dismenore Dengan *Massase Effluerent* Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Mts Fitrah Mulia Kelas Ix Tahun 2023

Imroatul Azizah¹, Shopia Zelin², Sri Sugesti Handayani³

^{1,2,3}STIKES Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Email: ¹ azizah578@gmail.com, ² Ferdizelyn378435@gmail.com, ³tanzeelahimawari@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ¹ azizah578@gmail.com

Abstrak– Masa remaja adalah bagian dari proses tumbuh kembang, yang merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Dismenore primer didefinisikan sebagai kondisi sakit saat menstruasi yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah disertai dengan gejala lain seperti keringat, sakit kepala, mual, mutah, diare dan gemetar terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. *Massage effleurage* dan senam dismenore merupakan metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. **Tujuan** : Untuk mengetahui Perbandingan Efektifitas Senam Dismenore Dengan *Massase Effluerent* Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Mts Fitrah Mulia Bogor Kelas IX Tahun 2023. **Metode** : jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Hasil : hasil uji Wilcoxon nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas IX di Mts fitrah mulia tahun 2023 menunjukkan nilai p value sebelum-sesudah senam dismenore dan massage effluerage sebesar $p = 0.000 < 0.005$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penurunan nyeri dismenore primer yang diberikan senam dismenore dengan massage effluerage

Kata Kunci: Dismenore Primer, Remaja Putri, Senam Dismenore, *Massase Effluerent*, Nyeri Dismenore

Abstract– Adolescence is part of the growth and development process, which is a transition period from childhood to adulthood. Primary dysmenorrhea is defined as a condition of menstrual pain that is crampy and centered in the lower abdomen accompanied by other symptoms such as sweating, headaches, nausea, vomiting, diarrhea and shaking sometimes so severe that it interferes with activities. Effleurage massage and dysmenorrhea gymnastics are non-pharmacological methods that are considered effective in reducing pain. Objective: To determine the Comparison of the Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics with Effluent Massage on Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at Mts Fitrah Mulia Bogor Class IX in 2023. Method: the type used is a semi-experimental study (eixpeirimeinl quiasi), namely an eixpeirimein study carried out on only one group called the eixpeirimein group without a comparison group or control group. Results: The results of the Wilcoxon test of primary dysmenorrhea pain in female adolescents of grade IX at Mts Fitrah Mulia in 2023 showed a p value before and after dysmenorrhea gymnastics and effluerage massage of $p = 0.000 < 0.005$. So it can be concluded that there is an effectiveness in reducing primary dysmenorrhea pain given dysmenorrhea gymnastics with effluerage massage

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Female Adolescents, Dysmenorrhea Gymnastics, Effluerent Massage, Dysmenorrhea Pain

1. PENDAHULUAN

Dismenore primer didefinisikan sebagai kondisi sakit saat menstruasi yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah disertai dengan gejala lain seperti keringat, sakit kepala, mual, mutah, diare dan gemetar terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Rosita et al., 2021). Kondisi dismenore ini akan mempengaruhi kualitas hidup sebagian besar wanita. Prevalensi dismenorea di seluruh dunia mempunyai angka yang beraneka ragam antara 50% dan 90%. Dengan tingkat nyeri berat 38,3% dan nyeri sedang 58% (Farida et al., 2022).

Provinsi Jawa Barat angka kejadian dismeore yang dialami oleh wanita saat menstruasi mencapai 53% dan hanya 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita dismenorea yang datang ke petugas kesehatan (Vivi, Septika, Feri, 2020). Menurut (Andriyani, R, Triana, A & Juliarti, W, 2019) yang menyebabkan dismenore yaitu kondisi fisik dan psikologi seperti stres, aliran darah menjadi lebih sempit, penyakit yang berlangsung selama 1 tahun atau lebih (kronis), anemia, serta keadaan tubuh yang tidak vit.

Untuk mengurangi rasa nyeri haid dapat ditangani dengan 2 cara yaitu pengobatan secara farmaklogis dan non farmokologis, namun sebagian besar wanita dengan kondisi ini jarang melakukan konsultasi dengan dokter. Analgetik merupakan obat yang dapat mengurangi nyeri yang bekerja pada sistem saraf pusat atau pada mekanisme nyeri perifer, tanpa secara signifikan mengubah kesadaran. Analgetik apabila diminum tidak beraturan atau berlebih maka dapat menimbulkan efek samping (Wardoyo & Oktarlina, 2019).

Obat- obat analgetik memiliki efek samping yaitu reaksi hipersensitivitas, masalah sistem pencernaan, kerusakan pada ginjal, dan dapat merusak hati (liver) (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi masalah nyeri haid yaitu dengan cara terapi non farmakologis yang diberikan tanpa penggunaan bahan kimia, mudah, dan aman. (Nuryanih & Suhatika, 2020). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis terhadap dismenore



dapat dilakukan dengan berbagai cara meliputi, *exercise*, akupunktur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, masase dan kompres (Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N, 2021).

Massage effleurage dan senam dismenore merupakan metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri. *Effleurage* adalah teknik memijat dengan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau bawah. *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental Murtiningsih, (2018). Hasil penelitian menyatakan bahwa teknik pijat *effleurage* ke perut memiliki efek untuk penurunan intensitas nyeri untuk dismenore. Penurunan nyeri menstruasi terjadi setelah pemberian teknik pijat *effleurage*. Ini merangsang serat taktil kulit, jadi, sinyal rasa sakit dapat diblokir. Sentuhan lembut dan pijat adalah integrasi teknik sensorik yang dipengaruhi aktivitas sistem saraf otonom (Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N, 2021)

Senam dismenore merupakan gabungan dari beberapa gerakan untuk menurunkan dismenore adalah dengan melakukan abdominal *stretching exercise* (Rosita et al., 2021). *Abdominal stretching exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini di rancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore. Hasil penelitian (Partiwi et al., 2021) menunjukkan bahwa remaja dismenore yang di beri perlakuan senam dismenore menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri saat menstruasi sedangkan kelompok control tidak terdapat pengurangan nyeri. Penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui efektifitas antara *massage effleurage* dengan senam dismenore, sehingga dapat langsung di praktikkan oleh responden.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini termaksud jenis penelitian kuantitatif karena menggunakan angka, dimulai ketika pengumpulan data, penafsiran data, dan penampilan dari hasil data (Jayusman, I., & Shavab, O. A. K., 2020). Pada penelitian ini, jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimensemu (quasi experimental) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah pre and post test two group design. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi *massage effleurage* dan kelompok intervensi senam dismenore. Pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah di berikan perlakuan akan di ukur tingkat nyeri dismenore, kemudian hasil keduanya di bandingkan keefektifitasannya.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setianingsih, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX di MTH Fitrah Mulia Bogor sebanyak 38 siswi. Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasi dan dipilih menggunakan teknik tertentu. Sampel pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan seluruh peneliti (Simanjuntak, 2018). Sampel penelitian ini adalah balita dengan berat badan kurang dan mengikuti seluruh kegiatan penelitian pretest sampai posttest.

1. Kriteria inklusi sebagai berikut:
 - a. Siswi yang mempunyai keluhan nyeri haid
 - b. Siklus Menstruasi Teratur
 2. Kriteria eksklusi sebagai berikut:
 - a. Tidak hadir pada saat dilakukan penelitian
 - b. Siswi yang sedang dalam kondisi sakit diluar nyeri dismenore
- Besarnya sampel minimal di rumuskan dengan rumus Solvin

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot d^2}$$

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

d : presisi (ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%)

$$n = \frac{38}{1 + 38 \cdot (0,1)^2} \quad n = \frac{38}{1 + 0,38} \quad n = 27,5 \text{ dibulatkan menjadi } 28 \text{ responden}$$





3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menurut Usia Remaja, Lama Haid, Waktu Muncul Nyeri Dismenore Dan Waktu Hilang Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Mts Fitrah Mulia Kelas IX Tahun 2023

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1.	Usia Remaja		
	12-15 Tahun	33	57%
	16-19 Tahun	25	43%
	Jumlah	58	100%
2.	Lama Haid		
	5 Hari	5	9%
	6 Hari	12	20%
	7 Hari	25	43%
	8 Hari	10	17%
	9 Hari	5	9%
	10 Hari	1	2%
Jumlah	58	100%	
3.	Waktu Muncul Nyeri Dismenore		
	< 12 Jam	19	33%
	12-24 Jam	18	31%
	>12 Jam	21	36%
Jumlah	58	100%	
5.	Waktu Hilang Nyeri Dismenore		
	< 12 Jam	28	48%
	12-48 Jam	11	19%
	>48 Jam	19	33%
Jumlah	58	100%	

Berdasarkan tabel 5.1 dari 58 responden menurut usia remaja putri di MTS Fitrah Mulia Kelas IX Tahun 2023 didapatkan hasil mayoritas terdapat diusia 12-15 tahun sebanyak 33 responden (57%) sedangkan remaja putri usia 16-19 tahun sebanyak 25 responden (43%). Menurut lamanya haid didapatkan mayoritas haid selama 7 hari sebanyak 25 responden (43%) , haid selama 6 hari sebanyak 12 responden (20%), haid s 8 hari sebanyak 10 responden (17%), haid selama 9 hari sebanyak 5 responden (9%) sama dengan lama haid 5 hari, sedangkan lama haid 10 hari sebanyak 1 responden (2%). Menurut waktu muncul nyeri dismenore didapatkan mayoritas muncul nyeri >24jam sebanyak 21 responden (36%), muncul nyeri <12jam sebanyak 19 responden (33%), sedangkan munculnya nyeri 12-24 jam sebanyak 18 responden (31%). Menurut waktu hilang nyeri dismenore didapatkan mayoritas hilangnya nyeri <12 jam sebanyak 28 responden (48%), hilang nyeri >48 jam sebanyak 19 responden (33%), sedangkan hilangnya nyeri 12-28 jam sebanyak 11 responden (19%).

3.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Massage Effleurage

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Massage Effleurage Pada Remaja Putri Mts Fitrah Mulia Kelas IX Tahun 2023

Massage Effluerage	Sebelum		Setelah	
	F	%	F	%
Ringan	11	38	25	86
Sedang	15	52	4	14
Berat	3	10	0	0
Total	29	100	29	100



Dari 29 responden sebelum melakukan massage Effleurage pada remaja putri di Mts Fitrah Mulia kelas IX tahun 2023 mayoritas remaja mengalami nyeri haid sedang sebanyak 15 responden (52%), nyeri ringan sebanyak 11 responden (38%), dan remaja yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (10%). Sedangkan setelah melakukan massage Effleurage pada remaja putri kelas IX didapatkan mayoritas remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 25 responden (86%), dan remaja yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (14%).

Dismenore adalah rasa sakit yang menyerupai kejang, terasa di perut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Dismenore dibagi menjadi 2 macam, yaitu dismenore sekunder dan dismenore primer. Nyeri menstruasi atau dismenorea sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam dismenorea adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjatuh muntah (Triyani et al., 2021).

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu dengan pengobatan herbal, relaksasi, dan terapi massage. Terapi massage yang dapat digunakan yaitu massage effleurage. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode massage untuk mengurangi rasa nyeri saat mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi farmakologi haid salah satunya adalah massage effleurage. Effleurage adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. 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 (Wahyu et al., 2023).

Menurut Peneliti setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan massage effleurage mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di massage. Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh saat diberikan pijatan effleurage pada saat nyeri haid karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Dan saat dilakukan pemijatan effleurage tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Koniasari et.al, 2022).

3.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Senam Dismenore

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Mts Fitrah Mulia Kelas IX Tahun 2023

Massage Effluerage	Sebelum		Setelah	
	F	%	F	%
Ringan	12	41	19	66
Sedang	12	41	10	34
Berat	5	18	0	0
Total	29	100	29	100

Berdasarkan tabel 5.3 di dapatkan hasil dari 29 responden sebelum melakukan senam dismenore pada remaja putri di Mts Fitrah Mulia Kelas IX Tahun 2023 mayoritas remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 12 responden (41%) begitu pula dengan nyeri haid sedang, sedangkan remaja yang mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden (18%). Menurut hasil setelah senam dismenore yang dilakukan pada remaja putri kelas IX didapatkan mayoritas remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 19 responden (66%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 10 responden (34%).





Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah : Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Nyeri haid/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Triyani et al., 2021).

Menurut peneliti tujuan dari senam dismenore adalah meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah yang jarang sekali bisa menurunkan tegangan darah tinggi dengan pemberian kompres air dingin peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Dengan olahraga rutin atau senam terjadi peningkatan volum darah yang mengalir keseluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokontraksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Nurjanah et al., 2019).

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 endorphin 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan olahraga/senam maka akan semakin tinggi kadar endorphin dalam darah. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, peningkatan daya ingat, pernafasan dan tekanan darah (Nurjanah et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini, 2020) 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 1.49 dan selisih nilai standard deviation sebesar 0.314. 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.

3.4 Pengaruh Efisiensi Massage Effluerage Dengan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a		
	Sebelum - Setelah Massage Effluerage	Sebelum - Setelah Senam Dismenore
Z	-4.969 ^b	-4.388 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas IX di Mts fitrah mulia tahun 2023 menunjukkan nilai p value sebelum-sesudah senam dismenore dan massage effluerage sebesar $p = 0.000 < 0.005$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penurunan nyeri dismenore primer yang diberikan senam dismenore dengan massage effluerage.

Menurut (Hasanah & Chotimah, 2022) 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 endorphin 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. Peningkatan kontraksi yang berlebihan akan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormon adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga dapat menimbulkan nyeri ketika haid. Massage effleurage terbukti dapat meningkatkan endorphin 4 sampai 5 kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan massage effleurage maka akan semakin tinggi kadar endorphin dalam darah. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan nyeri, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, peningkatan daya ingat, pernafasan dan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nugraha, 2021) yang mengatakan bahwa hasil uji Mann Whitney, didapatkan nilai p-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 (Nafisah, 2021) yang mengatakan bahwa hasil uji statistic didapatkan p-value 0,005 yang artinya ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Mts Fitrah Mulia didapatkan hasil selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan massage effleurage sebesar 2.14 dan selisih nilai standard deviation sebesar 0.387. Hasil analisis juga menunjukkan nilai p 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

4. KESIMPULAN

Hasil analisa pada kelompok massage effleurage diperoleh p value $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan massage effleurage. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian massage effleurage efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh p value $(0,000) < \alpha 0,05$ 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 dismenore primer.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Maryati Sutarno, S.Pd, SST, Bd, MARS, MH Ibu Lia idealistiana, SKM, SST, MARS, Ibu Mariyani, S.Si.T, Bd, M.Keb, MTS Fitrah Mulia beserta staff dan pegawai.

REFERENCES

- Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini. (2020). PENGARUH EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK YPIB MAJALENGKA KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 1–23.
- Farida, E., Sunarsih, S., Iqmy, L. O., & Susilawati, S. (2022). Turmeric Tamarind Tonic Effect On Dysmenorrhea In Premarital Women. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 828–833. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.7748>
- Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 448–458.
- Koniasari et.al. (2022). *PENGARUH THERAPY MASSAGE EFFLURAGE TERHADAP NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRIDI WILAYAH SARI MEKAR 3 DANPMB BIDAN LILIS FATMAWATI 2022.*
- Nafisah, S. (2021). *Efektivitas Akupresure dan Massage Effleurage Terhadap Dismenore pada Remaja di Desa Tampir Wetan*





Kecamatan Candimulyo. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 95–101.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI ASRAMA STIKes MUHAMMADIYAH PALEMBANG. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N, R. N. (2021). EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI Alpia Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N, Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore merupakan rasa nyeri yang t. *Bimtas*, 5(2), 1–11.
- Rosita, Syam, N. Fitri S., Lestari, A., & Jumrah. (2021). Efektifitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 709–713. <https://doi.org/10.36911/panmed.v16i3.1222>
- Setianingsih, T. (2020). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Menyusui Dalam Pemberian Susu Formula Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Inna Nur Mulyani Tahun 2018*.
- Simanjuntak, H. (2018). Motivasi Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12.
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, Ayu Nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132–136.
- Wahyu, N., Putri, N., & Wahyu, A. (2023). Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri: Pengaruh Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 195–200.

