



### Peningkatan Pengetahuan Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Putri

Priharyanti Wulandari\*<sup>1</sup>, Fadia Andriani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok

\*e-mail: [wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)



Received: 24 Desember 2024

Revised: 6 Januari 2025

Accepted: 09 Januari 2025

Copyright: © 2022. Author. This is an open-access article. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



*Abstrak* Disminore terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin pada fase luteal siklus menstruasi peningkatan ini menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Pada usia remaja sekolah dismenore mengakibatkan tidak fokus dalam belajar. Angka kejadian dismenore menunjukkan bahwa pengalaman dismenore paling banyak dialami oleh remaja, termasuk remaja usia sekolah menengah atas. Untuk mengurangi nyeri disminore pada setiap menstruasi diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang cukup mengenai tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri disminore, salah satunya adalah *massage effleurage*. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai *massage effleurage* pada remaja putri dalam mengatasi nyeri disminore. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan pelatihan tentang *massage effleurage*, sehingga tidak mengganggu aktivitas selama pembelajaran di sekolah. Kegiatan dilaksanakan dua kali yaitu pertemuan pertama dengan memberikan penyuluhan tentang upaya cara mengatasi nyeri disminore pada remaja putri. pertemuan kedua dengan demonstrasi *massage effleurage*. Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang nyeri disminore serta mengetahui dan memahami cara penanganan nyeri disminore dengan melakukan *massage effleurage* saat disminore.

*Abstract* - Dysmenorrhea occurs due to increased prostaglandin secretion in the luteal phase of the menstrual cycle. This increase causes uncoordinated and irregular uterine contractions, causing pain. In school-aged teenagers, dysmenorrhea results in not focusing on studying. The incidence of dysmenorrhea shows that the experience of dysmenorrhea is mostly experienced by teenagers, including high school age teenagers. To reduce dysmenorrhea pain during each menstruation, sufficient knowledge and understanding of actions that can be taken to reduce dysmenorrhea pain are required, one of which is *effleurage massage*. This activity aims to provide education regarding *effleurage massage* to young women in dealing with dysmenorrhea pain. The method used is to provide health education about dysmenorrhea and training about *effleurage massage*, so that it does not interfere with activities during learning at school. The activity was carried out twice, namely the first meeting providing counseling on how to deal with dysmenorrhea pain in young women. the second meeting with an *effleurage massage* demonstration. The results of the service show that there is an increase in knowledge about dysmenorrhea pain as well as knowing and understanding how to treat dysmenorrhea pain by doing *effleurage massage* during dysmenorrhea.

**Keywords:** Dsminore, Massage Effleurage, Remaja Putri

#### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan yang sangat penting dalam perkembangan manusia. Pada masa ini banyak peristiwa dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan seorang remaja yang menentukan kualitas kehidupan dewasanya. Pubertas pada remaja putri merupakan suatu tahap perkembangan yang tercermin pada pematangan organ seksual dan kapasitas reproduksi. Kematangan reproduksi pada remaja putri dapat dikenali dari ciri-ciri pertumbuhan sekunder yang ditandai dengan munculnya menstruasi pertama



atau menarche. Menstruasi merupakan fenomena yang wajar terjadi pada remaja putri, namun kondisi ini umumnya menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid. Disminore merupakan gejala awal sebelum datangnya menstruasi pada remaja putri dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Rasa nyeri perut dan kram yang dialami remaja putri saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta biasanya dibarengan dengan anemia dimana remaja putri juga mengeluhkan adanya gejala pusing dan kelelahan. Prevalensi dismenore (menoragia) diperkirakan tinggi dan bervariasi di seluruh dunia, dengan angka prevalensi pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 97%, dengan prevalensi tertinggi pada usia remaja (Amin, M. et al. 2020).

Menurut Della Sanday et al. (2017) yang dikutip oleh Dewi et al. (2022) Prevalensi kejadian dismenore masih tinggi, dimana angka kejadian dismenore di dunia mencapai 90%. Menurut Sasmita (2019) yang dikutip oleh Dewi et al. (2022) angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 60 – 70% wanita muda. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Di Jawa Barat wanita yang mengalami dismenore sebanyak 51,86%. Wanita yang mengalami dismenore, terdiri dari 21,8% dismenore ringan, 19,34% dismenore sedang dan 10,72% dismenore berat. Angka kejadian dismenore pada remaja siswi di Kota Bogor masih cukup tinggi berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2020 yaitu mencapai 88,8% (Tazkyatunnisa et al. 2022)

Menurut Setianingsih (2013) yang dikutip oleh Zuraida (2020) Penanganan pada dismenore ada dua macam yaitu dengan terapi Farmakologis dan terapi non- farmakologis. Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode massage untuk mengurangi rasa nyeri. Terapi non farmakologis dismenore salah satunya adalah massage effleurage. Massage effleurage merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Massage effleurage merupakan gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Tujuan dari massage effleurage untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Sari, 2019).

Pada bulan Mei 2024, telah melakukan mini survey melalui google form kepada 30 siswi M.A Plus Nurul Ummah Bogor kelas X, didapatkan hasil bahwa 22 Siswi mengalami dismenore. 15 Siswi dismenore pada hari ke satu dan dua menstruasi, 7 Siswi mengalami dismenore di hari ke tiga, dan 8 Siswi tidak mengalami dismenore. Skala nyeri yang dirasakan dari nyeri ringan sampai berat. Sebanyak 9 siswi mengatasinya dengan cara beristirahat, 6 siswi tidak melakukan apapun untuk mengatasinya berdasarkan kesimpulan di atas Siswi yang mengalami dismenore menyebabkan tidak fokus saat pembelajaran dan akhirnya tidak masuk sekolah sehingga memerlukan terapi farmakologis atau non farmakologis. Terapi non farmakologis ini bisa menggunakan massage effleurage untuk menurunkan intensitas nyeri karena terapi ini dapat merangsang hormone endorfin yang memberikan efek kenyamanan dan relaksasi, sehingga berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai massage effleurage. Adapun manfaat dari program ini adalah remaja putri mengetahui apa itu dismenore dan bagaimana cara mengatasi dismenore, serta remaja putri juga mendapatkan pengetahuan dan keterampilan bagaimana melakukan effleurage massage dalam mengatasi nyeri haid (disminore).

### **METODE**

#### **1. Perencanaan/Persiapan**

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan melakukan survei lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu M.A Plus Nurul Ummah Bogor. Mitra dalam kegiatan ini adalah siswa putri kelas X di M.A Plus Nurul Ummah Bogor sebanyak 30 siswa. Survei lapangan dilakukan dengan menemui Kepala Sekolah dan Guru BK M.A Plus Nurul Ummah Bogor.

#### **2. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024 di M.A Plus Nurul Ummah Bogor dengan menggunakan metode pemberian edukasi secara penyuluhan dengan ceramah tanya jawab dan praktik serta diskusi. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman remaja putri mengenai penggunaan Massage effleurage yang meliputi definisi teknik Massage effleurage, tujuan atau manfaat dari Massage effleurage serta bagaimana melaksanakan Massage effleurage. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di M.A Plus Nurul Ummah Bogor kelas X. Sebelum pemberian edukasi, siswa diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang dismenore dan cara mengatasi dismenore.

#### **3. Evaluasi**



Tahapan ini akan dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman siswa tentang nyeri haid dan indikator keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman responden tentang penatalaksanaan dismenore (massage effleurage).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan dimana hasil survei lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian diketahui bahwa pada saat menstruasi sebagian besar siswi yang merasakan nyeri dismenore tidak mengetahui tentang dismenore dan penanganan dismenore sehingga tim berupaya memberikan edukasi tentang dismenore sehingga dapat meningkatkan pemahaman para siswi. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa selama ini para siswi konsumsi obat penghilang rasa sakit untuk mengurangi rasa sakit yang mereka rasakan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul PKM pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi massage effleurage Sebagai upaya mengurangi kejadian nyeri haid (disminore) pada remaja putri kelas X di M.A Plus Nurul Ummah Bogor berlangsung baik dan lancar. Kegiatan PKM dilaksanakan sebanyak 3 kali. Kunjungan pertama dilakukan pembagian kuesioner pengetahuan siswa tentang disminorea serta penyuluhan disminorea. Pertemuan kedua dilaksanakan dengan agenda demonstrasi massage effleurage. Pertemuan ketiga adalah evaluasi kegiatan dan pengisian kuesioner evaluasi.

Pendidikan Kesehatan tentang disminore diberikan kepada siswi remaja kelas X di M.A Plus Nurul Ummah Bogor sebanyak 30 orang. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan, siswi diberikan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang disminore dan sikap yang dilakukan sebagai tindakan penanganan disminore. Kegiatan dalam pertemuan pertama ini dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB dengan agenda kegiatan antara lain pembagian kuesioner pengetahuan siswa mengenai disminore serta penyuluhan disminore. Berdasarkan hasil analisis dari 30 siswa yang mengisi kuisisioner, diperoleh 20 orang (75%) mengalami disminorea setiap bulannya dan 10 orang (25%) tidak mengalami disminorea setiap bulannya.

Kegiatan selanjutnya adalah simulasi yang diawali dengan demostrasi massage effleurage oleh tim kemudian dilanjutkan dengan simulasi oleh siswa. Hasil dari simulasi massage effleurage ini adalah peserta mampu mengulang kembali gerakan massage effleurage yang telah diajarkan sesuai dengan langkah-langkah yangtelah diberikan. Simulasi massage effleurage ini diawali dengan mencontohkan gerakan massage effleurage kemudian diikuti oleh seluruh peserta, selanjutnya peserta melakukan sendiri massage effleurage tanpa ada contoh. Cara yang dilakukan untuk mempermudah mengingat adalah dengan memberikan leaflet dan video yang berisi gerakan lengkap tentang massage effleurage. Hasil yang didapat bahwa seluruh peserta mampu mengulang kembali gerakan yang telah diajarkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mampu mengevaluasi pengetahuan remaja tentang nyeri disminorea dan meningkatkan pemahaman remaja tentang cara mengurangi nyeri disminore dengan massage effleurage. Remaja juga telah mampu mendemonstrasikan gerakan massage effleurage. Kelemahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah belum bisa mengevaluasi secara berkelanjutan tentang efek dari massage effleurage dalam mengurangi nyeri desminorea.

*Gambar 1. Demonstrasi massage effleurage*





Gambar 2. Edukasi tentang Disminore



Massage Effleurage mampu dijadikan salah satu upaya untuk mengurangi derajat dismenore pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini secara garis besar derajat dismenore pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor sesudah diberikan perlakuan berupa Massage Effleurage mengalami penurunan derajat dismenore. Hal ini dapat terjadi karena adanya gosokan yang mengeluarkan hormone positif salah satunya hormone endofrin yang menimbulkan rasa nyaman.

Massage Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut.

### KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan: bahwa pengetahuan remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor khususnya di kelas X mengenai nyeri dismenore dan penanganan nyeri dismenore dengan massage effleurage menjadi meningkat, remaja putri mampu menjelaskan kembali apa itu nyeri dismenore dan mampu mempraktekkan/mendemonstrasikan massage effleurage serta manfaat dari massage effleurage dalam mengatasi nyeri dismenore, remaja putri mampu mempraktikkan secara mandiri bagaimana cara melakukan massage effleurage.

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang positif baik pada siswi remaja ketika mengalami dismenore dan massage effleurage memberikan manfaat untuk penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di M.A Plus Nurul Ummah Bogor. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tidak hanya penyampaian edukasi tentang penanganan dismenore tetapi juga memberikan waktu sharing session bagi siswi untuk memberikan sedikit cerita mengenai pengalaman mereka mengalami dismenorea. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan sesi diskusi dan tanya jawab agar peserta yang tidak memahami atau mengetahui tentang cara penanganan dismenorea serta demonstrasi massage effleurage, terkait penyampaian materi yang dibawakan oleh pemateri. Materi juga dapat diterima dengan baik oleh siswi remaja di M.A Plus Nurul Ummah Bogor khususnya sehingga kedepannya kegiatan ini di terapkan oleh siswi remaja tentang cara mengatasi dismenore sehingga tidak mengganggu aktivitas keseharian mereka seperti sebelum dilakukan sosialisasi dan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.



### DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi Erna, Kasmad, Endah Sari. (2022). Emosi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di Wilayah Desa. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 2 No. 7 pp. 639.
2. Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J. ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116-133, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
3. Fatma J & Asna A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, Vol. 1 No. 1 pp. 1-6.
4. IGA Karnasih, Jamhariyah, Della Adelia. (2021). Effleurage Massage Memberikan efek terhadap intensitas nyeri primer Dismenorea. *Malang Journal Of Midwifery*, Vol. 3 No. 1 pp. 12-19.
5. Muhammad Amin & Yesi Purnamasari. (2020). Penurunan Skala Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 2 No. 2 pp. 142-148.
6. Nur, A.Z, Samaria, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D' Leader School, *Nursing Current* Vol. 8 No. 2.
7. Nurmaliza, Yusmaharani, Hariani Ratih, Rini. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri tentang Mengatasi Dismenorea. *Journal of Midwifery Science*, 6(2).<https://doi.org/10.36341/jpmis.v6i2.2531>.
8. Nur Rahmawati Sholihah, Imroatul Azizah. The Effect of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students. *Jurnal Info Kesehatan* Vol. 18. No. 1, Juni 2020: 9-17, P-ISSN 0216-504X, E-ISSN 2620-536X.
9. Nurul Mouliza. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli 2020 : 545-550, ISSN : 2549-4236.
10. Sari, P. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja putri di MAN 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit*, Vol. 11 No. 2 pp. 1-8.
11. Tazkyatunnisa, Tika Nooe, Ade Saputra. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5 No. 3 pp.298.
12. Uswatun Hasanah & Chusnul Chotimah . (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswa Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* , Vol. 4 No.4 pp. 448-458.
13. Zuraida, Missi. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara ilmu*, Vol. 15 No. 1 pp. 144-149.