

---

## PELATIHAN *EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP NYERI DISSMENORE* DI KABUPATEN MUARA ENIM SUMATERA SELATAN

Nurayuda<sup>1</sup>, Rosdiana<sup>2</sup>, Surti Anggraini<sup>3</sup>, Sari Wahyuni<sup>4</sup>, Miskiyah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

nurayuda8@gmail.com<sup>1</sup>, rosdiana.160568@gmail.com<sup>2</sup>, surti1972@gmail.com<sup>3</sup>,  
sariwahyuniplg@gmail.com<sup>4</sup>, miskiyahskm97@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstrak

Menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada wanita. Sebagian besar wanita khususnya remaja seringkali mengalami keluhan selama periode menstruasi seperti dismenore. Dismenore mengacu pada nyeri kram di perut bagian bawah yang terasa sampai ke bagian bawah dan atas pinggang. Massage effleurage merupakan teknik yang dilakukan dengan tekanan yang tenang dan lembut ke arah distal, mendorong relaksasi fisik dan mental dengan adanya efek yang ditimbulkan dari massage effleurage tersebut sehingga dapat menurunkan dismenore. Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang massage effleurage pada remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenore. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang yang diikuti oleh 20 orang remaja putri. Kegiatan diawali dengan pre test, pembagian leaflet, penjelasan materi dengan metode ceramah Tanya jawab, demonstrasi dan post test. Hasil dalam pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai teknik effleurage massage, hal ini terlihat dari peningkatan hasil post test yang dilakukan. Luaran yang dicapai adalah peningkatan pengetahuan remaja putri tentang effleurage massage dan terbentuknya buku saku.

**Kata Kunci:** *dysmenore, effleurage massage, remaja putri*

### Abstract

*Menstruation is a normal thing that happens to women. Most women, especially teenagers, often experience complaints during the menstrual period such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea refers to cramping pain in the lower abdomen that can be felt below and above the waist. Effleurage massage is a technique that is performed with calm and gentle pressure in the distal direction, encouraging physical and mental relaxation with the effects of the effleurage massage so that it can reduce dysmenorrhea. The purpose of this Community Service is to provide health education about massage effleurage to young women in overcoming dysmenorrhea pain. Community service activities were carried out at the Muara Enim Midwifery Diploma Study Program at the Palembang Ministry of Health Polytechnic, which was attended by 20 young women. The activity began with a pre-test, distribution of leaflets, explanation of the material using the question and answer lecture method, demonstration and post-test. The results in this community service were an increase in the knowledge and skills of young women regarding the effleurage massage technique, this can be seen from the increase in the results of the post test conducted. The output achieved was an increase in young women's knowledge about effleurage massage and the formation of a pocket book.*

**Kata Kunci:** *dysmenorrhea, effleurage massage, teenage girls*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

---

Remaja ialah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya paku tumbuh, serta peralihan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya (Batubara, 2010).

Remaja putri yang sudah memasuki pubertas akan mengalami menstruasi tiap bulannya. Menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada wanita. Hal tersebut merupakan proses matangnya sistem reproduksi seorang wanita. Siklus menstruasi umumnya muncul setiap bulan, tetapi tidak semua wanita mempunyai siklus yang sama. Sebagian besar wanita khususnya remaja seringkali mengalami keluhan selama periode menstruasi seperti nyeri haid atau dismenore atau yang disebut juga menstrual cramps. Dismenore mengacu pada nyeri kram di perut bagian bawah yang terasa sampai ke bagian bawah dan atas pinggang (Azima, et al., 2015).

Kram berasal dari kontraksi di rahim. Kontraksi ini normal selama proses menstruasi dan biasanya terasa ketikal awal perdarahan dimulai dan masih terus terjadi selama 32-48 jam (French & Smith, 2015). Pada dasarnya rasa nyeri yang timbul adalah hal yang wajar. Rasa nyeri biasanya tidak terlalu parah dan tidak berlangsung lama, tetapi ada sebagian wanita yang merasakan sakit yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas bahkan sampai tidak mampu untuk beraktivitas. Rasa nyeri tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada wanita selama menstruasi (Purwati, 2018).

Sebuah studi oleh French di United States menunjukkan tingginya prevalensi dari dismenore pada wanita remaja sebanyak 20-90%. Sekitar 15% dari wanita tersebut melaporkan level yang tinggi dari dismenore menyebabkan mereka bolos sekolah. Pada studi lain di Swedia ditemukan prevalensi dismenore mencapai 90% pada wanita usia 19 tahun (Adiputri, et al., 2018). Di Indonesia insiden dari dismenore adalah 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (ulya, 2017).

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengobati dismenore saat menstruasi yaitu menggunakan agen-agen anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja sebagai anti prostaglandin yang dapat meredakan nyeri. Obat-obat tersebut seperti Aspirin, Endomentacin dan Asam Mefenamat. Akan tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang buruk pada tubuh. Menurut Dianawati (2003) dalam Nafiroh dan

---

Indrawati (2013), selain menggunakan terapi farmakologi, penanganan dismenore juga dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu dengan massage, olahraga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi gula dan kafein.

Massage dapat didefinisikan sebagai terapi manipulasi yang diberikan dengan teknik menekan atau memegang pada bagian tubuh tertentu secara langsung (kontak langsung dengan kulit) (Kenny, 2008 dalam Anggarani, 2015). Massage akan meningkatkan suplai darah arteri ke jaringan. Hal ini akan membuat system metabolisme menjadi lancar serta meningkatkan produksi ATP (Adeboyin Triposphai). Maka zat yang menjadi penyebab nyeri akan berkurang dan serotonin meningkat (Turchaninov dan Prilutsky, 2004 dalam Anggarani, 2015). Effleurage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011 dalam Parulian, dkk, 2014).

Massage effleurage merupakan modalitas fisioterapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang mahal. Massage effleurage merupakan teknik yang dilakukan dengan tekanan yang tenang dan lembut ke arah distal (Purwati, 2018). teknik massage effleurage dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, memanaskan otot abdominal dan mendorong relaksasi fisik dan mental (Rashidi-Fakari, et., al., 2015). dengan adanya efek yang ditimbulkan dari massage effleurage tersebut sehingga dapat menurunkan dismenore. Bahkan teknik effleurage dapat menurunkan hampir 3 tingkat dari rasa nyeri (Zulianti, 2013).

Kabupaten Muara Enim merupakan salah satu kabupaten yang sedang berkembang di Provinsi Sumatera Selatan, dimana untuk mendukung perkembangan tersebut diperlukan generasi yang sehat dan cerdas serta generasi yang produktif. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa remaja putri mahasiswa Kebidanan Muara Enim dengan petugas (Ibu Asrama) bahwa belum pernah dilakukan pentingnya manfaat massage effleurage dalam mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan "Pelatihan *Effleurage Massage* terhadap Nyeri Dismenore di Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan ". Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yakni meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai penggunaan effleurage massage. 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).

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologis yang akan dialami wanita setiap bulan, 12 kali dalam setahun. Sebagai bagian dari proses reproduksi, menstruasi tidak sekedar datang menyapa lalu pergi begitu saja, banyak wanita yang harus melewati beberapa penderitaan saat menstruasi, terutama di hari pertama hingga kedua. Selain perubahan mood, mayoritas wanita mengalami yang sering disebut dismenore dan masalah kesehatan yang berbeda ketika menstruasi. Dismenore adalah salah satu keluhan yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke pelayanan kesehatan atau ke remaja putri. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman pada saat menstruasi, seperti kram dan biasanya juga mual dan pusing, terkadang pingsan. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Anugroho, 2011).

Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi *pelvis makroskopis* (ketiadaan penyakit pada pelvis). Dismenore sekunder adalah sebagai nyeri haid sebagai akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis seperti yang dialami oleh perempuan dengan endometriosis atau radang pelvis kronis (Anugroho, 2011).

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengobati dismenore saat menstruasi yaitu menggunakan agen-agen anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja sebagai anti prostaglandin yang dapat meredakan nyeri. Obat-obat tersebut seperti Aspirin, Endomentacin dan Asam Mefenamat. Akan tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang buruk pada tubuh. Menurut Dianawati (2003) dalam Neafiroh dan Indrawati (2013), selain menggunakan terapi farmakologi, penanganan dismenore juga dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu dengan massage, olahraga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi gula dan kafein.

Massage dapat didefinisikan sebagai terapi manipulasi yang diberikan dengan teknik menekan atau memegang pada bagian tubuh tertentu secara langsung (kontak langsung dengan kulit) (Kenny, 2008 dalam Anggarani, 2015). Massage akan meningkatkan suplai darah arteri ke jaringan. Hal ini akan membuat system metabolisme menjadi lancar serta meningkatkan produksi ATP (Adebosin Triposphai). Maka zat yang menjadi penyebab nyeri akan berkurang dan serotonin meningkat (Turchaninov dan Prilutsky, 2004 dalam Anggarani, 2015). Effleurage adalah bentuk massage dengan

---

menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011 dalam Parulian, dkk, 2014).

Massage effleurage merupakan modalitas fisioterapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang mahal. Massage effleurage merupakan teknik yang dilakukan dengan tekanan yang tenang dan lembut ke arah distal (Purwati, 2018). teknik massage effleurage dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, memanaskan otot abdominal dan mendorong relaksasi fisik dan mental (Rashidi-Fakari, et., al., 2015). dengan adanya efek yang ditimbulkan dari massage effleurage tersebut sehingga dapat menurunkan dismenore. 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). Bahkan teknik effleurage dapat menurunkan hampir 3 tingkat dari rasa nyeri (Zulianti, 2013).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini 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 pengabdian kepada masyarakat dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang ini dilaksanakan di Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang pada bulan Agustus Tahun 2022. Adapun prosedur dan alat evaluasi yang dilakukan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai di Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang, kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yakni dengan memberikan pelatihan tentang Massage effleurage terhadap remaja putri yang ada di Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang di mana sebelum melakukan pelatihan, terlebih dahulu dilakukan pre test mengenai penggunaan massage effleurage. Setelah pre test dilakukan, kemudian Tim pelaksana mulai menjelaskan materi diantaranya menjelaskan definisi teknik Massage effleurage, tujuan atau manfaat dari Massage effleurage serta bagaimana melaksanakan Massage effleurage. Dalam Kegiatan Pengabmas Pada tahap akhir dilakukan evaluasi yang dengan melakukan post test terhadap pelatihan yang telah diberikan dengan membagikan kuesioner post test. Data hasil pre test maupun post test tentang pelatihan ini dianalisis

---

dengan teknik analisis deskriptif. Luaran dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri diseminore dengan menggunakan massage effleurage, peningkatan keterampilan remaja putri dalam menggunakan massage effleurage serta memotivasi remaja putri untuk mensosialisasikan pemanfaatan massage effleurage pada teman sebayanya sebagai salah satu teknik mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Luaran lainnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya buku saku penggunaan massage effleurage.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Persiapan Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan pada Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim. Setelah tim menentukan tempat yang akan menjadi tempat kegiatan pengabdian masyarakat, lalu tim mengajukan surat permohonan ijin penelitian. Setelah mendapatkan izin kemudian peneliti menghubungi ketua Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian melakukan pengaturan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan/Pelatihan penggunaan massage effleurage ini dilakukan di laboratorium Prodi Diploma Tiga Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang pada Agustus 2022. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 20 remaja putrid dan tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang.

Pada awal pelatihan dimulai, setiap peserta diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat kemudian melakukan pre test terhadap peserta mengenai teknik massage effleurage. Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai teknik massage effleurage sebelum diberikan materi. Kemudian menyampaikan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan memberikan leaflet kepada semua peserta dan tim pelaksana menjelaskan materi yang ada pada leaflet tersebut. Setelah materi dijelaskan tim pelaksana mendemonstrasikan atau melakukan pelatihan singkat bagaimana menggunakan massage effleurage dengan benar, lalu setiap peserta didampingi oleh tim pelaksana, mempraktikkan massage effleurage secara mandiri sesuai yang telah dipraktikkan oleh tim pelaksana.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan massage effleurage kepada remaja putri



Gambar 2. Pemberian pelatihan keeterampilan massage effleurage kepada remaja putri

Evaluasi sebagai bentuk evaluasi dari pelatihan yang telah dilaksanakan maka dilakukan post test terhadap peserta pengabdian masyarakat. Pemberian post test tentang massage effleurage untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan remaja putri setelah diberikan materi serta didemostrasikan tentang massage effleurage. Pengetahuan Sebelum Diberikan Pelatihan Pengetahuan remaja putri tentang massage effleurage sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan kurang mengenai massage. Hal ini disebabkan karena masih minimnya informasi mengenai massage effleurage. Banyak remaja putri yang belum mengetahui apa itu massage effleurage dan manfaat serta bagaimana melakukan massage effleurage. Pengetahuan Setelah diberikan pelatihan maka terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai massage effleurage. Hal ini terlihat dari jumlah

---

remaja putri yang memiliki pengetahuan baik meningkat. Pelatihan tentang massage effleurage merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan remaja putri dalam manajemen nyeri diseminore karena dengan menerapkan teknik massage effleurage akan mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dalam mengurangi rasa nyeri dalam diseminore dan manfaat lainnya yang dapat dirasakan setelah melaksanakan massage effleurage.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan: bahwa pengetahuan remaja putri di Prodi Diploma Tuga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang mengenai massage effleurage menjadi meningkat, remaja putri mampu menjelaskan kembali apa itu massage effleurage dan manfaat penggunaan massage effleurage dalam persalinan; keterampilan remaja putri di Prodi Diploma Tuga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang mengenai massage effleurage menjadi meningkat, remaja putri mampu mempraktikkan secara mandiri bagaimana cara melakukan massage effleurage ; serta terbentuknya buku saku massage effleurage bagi remaja putri sebagai luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Saran untuk tenaga kesehatan di Kabupaten Muara Enim diharapkan mampu mempromosikan teknik massage effleurage kepada remaja putri serta melakukan kegiatan lanjutan berupa pelatihan sejenis yang selalu diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melaksanakan manajemen nyeri dalam menstruasi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anugroho, (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anggarani, M (2015). Pengaruh Integrated Neuromuscular Inhibition Techniques dan Massage Effleure terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kemampuan fungsional pada Fibromyalgia Syndrome Otot Upper Trapeziu. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Batubara, J. R. (2010). *adolescent development (perkembangan remaja)*. jakarta. Sari pediatri. Vol 12, No 1. Departemen ilmu kesehatan anak RS Drs Cipto Mangunkusumo.



- 
- Dahro, Ahmad. (2012). *Buku Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nafiroh, D dan Indrawati Devi, N. (2013). Vol 4 No 1. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore pada siswa putrid di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Prodi D2 Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammad Semarang.
- Parulian, TS. Sitompul, J. oktrifiana AN. (2014). Pengaruh teknik effleurage massage terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di rumah sakit Sariningsih Bandung, Bandung. Manuaba, I.B.G., I.A. Chandranita Manuaba, dan I.B.G. Fajar Manuaba. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2007.
- Lestari, Hesti, Jane Metusala, and Diana Yuliani Suryanto. Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado. *Sari Pe diatri* 12.2, 2016: 99-102.
- Proverawati. *Menarche Menstruasi Pertama penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.
- Fahmi, M.F. Pengaruh vitamin E dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) pada wanita usia muda yang dinilai dengan visual analog scale. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2014.
- Astria, Indah, Sri Utami, and Wasisto Utomo. *Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dan Teknik Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Disminore*. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2.2, 2015: 1169-1177.
- Notoatmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sekarang, Uma. *Metodologi Penelitian untuk Bisnis. Edisi 4*. Jakarta: Salemba Empat, 2006.
- Potter, P.A., Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC, 2006.
- Parulian, Tina Shinta, Junatri Sitompul, and A.N. Oktifriana. *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*, 2014.
- Potter, P.A., Perry, A.G. *Buku Ajar*

---

*Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih  
Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC, 2006.