



**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENGARUH
MASAGE ABDOMINAL EFFLEURAGE DAN KOMPRES AIR
HANGAT TERHADAP NYERI DISMINORE PADA
MAHASISWI KEBIDANAN STIKES AS SYIFA
KISARAN**

Lili Yuliana Tambunan¹

¹STIKes As Syifa Kisaran

E-mail:liliyulianatambunan1@gmail.com

Nani Jahriani²

²STIKes As Syifa Kisaran

E-mail:jahrianin@yahoo.com

Juliana³

³STIKes As Syifa Kisaran

E-mail:julianasst70@gmail.com

Article History:

Received: 30 September 2024

Revised: 10 Oktober 2024

Accepted: 17 Oktober 2024

Keywords: Masage

Abdominal Effleurage Dan
Kompres Air Hangat, Nyeri
Disminore

Abstract: Mitra pada program pengabdian masyarakat ini adalah Mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran yang mengalami disminore ketika mendapatkan haid. Sehingga diperlukan memberikan Pendidikan kesehatan tentang pengaruh masase abdominal effleurage dan kompres air hangat untuk mengatasi nyeri disminore yang sering dialami oleh remaja. Adapun pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran tentang tata cara melakukan masase abdominal effleurage dan kompres air hangat sehingga mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran dapat mempraktekkannya di rumah agar dapat mengurangi nyeri disminore yang mereka alami.

Pendahuluan

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka



kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil (Indah & Susilowati, 2022).

Di Indonesia, pada tahun 2020 dikatakan sembilan puluh persen perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea. kejadian dismenore di Indonesia sebesar enam puluh empat persen yang terdiri dari lima puluh empat persen dismenorea primer dan Sembilan persen dismenore sekunder. Prevalensi tahun 2020 dismenorea berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur besar dari lima belas tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Selatan, Riskesdas 2020 sebanyak Sembilan puluh empat persen jiwa (Amelia et al., 2024).

Astarto menulis bahwa Disminore merupakan salah satu jenis rasa tidak nyaman pada menstruasi yang paling banyak menyerang perut bagian bawah, namun bisa juga menjalar ke paha atas, betis, punggung bawah, dan pinggang. Ada dua jenis disminore: disminore primer, yang tidak berhubungan dengan penyakit panggul, dan disminore sekunder, yang disebabkan oleh kelainan yang mendasari seperti kista ovarium atau endometriosis (Dhirah & Ulfira, 2021).

Pengobatan *Message effleurage abdomen* ialah memijat bagian perut, tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya dengan terapi *effleurage* yang menargetkan sumber utama nyeri. Refleks adalah respons otonom satu atau lebih organ tubuh terhadap rangsangan eksternal. Pijatan di bawah ini merangsang sistem saraf, sehingga menghasilkan efek menenangkan. Aliran darah yang lebih lancar bisa dihasilkan dari kemampuan pijatan ini dalam melepaskan simpul saraf di pembuluh darah (Urbaningrum, 2022).

Message abdomen effleurage adalah terapi manajemen nyeri non farmakologis yang menghangatkan otot perut, meningkatkan relaksasi fisik, dan meningkatkan sirkulasi darah. Teknik *abdomen effleurage* adalah metode relaksasi yang bebas risiko, hemat biaya dan non-invasif. Anda dapat menggunakan pendekatan ini sendiri atau dengan bantuan orang lain (Urbaningrum, 2022).

Berman dkk (2006) Kompres hangat ialah kompres yang menggunakan botol yang dibungkus kain untuk perpindahan panas dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan nyeri pada wanita yang mengalami disminore (Asmarani, 2020).

Studi tentang efektivitas terapi kompres hangat dalam mengurangi keparahan nyeri haid mengungkapkan bahwa sebanyak 23 orang (48,9%) mengalami nyeri sedang, 14 orang (29,8%) mengalami nyeri ringan, dan sepuluh orang (21,3%) pernah mengalami nyeri berat sebelumnya. Untuk penerapan kompres hangat. Menurut Maidartati dkk. (2018), sebagian besar responden mengalami *disminore* ringan setelah menggunakan kompres hangat, yaitu 33 responden melaporkan 70,2% kasus, diikuti 13 responden melaporkan kasus sedang (26,7%) dan 1 responden melaporkan tidak ada gejala (2,1%) (Asmarani, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Kampus Stikes As Syifa Kisaran dengan jumlah 35 orang mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran. Berdasarkan hasil



wawancara dengan remaja terdapat 35 orang mahasiswi yang mengalami *disminore*. Dan setelah ditanya tidak mengetahui dan belum pernah melakukan apa itu Masase Abdominal Effleurage dan tau tentang kompres air hangat namun tidak pernah melakukan untuk meredakan nyeri *disminore*. Dan hanya meminum obat-obatan seperti *Mefenamic Acid* untuk meredakan nyeri. Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Masase *Abdominal Effleurage* dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Disminore* pada Mahasiswi Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024.

Metode Pelaksanaan

Dalam pengabdian ini, metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah:

- a. Mempersiapkan materi pelatihan bersama dengan tim pengabdian dari survey awal yang dilakukan kepada mitra
- b. Melakukan diskusi tentang pengaruh *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat
- c. Memberikan materi pengetahuan dan membuka wawasan kepada mahasiswi bahwa nyeri *disminore* yang dialami ketika haid dapat diatasi dengan melakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat
- d. Pelatihan tentang tata cara pelaksanaan dan langkah-langkah yang tepat dalam melakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat
- e. Pendampingan kepada mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran tentang pengaruh *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat terhadap penurunan *disminore*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian ini adalah :

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan kepada Mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Pengaruh *Masase Abdominal Effleurage* Dan Kompres Air Hangat dalam mengurangi intensitas *disminore* sehingga mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran dapat melakukannya sendiri dan permasalahan nyeri haid pada mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran dapat teratasi dengan baik.

Prosedur Tindakan *Massage Effleurage*

Metode *massage effleurage* menurut Suntanto dan Batihalm & Novi Toikene (2021) adalah sebagai berikut:



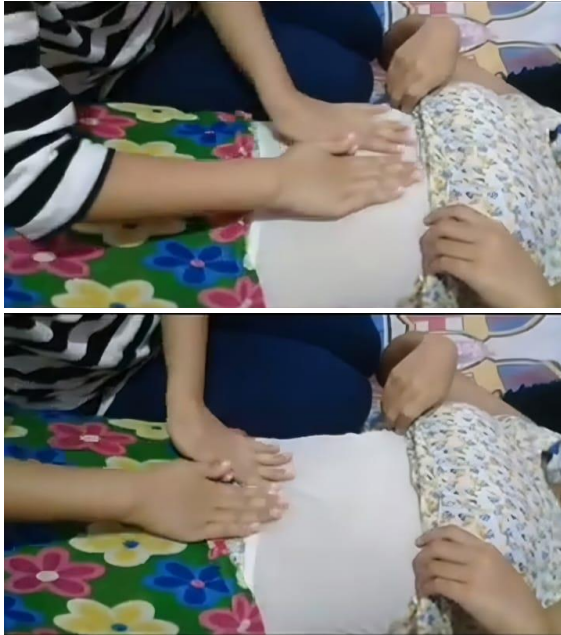
1. Persiapan sebelum pelaksanaan
 - a. Persiapan ruangan yang nyaman, terhindar dari kebisingan, bersih dan tertutup.
 - b. Menyiapkan: - 1 buah handuk kecil
2. Langkah-langkah dalam melakukan massage effleurage adalah sebagai berikut:
 1. Mencuci tangan
 2. Melakukan usapan pada kedua telapak tangan
 3. Gerakkan kedua tangan melingkari abdomen
 4. Dimulai dari abdomen bagian bawah diatas simpisis pubis



5. Arahkan tangan kesamping perut



6. Kemudian ke fundus uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah diatas simpisis bentuk pola gerakan seperti “kupukupu”, lakukan gerakan 4 kali dalam hitungan 1-8, kemudian istirahat sejenak dalam hitungan 1-4.



7. Ulangi gerakan selama 15 menit dan berikan lotion atau minyak/baby oil jika dibutuhkan.

Kompres hangat merupakan pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri (Yunianingrum, 2017). Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Munthe, 2021).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan di pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat mempunyai prinsip pengantaran panas melalui konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disminore primer. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Mastaida Tambun & Martaulina Sinaga, 2022)



Menurut (Pusporini, 2021), manfaat kompres hangat yaitu :

- a. Mengurangi atau membebaskan nyeri
- b. Mengurangi atau mencegah spasme otot
- c. Memberikan rasa hangat pada daerah tertentu
- d. Meningkatkan suhu kulit lokal
- e. Melancarkan sirkulasi darah
- f. Menstimulasi pembuluh darah
- g. Merangsang peristaltik usus
- h. Memberikan ketenangan dan kenyamanan
- i. Pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri

Evaluasi dilakukan yaitu dengan memberikan kesempatan tanya jawab kepada para peserta yang kurang mengerti atau memahami isi materi yang berkaitan dengan protokol kesehatan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pelatihan Bersama Mahasiwi



STIKes As Syifa Kisaran



**Gambar 2. Penyampaian Materi Pelatihan Bersama Mahasiswi
STIKes As Syifa Kisaran**

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Peningkatan Pengetahuan Tentang Pengaruh Masase Abdominal Effleurage Dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran semakin meningkat. Terbukti dengan meningkatnya wawasan dan pengetahuan mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran tentang Pengaruh Masase Abdominal Effleurage Dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Disminore. Dan dengan dilakukan pelatihan bagaimana tata cara dan langkah-langkah yang tepat dalam melakukan Masase Abdominal Effleurage Dan Kompres Air Hangat kepada mahasiswi STIKes As Syifa, sehingga mereka dapat memperaktekkannya secara langsung di rumah masing-masing, agar dapat menurunkan tingkat nyeri disminorea yang dialami mahasiswi STIKes As Syifa Kisaran, dan dengan begitu mereka dapat melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik dan lancar.



Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan Terima kasih kepada pihak Kampus STIKes As Syifa Kisaran terutama kepada Ibu Ketua STIKes As Syifa Kisaran yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini. Mahasiswa STIKes As Syifa Kisaran selaku mitra kegiatan ini dan Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran yang telah banyak membantu dalam suksesnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini.

Daftar Referensi

- Amelia, W. S., Tingkat, H., Dan, P., Terhadap, S., Amelia, W. S., Studi, P., Keperawatan, D., & Ma, S. A.-. (2024). *PENANGANAN DISMENOIRE puluh Sembilan persen terjadi penurunan aktivitas, lima persen bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak tiga pula dua persen tidak merasa terganggu (Saputri, 2022) Di Indonesia, pada tahun 2020 dikatakan embilan puluh persen PENDA. 9, 250–257.*
- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswa AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 2(2), 13–19. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
- Darmanah, D. G. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN*. CV.HIRA TECH. <https://stietrisnanegara.ac.id/wp-content/uploads/2020/09/Methodologi-Penelitian.pdf>
- 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://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2664>
- Haditya, T., Mardlatillah, M., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 12–20. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.80>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.58344/locus.v1i6.143>



- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Laila N, N. (2023). *BUKU PINTAR MENSTRUASI*. BUKUBIRU.
- Mastaida Tambun, & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372.
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang*. 8–37. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/48/>
- Ratnaningsih, H. (2020). *EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP TINGKAT YERI DISMINORE PADA REMAJA*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=26715
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Tjahya, A., & Mardana, I. K. R. P. (2019). Penilaian nyeri. *Academia*, 1(1), 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- Urbaningrum, V. (2022). Pijat Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(2), 147–156. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i2.2971>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC.
- Sutanto, Teguh. 2019. *Diabetes Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. Cetakan I. Yogyakarta: Buku Pintar
- Suyono S. *Diabetes Melitus di Indonesia*. In: Setiati S, Alwi I, Sudoyo A, Simadibrata M, SetiyohadiB, Syam A Fahrial, editors. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 6. Jakarta Pusat. Interna Publishing. 2014:2315-2322