

PENGARUH MASASE ABDOMINAL EFFLEURAGE DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN STIKES AS SYIFA KISARAN TAHUN 2024

Juliana⁽¹⁾, Nani Jahriani⁽²⁾, Lili Yuliana Tambunan⁽³⁾

⁽¹⁾Diploma-III Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran, Sumatera Utara

*email: julianasst70@gmail.com

^(2,3)Sarjana Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran, Sumatera Utara

email: jahrianin@yahoo.com, yulianalilitambunan@gmail.com

ABSTRAK

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. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil (Indah & Susilowati, 2022). Astarto menulis bahwa Disminore merupakan salah satu jenis rasa tidak nyaman pada menstruasi yang paling banyak menyerang perut bagian bawah, namun dapat juga menjalar ke paha atas, betis, punggung bawah, dan pinggang. Ada dua jenis disminore: disminore primer, dan disminore skunder. Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektivitas *Massase Abdominal Effleurage* dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswa Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024. Metode penelitian yang diambil merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu *quasy-experimental design* dengan rancangan *one-group pre test-post test design*. Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis data penelitian didapatkan bahwa pengaruh *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat terhadap nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan sangat efektif untuk menurunkan nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan, dimana dari hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan sebelum dan setelah dilakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat dengan nilai mean 1,96. Hal ini berarti skala nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan setelah dilakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat mengalami penurunan nyeri *disminore*.

Kata kunci: *masase abdominal effleurage*, kompres air hangat, nyeri *disminore*

ABSTRACT

Based on 2020 World Health Organization (WHO) data, the incidence of dysmenorrhoea is 1,769,425 (90%) women suffering from dysmenorrhoea, with 10-16% suffering from severe dysmenorrhoea. The incidence of dysmenorrhea in the world is very high. Symptoms of primary dysmenorrhea usually appear in women of childbearing age and women who have never been pregnant (Indah & Susilowati, 2022). Astarto wrote that dysmenorrhea is a type of menstrual discomfort that mostly attacks the lower abdomen, but can also spread to the upper thighs, calves, lower back and waist. There are two types of dysmenorrhea: primary dysmenorrhea, and secondary dysmenorrhea. Research Objective To determine the effectiveness of abdominal effleurage massage and warm water compresses on dysmenorrhea pain in female midwifery students at STIKes As Syifa Kisaran in 2024. The research method used is a type of quantitative

research, namely quasi-experimental design with a one-group pre test-post design. test design. Result this analysis of research data, it was found that the effect of abdominal effleurage massage and warm water compresses on dysmenorrhea pain in midwifery students was very effective in reducing dysmenorrhea pain in midwifery students, where the results of the study showed the intensity of dysmenorrhea pain in midwifery students before and after it was carried out. abdominal effleurage massage and warm water compresses with a mean value of 1.96. This means that the dysmenorrhea pain scale in midwifery students after abdominal effleurage massage and warm water compresses experienced a decrease in dysmenorrhea pain.

Keywords: *Abdominal effleurage massage, warm water compress, dysmenorrhea*

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).

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).

Menurut Wiknjosastro 2007 yaitu Obat Non Steroid Anti-Inflamasi (NSAID) adalah pengobatan utama yang dipilih oleh perempuan yang mengalami nyeri haid. Obat NSAID yang berfungsi analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, ibuprofen. Secara umum efek samping obat analgetik tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Haditya et al., 2022).

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 di asrama 3 Stikes as syifa dengan jumlah 43 remaja perempuan dengan jumlah 31 orang mahasiwi sarjana kebidanan semester II, 8 orang mahasiswi Diploma III kebidanan semester II dan 4 orang sarjana farmasi semester II. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja terdapat 32 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 Efflurage* dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Disminore* pada Mahasiswi Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024.

METODE

Metode penelitian yang diambil merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu *quasy-experimental design* dengan rancangan *one-group pre test-post test design* karena penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pretest kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian *Massase Abdominal Effleurage* dan Kompres Air Hangat dan posttest kelompok intervensi sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui "*Efektivitas Massase Abdominal Effleurage Terhadap Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Kebidanan STIKes As Syifa Tahun 2024*"

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah dengan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon test* untuk melihat pengaruh *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat terhadap nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4.5
Pengaruh *Masase Abdominal Effleurage* Dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswa Kebidanan

		Paired Samples Test				t	df	p	
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	1.964	.149	.028	1.935	2.032	68.000	35	.000

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa pengaruh *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat terhadap nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan sangat efektif untuk menurunkan nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan, dimana dari hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan sebelum dan setelah dilakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat dengan nilai mean 1,96.

Hal ini berarti skala nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan setelah dilakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat mengalami penurunan nyeri *disminore*. Adanya penurunan intensitas *disminore* pada mahasiswa kebidanan sebelum dan sesudah diberikan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat dapat diketahui dengan menggunakan uji *Wilcoxon test* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024. Hasil ini membuktikan bahwa dengan dilakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat dapat mengurangi intensitas nyeri *disminore* pada mahasiswa kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024.

Berdasarkan asumsi peneliti selama penelitian khususnya dalam melakukan *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat pada mahasiswa kebidanan di STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024 sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri

disminore, karena *Massage effleurage* menimbulkan efek memperlancar peredaran darah. Manipulasi yang dikerakan dengan gerakan atau menuju ke arah jantung, secara mekanis akan membantu mendorong pengaliran darah dalam pembuluh vena menuju ke jantung. Massage juga membantu pengaliran cairan lymphe menjadi lebih cepat, ini berarti membantu penyerapan sisa-sisa pembakaran yang tidak digunakan lagi.

SIMPULAN

Dari penelitian dan pembahasan yang telah lakukan maka dapat disimpulkan bahwa *masase abdominal effleurage* dan kompres air hangat sangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri *disminore* pada mahasiswi kebidanan STIKes As Syifa Kisaran Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. S., Tingkat, H., Dan, P., Terhadap, S., Amelia, W. S., Studi, P., Keperawatan, D., & Ma, S. A.-. (2024). *PENANGANAN DISMENORE 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 Intensitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi 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
- Uryonegoro SB. Dkk. Literature Review: Hubungan Hipertensi pada Wanita Menopause dan Usia Lanjut terhadap Kualitas Hidup. *Jurnal Homeotatis* 2021;4(2):378-398.
- Usunomono, U., & Paulinus, O. N. 2021. Phytochemical analysis and mineral 70 composition of *Annona muricata* leaves. *Magnesium*, 9619, 80