

Implementasi Mesase Effleurage Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Atlet Voly Stkip Taman Siswa Bima

Rusdin^{1)*}, Mardian Andriani¹⁾, Sri Yanti¹⁾

¹⁾STKIP Taman Siswa Bima

*rusdinbimatente@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
<u>Tanggal Publikasi</u> 2020-06-30	Nyeri menstruasi (disminorea) adalah kram pada perut dan nyeri pinggul yang dialami oleh wanita pada saat menstruasi. Rasa sakit yang dirasakan biasanya sebelum dan selama periodik menstruasi dan berlangsung konstan. Nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun non farmakologis. Salah satu cara nonfarmakologisnya adalah teknik mesase efflurage. Tujuan dari penelitian ini adalah membantu atlet voli STKIP Taman Siswa Bima mengatasi nyeri haid dengan teknik mesase efflurage. Penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimental dengan pendekatan control group post test design. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 orang. Analisis hasil menggunakan uji paired sample t-test dengan nilai alfa 0.05. Hasil penelitian diperoleh hasil t hitung sebesar 15,482 dengan db= 24 dan sign (2-ailed) sebesar 0,039 dengan p= 0,05 (95%) masih lebih kecil dari nilai batas kritis $\alpha= 0,05$ ($0,039 \leq 0,05$). Hasil ini menjelaskan bahwa teknik mesase efflurage dapat membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi pada atlet voly STKIP Taman Siswa Bima. Menindaklanjuti hasil penelitian ini diharapkan atlet voly STKIP Taman Siswa Bima dapat mengaplikasikan teknik mesase efflurage sebagai salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sebelum dan selama periodik menstruasi.
<u>Kata Kunci</u>	
Mesase <i>Efflurage</i> Nyeri Menstruasi	

1. PENDAHULUAN

Salah satu perubahan fisiologis pada wanita ada pada organ reproduksi yang ditandai dengan adanya menstruasi. Selama haid, banyak wanita yang mengalami gangguan dan ketidaknyamanan fisik dimulai sebelum dan saat terjadi aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 jam sampai 72 jam, salah satu masalah yang terjadi yaitu dismenorea. Nyeri menstruasi (*disminorea*) adalah kram pada perut dan nyeri pinggul yang dialami oleh wanita pada saat menstruasi. Rasa sakit yang dirasakan biasanya sebelum dan selama periodik menstruasi dan berlangsung konstan. Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Andria, 2015, dalam Info Sehat, 2010). Angka kejadian nyeri menstruasi pada setiap negara di dunia rata-rata di atas 50%, sementara di Indonesia sebesar 55% yang terjadi pada usia produktif (Shinta, 2014). Gangguan nyeri menstruasi bukan saja mengganggu rasa nyaman tetapi juga dapat mengakibatkan menurunkan kecakapan, keterampilan dan konsentrasi seseorang jika berlangsung dalam waktu yang lama (Maryunani, 2010).

Nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun non farmakologis, Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Rohani, 2011). Salah satu cara non farmakologisnya adalah teknik mesase efflurage. Massage efflurage 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 (Setianingsih, 2013, dalam Trisnowiyanto, 2012). Massage menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri disminore. Massage effleurage memberikan tekanan lambat dan lembut dan menggosok di permukaan kulit dengan ujung jari menekan (Maryunani, 2010). Teknik relaksasi

Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas (Kennet, 1994). Menurut Frainere (1999), Effleurage merupakan aplikasi dari Gate Control Theory. Sebagai teknik relaksasi, Effleurage mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Varne, 1986 dan Cohen, 1991).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa dari 24 orang atlet voli terdapat 18 orang yang mengalami nyeri menstruasi dengan kategori sedang, 2 orang dengan skala nyeri berat dan 4 orang dengan skala nyeri ringan. Hasil wawancara dengan atlet voli diketahui bahwa 10 orang mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan obat saja, 9 orang obat dan olahraga dan 5 orang tanpa obat dan olahraga atau dibiarkan saja. Selama wawancara dilakukan diketahui bahwa atlet voli belum pernah melakukan massage effleurage untuk mengatasi nyeri menstruasi, bahkan mereka baru mendengar istilah tersebut. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian ini untuk melihat seberapa efektif massage effleurage dalam mengatasi nyeri menstruasi pada atlet voli STKIP Taman Siswa Bima.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang akan diteliti dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian adalah: 1) Mengidentifikasi nyeri menstruasi sebelum diberikan mesase effluerage pada atlet voli STKIP Taman Siswa Bima; 2) Mengidentifikasi nyeri menstruasi setelah diberikan mesase effluerage pada atlet voli STKIP Taman Siswa Bima; 3) Menganalisis pengaruh mesase effluerage dalam mengatasi nyeri menstruasi pada atlet voli STKIP Taman Siswa Bima.

Nyeri Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah salah satu proses alami seorang perempuan yang mengalami peluruhan dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina (Prawirohardjo, 2007). Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi baik FSH-Esterogen atau LH-Progesteron (Sarwono, 2009). Usia remaja putri pada pertama kalinya muncul menstruasi (menarche) bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun) (Wijayanti, 2009). Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan jumlah perdarahan, serta gangguan menstruasi lainnya (Prawirohardjo, 2007). Lama menstruasi yaitu jumlah hari yang diperlukan dari mulai mengeluarkan darah menstruasi sampai perdarahan berhenti dalam 1 siklus menstruasi. Lama menstruasi dibedakan menjadi 3 yaitu hipomenorrhea apabila lama menstruasi <2 hari, normal apabila lama menstruasi antara 2-8 hari, dan hipermenorrhea apabila lama menstruasi >8 hari (Manuaba dalam Akbar, 2014).

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 (Surtiretna, 2001). Dismenore dibagi menjadi 2 macam, yaitu dismenore sekunder dan dismenore primer (Prawiraharjo, 2006 dalam Nafiroh, 2013). 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 (Rohani, 2011)

Mesase Effluerage

Teknik relaksasi Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas (Kennet, 1994). Menurut Frainere (1999), Effleurage merupakan aplikasi dari Gate Control

Theory. Sebagai teknik relaksasi, Effleurage mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Varne, 1986 dan Cohen, 1991). 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 (Setianingsih, 2013, dalam Trisnowiyanto, 2012). Massage menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri disminore. Massage effleurage memberikan tekanan lambat dan lembut dan menggosok di permukaan kulit dengan ujung jari menekan (Maryunani, 2010).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pra experimental dengan pendekatan one group pra test-post test. Penelitian ini dilakukan di STKIP Taman Siswa Bima, dengan jumlah populasi sebanyak 24 orang atlet voly. Pengambilan Sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sehingga didapat sebanyak 22 orang atlet voly. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi dan wawancara. Observasi digunakan untuk menentukan tingkat nyeri yang dialami oleh responden yaitu dengan skala nyeri VAS (visual analog scale) dari Bourbanais, sedangkan wawancara digunakan untuk memperoleh data pendukung terkait dengan nyeri yang dialami oleh atlet voly sebelum dan sesudah dilakukan mesase *effluerage*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut : 1) Sebelum melakukan perlakuan berupa mesase *effluerage*, peneliti menjelaskan tindakan yang akan dilakukan dan untuk pengukuran tingkat nyeri, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tingkat nyeri pada responden agar mengetahui tingkat nyeri yang dialaminya; 2) Mengobservasi dan mengukur tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan berupa mesase *effluerage*; 3) Mengobservasi dan mengukur kembali tingkat nyeri responden setelah diberikan perlakuan berupa mesase *effluerage*. Terapi dilakukan selama periode menstruasi; 4) Intervensi dilakukan sesuai dengan pedoman mesase *effluerage* yang disiapkan oleh peneliti. Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan kemudian di olah dengan menggunakan *Wilcoxon Match Paired Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan teknik mesase effleurage di ruang Bersalin 76%. Hal ini menjelaskan bahwa respon nyeri yang dialami oleh responden berbeda-beda sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden itu sendiri, sehingga pada hasil observasi sebelum dilakukan perlakuan mesase effleurage respon nyeri pasien berada pada dua kategori respon nyeri yaitu nyeri sedang dan nyeri berat. Responden dengan kategori nyeri sedang memiliki rentang nyeri terbanyak pada skala nyeri 5 yaitu sebanyak 9 orang responden dan rentang nyeri pada skala 4 yaitu sebanyak 8 orang responden. Sedangkan responden dengan kategori nyeri berat memiliki rentang pada skala 6. Perbedaan nyeri yang dirasakan oleh responden dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh individu yang satu berbeda dengan individu lainnya.

Pada skala nyeri sedang terlihat secara obyektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik sedangkan pada nyeri berat terlihat secara obyektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi. Seperti yang diketahui nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial (Brunner dan Suddarth, 1997). Nyeri dijelaskan secara subyektif dan objektif berdasarkan lama (durasi), kecepatan sensasi dan letak. Secara umum dapat didefinisikan sebagai suatu rasa yang tidak nyaman baik ringan maupun berat (Crowin, 1993).

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa responden dengan kategori sedang masih mampu mendeskripsikan lokasi nyeri serta masih mampu mengikuti perintah diberikan oleh peneliti, sedangkan responden dengan kategori berat rasa nyeri yang dirasakan tidak mampu lagi diatasi dengan teknik napas dalam yang dianjurkan oleh bidan, perawat maupun peneliti. Setiap respon mempunyai persepsi yang berbeda untuk setiap nyeri yang dirasakan. Terjadinya perbedaan respon nyeri yang dirasakan dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah pengalaman masa lalu, umur dan tingkat kecemasan.

Setelah diberikan mesase effleurage didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki respon nyeri sedang yaitu sebanyak 52% dan respon nyeri ringan sebanyak 48%. Data ini menjelaskan bahwa respon nyeri yang dialami oleh responden mengalami perubahan skala nyeri setelah diberikan mesase effleurage. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi responden yang telah dilakukan oleh peneliti, dimana responden dengan kategori nyeri sedang yang memiliki rentang nyeri pada skala nyeri 5 turun menjadi skala 3 juga skala 4 sedangkan responden dengan kategori sedang yang memiliki rentang nyeri pada skala 4 turun menjadi skala 3 dan skala 2, sedangkan responden dengan kategori nyeri berat yang memiliki rentang nyeri skala 6 turun menjadi skala 4 dan skala 5. Responden dengan skala nyeri 5 dengan kategori sedang turun menjadi skala 3 dengan kategori yang sama tetapi dari hasil observasi responden menunjukkan bahwa responden masih mendesis dan menyeringai tetapi tidak seintens sebelum diberikan mesase effleurage, mampu menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan, dari hasil wawancara responden mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan lebih ringan hanya seperti ditusuk-tusuk jarum yang timbul saat kontraksi saja serta mampu mengikuti perintah dengan baik. Hasil uji statistik t test di peroleh hasil bahwa t hitung sebesar 15,482 dengan db= 24 dan sign (2-ailed) sebesar 0,039 dengan p= 0,05 (95%) masih lebih kecil dari nilai batas kritis $\alpha = 0,05$ ($0,039 \leq 0,05$). Data ini menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi mesase effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh atlet voley STKIP Taman Siswa Bima.

Perbedaan persepsi nyeri tersebut merupakan respon individual yang subjektif yang diobservasi dan diwawancara oleh peneliti untuk memperoleh data yang objektif dengan memperhatikan ekspresi wajah responden yang kemudian di klarifikasi kembali dengan pertanyaan untuk skala nyeri untuk tingkat nyeri yang dirasakan serta perasaan responden setelah diberikan mesase effleurage. Dengan demikian muncullah berbagai skala nyeri yang berbeda dari setiap responden, mulai dari kategori nyeri yang sama tetapi dengan skala yang berbeda. Massage menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri disminore. Massage effleurage memberikan tekanan lambat dan lembut dan menggosok di permukaan kulit dengan ujung jari menekan (Maryunani, 2010). Teknik relaksasi Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas (Kennet, 1994). Menurut Frainere (1999), Effleurage merupakan aplikasi dari Gate Control Theory. Sebagai teknik relaksasi, Effleurage mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Varne, 1986 dan Cohen, 1991). 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 (Setianingsih, 2013, dalam Trisnowiyanto, 2012).

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 (Surtiretna, 2001). Dismenore dibagi menjadi 2 macam, yaitu dismenore sekunder dan dismenore primer (Prawiraharjo, 2006 dalam Nafiroh, 2013). 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 (Rohani,2011).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Sebelum dilakukan *mesase effluerage* semua atlet *voly* mengalami nyeri tingkat sedang dan berat; 2) Setelah dilakukan *mesase effluerage* atlet *voly* mengalami nyeri ringan dan nyeri; 3) ada pengaruh terapi *mesase effluerage* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh atlet *voly* STKIP Taman Siswa Bima.

DaftarPustaka

- Ayu Widyawati, dkk, 2015. Perbedaan Senam Dismenorea Dan Pijat Effleurage Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 15 Kota Semarang. Diakses tanggal 17 Juli 2018
- Baredero Mary, dkk, 2007. Klien Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas Seri Asuhan Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Dia Purnamasari, 2015. Dasar-Dasar Patologi Terapan. Jakarta: Bumi Medika
- Dian Wardina, 2017. Perbedaan Pengaruh Streaching dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fisioterapi di UNISA Yogyakarta. Journal Kebidanan. Diakses tanggal 12 Agustus 2018
- Djakaria Simin Nurmila, dkk, 2013. Pengaruh Pemberian Terapi Massage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di Madrasah Aliyah Cokroaminoto Kecamatan Talaga Jaya. Diakses pada tanggal 12 Novemver 2018
- Kusniran Eny, 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Mander. 2003. Patofisiologi Nyeri. Jakarta: EGC
- Mankoski. 1996. Patofisiologi Penyakit. Jakarta: EGC
- Notoadmojo, 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Dineka Cipta
- Notoadmojo, 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Dineka Cipta
- Nurkhasanah Siti & Wiwit Fectrisia, 2014. Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014. Diakses tanggal 18 Juli 2018
- Nurul Hikmah, dkk, 2018. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK N 2 Malang Jurusan Keperawatan. Journal of Issues in Midwifery. Diakses tanggal 10 Agustus 2018
- Properawati Atikan, 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika