

# The Impact of Relaxation *Front Effleurage* towards *Dysmenorrhea* Pain

## Pengaruh Teknik Relaksasi *Front Effleurage* terhadap Nyeri *Dismenore*

Hartati  
Walin  
Esti Dwi Widayanti

Jurusan Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl Adipati Mercy Purwokerto  
E-mail: [hartatisasa@gmail.com](mailto:hartatisasa@gmail.com)

### Abstract

The aim of this research is to determine the effect of relaxation techniques *Front Effleurage* in reducing pain level of *dysmenorrhea*. The research design was quasi experimental with pre-post test control group design. The number of sample was 42 and selected by Simple Random Sampling method. The samples were divided into two groups each group of 21 respondents for treatment and control groups. Data were analyzed by paired and independent *t-test*. The result showed that there was significant difference of pain level between treatment and the control groups with  $p=0.000$  lower than  $\alpha = 0.005$ . In conclusion, it can be drawn that *Front effleurage* method can reduce pain intensity of *dysmenorrhea*.

**Keywords:** *front effleurage method; pain; dismenore*

### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *Front Effleurage* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. Menggunakan rancangan "*Quasy-experimental pre-post test design with control group*" dengan teknik pengambilan sampel secara Simple Random Sampling kepada 42 responden yang mengalami nyeri *dismenore*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 21 orang sebagai kelompok perlakuan dan 21 orang sebagai kelompok kontrol. Analisa data yang digunakan adalah dengan uji paired *t-test* dan independent *t test*. Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai  $p=0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,005$  dengan selisih penurunan intensitas nyeri lebih besar dengan teknik *Front Effleurage* yaitu sebesar 5,571 daripada teknik nafas dalam yaitu 1,762. Kesimpulan penggunaan teknik relaksasi *Front Effleurage* dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenore*.

**Kata kunci:** *teknik front effleurage; nyeri; dismenore*

## 1. Pendahuluan

Sebagian besar wanita terutama remaja mengalami gangguan atau keluhan saat menstruasi, diantaranya

nyeri saat haid atau *Dismenore* dan disebut juga *menstrual cramps*. Dahulu, *dismenore* dianggap sebagai masalah psikologis wanita, tetapi sekarang

merupakan kondisi medis yang nyata karena nyeri yang terjadi sewaktu haid dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan penanganan.

*Dismenore* adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai wanita tersebut tidak dapat bekerja dan harus tidur. Nyeri bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah (Mansjoer, 2003). Sedangkan menurut Youngson (2002), *dismenore* adalah sakit saat menstruasi yang dialami oleh hampir semua wanita dari waktu ke waktu. Tepat sebelum atau saat keluarnya darah menstruasi, akan timbul rasa sakit yang ritmis, dan mencengkram pada bagian bawah perut serta punggung, yang berlangsung selama beberapa jam, meskipun kadang-kadang bisa sampai sehari, atau bahkan sepanjang daur menstruasi ini.

Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* diperkirakan 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder dan sekitar 55% perempuan produktif merasa tersiksa karena *dismenore* dan di Surabaya di dapatkan angka 1,07 % hingga 1,31% dari jumlah penderita *dismenorhea* yang datang ke bagian kebidanan (Proverawati and Misaroh, 2009). Menurut Yetti (2005), berdasarkan hasil penelitiannya pada remaja kelas II di SLTP 12 Semarang, didapatkan dari 53 siswi yang mengalami *dismenore* sebanyak 35 siswi (66,0%), sedangkan menurut Purnamawati (2009), berdasarkan hasil penelitiannya pada remaja putri di Desa Ngemplak Wetan Karanganyar Demak, didapatkan dari 32 remaja yang mengalami *dismenore* sebanyak 17 remaja (53,1%).

*Dismenore* atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subjektif,

berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi *dismenore* cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual maka istilah *dismenore* hanya dipakai jika nyeri haid demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari (Riyanto, 2002).

Upaya penanganan *dismenore* saat ini sudah cukup banyak seperti terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obat anti sakit (*analgetic*), obat-obat penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin seperti *Aspirin*, *Endomethacin*, dan *Asam Mefenamat*. Selain menggunakan terapi farmakologis, penanganan *dismenore* dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Manajemen nyeri disini meliputi olah raga ringan atau senam *dismenore*, mengkonsumsi buah dan sayur, mengurangi kadar gula dan kafein serta masase dengan teknik *Effleurage* (Yatim, 2001; Dianawati, 2003).

Teknik relaksasi *Effleurage* merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar dibeberapa 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). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *Front Effleurage* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

## 2. Metode

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan "*Quasy-experimental pre-post test design with control group*". Peneliti mengukur tingkat nyeri pada kelompok remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi *Front Effleurage* dan kelompok ini disebut sebagai kelompok perlakuan. Kemudian peneliti juga mengukur tingkat nyeri pada kelompok remaja putri yang mengalami dismenore tapi tidak dilakukan terapi relaksasi *Front Effleurage* namun diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan kelompok ini disebut sebagai kelompok kontrol. Pengukuran intensitas nyeri dalam penelitian ini dengan menggunakan skala nyeri numerik *Bourbonis* 0-10.

Metode pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat. Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat intensitas nyeri dismenore pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Tingkat intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan ada 9 (42,8%) responden mengalami nyeri sedang dan 12 (57,2%) mengalami nyeri berat. Dan setelah dilakukan teknik relaksasi *Front Effleurage* ada penurunan tingkat intensitas nyeri yaitu dari nyeri sedang

5 (23,8%) menjadi 16 (76,2%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Tingkat intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol ada 14 (66,7%) responden mengalami nyeri sedang dan 7 (33,3%) mengalami nyeri berat. Setelah teknik relaksasi nafas dalam ada 2 (9,51%) mengalami nyeri berat, 11 (52,4%) nyeri sedang dan 8 (38,1%) nyeri ringan.

Nilai rata-rata tingkat intensitas nyeri dismenore pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi *Front Effleurage* mengalami penurunan yaitu dari 8,238 menjadi 2,667. Sedangkan nilai rata-rata tingkat intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan yaitu dari 7,857 menjadi 6,095.

Ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi *Front Effleurage* terhadap tingkat intensitas nyeri dismenore pada kelompok perlakuan yaitu dengan nilai  $p=0,000$ . Ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol yaitu dengan nilai  $p=0,000$ .

Ada perbedaan tingkat intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu dengan nilai  $p=0,000$ . Selisih penurunan intensitas nyeri dengan teknik relaksasi *Front Effleurage* adalah lebih besar yaitu 5,571 daripada kelompok kontrol yang menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 1,762.

Mekanisme penghambatan nyeri dengan teknik *Effleurage* berdasarkan pada konsep *Gate Control Theory*. Berdasarkan teori tersebut stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi serabut taktil kulit dapat dilakukan dengan beberapa teknik *massage*, *rubbing*, *usapan*, *fibrasi* dan

obat olesan analgesic (Kozier, 1993).

*Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik masase yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Stimulasi taktil dengan teknik *Effleurage* menghasilkan pesan yang sebaliknya dikirim lewat serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta). Serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga *Cortex Cerebri* tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh *Counter* stimulasi dengan teknik *Effleurage* sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut dipermukaan kulit (*Cutaneus*) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas. Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi, *Effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Varne, 1986 dan Cohen, 1991).

Sesudah dilakukan masase teknik *effleurage* pada abdomen diperoleh sebagian besar subyek penelitian sebagai kelompok perlakuan mengalami penurunan intensitas nyeri. Sesuai hasil statistik dengan uji *independent t-test* diperoleh hasil yang signifikan dengan nilai *t*-hitung = 8,124 dan *t*-tabel = 2,787 atau *t*-hitung > *t*-tabel (Ekowati, 2011). Derajat nyeri menstruasi responden sebelum diberikan terapi massage sebagian besar pada skala nyeri sedang sebanyak 60%. Dan sesudah diberikan terapi massage sebagian besar pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 66.66%. Hasil perhitungan menggunakan uji *t*

berpasangan diperoleh *p* value = 0.000 < 0.05 sehingga ada pengaruh pemberian terapi massage terhadap penurunan nyeri haid (Djakaria, 2013).

#### 4. Simpulan dan Saran

##### Simpulan

Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu dengan nilai *p* = 0,000 adalah lebih kecil dari *a* = 0,005 dengan selisih penurunan intensitas nyeri lebih besar dengan teknik *Front Effleurage* yaitu 5,571 dari pada teknik nafas dalam yaitu 1,762. Penggunaan teknik relaksasi *Front Effleurage* dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore.

##### Simpulan

Teknik relaksasi *Front Effleurage* dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami dismenorhae, sehingga bisa melakukan aktifitas tanpa gangguan nyeri.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Ucapan banyak terimakasih disampaikan atas kesempatan yang diberikan untuk mendapatkan Dana Risbinakes DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

#### 6. Daftar Pustaka

- Cohen, M., et al. 1991. Maternal, neonatal and women's health nursing. Pennsylvania. Sringhause Company.
- Ekowati R., Wahyuni ES., Alifa, A. 2011. Efek teknis massase *effleurage* pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer mahasiswi fsik fkub malang. Skripsi.tidak dipublikasi. Diakses tanggal 28 Nopember

- 2014.
- Djakaria, Ns., Zees, RF., Paramata, NR. 2013. Pengaruh pemberian terapi massage terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di ma cokroaminoto kec telaga jaya. Skripsi.tidak dipublikasi. Diakses tanggal 28 Nopember 2014.
- Farrer H. 2001. Perawatan maternitas. Edisi 2. Penerbit buku kedokteran. EGC. Jakarta.
- Fauziyah, IZ. 2013. Efektifitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Siswi SMAN I Gresik. Skripsi.Tidak Dipublikasi. Diakses tanggal 29 Nopember 2014.
- Fatmawati. 2013. Penurunan Nyeri dan Disabilitas dengan Integrated Neuromuscular Inhibition Techniques dan Massage Effleurage Pada Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Tapesius Bagian atas. Sport and Fitness Journal. ISSN: 2302-688X. Vol. 1. No.1. Edisi Juni 2013. p.60-71.
- Handayani, R, Winarni, Sadiyanto. 2013. Pengaruh massase effleurage terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan kala i fase aktif pada primipara Di RSIA Bunda Arif Purwokerto, Jurnal Kebidanan, Vol. V No. 01: 66-73
- Hermayanti. 2002. Apa yang perlu perawat pahami dalam mengurangi nyeri pada ibu saat bersalin dan melahirkan. Nursing Jornal Of Padjajaran Universirty. 3 (6) : 52-60
- Margo Mc Coferry. 1999. Opioid and pain management. Jornal Of Nursing.p. 48-52
- Potter. Perry. 2005. Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. EGC. Jakarta.
- Purnani, W.T. 2012. Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Antara Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik Pijat Effleurage Oleh Suami Pada Ibu Inpartu di BPS Kediri. Skripsi.Tidak Dipublikasi. Diakses tanggal 28 Nopember 2014.
- Paruliana, T.S., Sitompul, J., Oktrifiana, A.N. 2014. Pengaruh teknik effleurage massage terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum di rs sariningsih bandung. skripsi.tidak dipublikasi. Diakses tanggal 28 Nopember 2014.
- Saryati, Choeriyah, Suparti, I. 2013. Teknik adaptasi pola nafas terhadap penurunan intensitas nyeri dan memperlancar proses persalinan. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol.4. No. 1. Edisi Desember. P.125-136
- Rejeki, S., Nurillita U., Krestanti, R. 2013. Efektifitas teknik back effleurage dan counter-pressure terhadap tingkat nyeri pinggang kala i persalinan, Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol. I No. 02 : 124-133
- Widayanto. 2009. Dismenorhoe. widayanto.com, direkam pada 21 Juli 2009 18:43:16 GMT
- Yoenaningsih, P.W.W. 2012. Perbedaan tingkat nyeri menstruasi dengan pemberian teknik effleurage pada siswi SMPN 1 Jember. skripsi.tidak dipublikasi. Diakses tanggal 28 Nopember 2014.