

---

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. M KHUSUSNYA NN. A DENGAN  
FOKUS INTERVENSI *MASSAGE EFFLEURAGE* PADA *DISMENORE* DESA  
BANARAN KECAMATAN PURWODADI KABUPATEN GROBOGAN**

Oleh

Mira Sisilawati<sup>1)</sup>, Wahyu Riniasih<sup>2)</sup>

- 1) Mahasiswa DIII Keperawatan Universitas An Nuur, email: [mira.sisilawati11@gmail.com](mailto:mira.sisilawati11@gmail.com)
- 2) Staf Pengajar Universitas An Nuur, email: [wahyuannuur83@gmail.com](mailto:wahyuannuur83@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Data WHO tahun 2016 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami *dismenore* berat. Angka peristiwa *dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa yang terdiri dari 59.671 jiwa *dismenore* primer serta 9.496 jiwa *dismenore* sekunder. Angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% pada kalangan wanita usia produktif (Oktorika et al., 2020).

**Metodologi :** Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian yaitu studi kasus. Subjek penelitian yaitu keluarga Tn. M khususnya Nn. A yang mengalami *dismenore*.

**Hasil :** Peneliti mengidentifikasi bahwa setelah melakukan terapi *Massage Effleurage* selama  $\pm 15$  menit pada Nn. A adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *massage effleurage*.

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada Nn. A

**Kata Kunci :** *Massage effleurage*, *dismenore*

---

***FAMILY NURSING CARE TN. M ESPECIALLY NN. A WITH MASSAGE  
EFFLEURAGE INTERVENTION FOCUS AT DISMENORE,  
BANARAN VILLAGE, GROBOGAN DISTRICT***

By;

*Mira Sisilawati<sup>1)</sup>, Wahyu Riniasih<sup>2)</sup>*

*1) DIII Nursing Student at An Nuur University, email: [mira.sisilawati11@gmail.com](mailto:mira.sisilawati11@gmail.com)*

*2) An Nuur University Teaching Staff, email: [Wahyuannuur83@gmail.com](mailto:Wahyuannuur83@gmail.com)*

***ABSTRACT***

***Background:*** WHO data in 2016 showed the incidence of dysmenorrhea was 1,769,425 women in the world experiencing severe dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 107,673 consisting of 59,671 primary dysmenorrhea and 9,496 secondary dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea ranges from 45-95% among women of reproductive age (Oktorika et al., 2020).

***Methodology:*** The type of research used is qualitative with a descriptive approach. The design used in the research is a case study. The research subject is the family of Mr. M especially Ms. A who has dysmenorrhea.

***Results:*** Researchers identified that after doing Massage Effleurage therapy for  $\pm 15$  minutes on Ms. There is a difference in pain scale before and after being given effleurage massage therapy

***Conclusion:*** It can be concluded that there is an effect of massage effleurage therapy on decreasing the dysmenorrhea pain scale in Ms. A

***Keywords:*** Massage effleurage, dysmenorrhea

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat dari ketidakseimbangan produksi prostaglandin dalam darah sehingga dapat mengakibatkan nyeri yang sangat hebat (Gusma et al., 2019). Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dari uterus (rahim) yang disertai pelepasan endometrium karena tidak adanya pemuatan sel telur (Dito & Ari, 2019).

Data WHO tahun 2016 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami *dismenore* berat. Angka peristiwa *dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa yang terdiri dari 59.671 jiwa *dismenore* primer serta 9.496 jiwa *dismenore* sekunder. Angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% pada kalangan wanita usia produktif (Oktorika et al., 2020).

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi *dismenore* antara lain yaitu berusia dibawah 30 tahun, belum pernah melahirkan, memiliki riwayat *dismenore* dalam keluarga, seorang perokok, masa puber saat usia 11 tahun ke bawah atau pubertas dini, mengalami pendarahan berat atau tidak normal selama menstruasi dan pendarahan menstruasi yang tidak teratur (Setyawati, 2020).

Penatalaksanaan *dismenore* dapat diatasi dengan teknik farmakologis maupun

non farmakologis. Teknik farmakologis yaitu obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) seperti Naproxen, Ibuprofen, Hydrocodone, Diclofenac, Acetaminofene, Meclofenamate Sodium dan Ketoprofen. Teknik secara non farmakologis bisa diatasi dengan kompres panas atau dingin, imajinasi terbimbing, akupuntur, distraksi, relaksasi, umpan balik biologis, dan *massage effleurage* (Nurfadilah Anggun, 2020).

*Massage effleurage* merupakan suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Usapan *massage effleurage* abdomen menstimulasi serabut di kulit sehingga akan membuat nyaman pada saat kontraksi uterus dan dapat memperlancar peredaran darah ke uterus dan memblok implus nyeri bisa berkurang (Sari & Hamranani, 2019).

Manfaat dari implementasi *massage effleurage* adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi fisik dan mental serta menghangatkan otot abdomen. Terkait dengan implementasi *massage effleurage* yang akan digunakan, setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh saat

diberikan *massage effleurage* pada saat *dismenore* karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan saat dilakukan *massage effleurage* tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Zuraida & Aslim, 2020).

Penelitian (Zuraida & Aslim, 2020) yang berjudul Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan terdapat adanya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian *massage effleurage* secara uji statistik didapatkan  $p\text{ value} = 0,0005$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian (Sari & Hamranani, 2019) yang berjudul pengaruh terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Klaten yaitu *massage effleurage* efektif untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri dengan nilai signifikan sebesar  $p\text{val} = 0.00 < \alpha = 0.05$ .

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran penatalaksanaan asuhan keperawatan keluarga dengan fokus intervensi *massage effleurage* pada *dismenore* di Desa Banaran Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu keluarga Tn. M khususnya Nn.A yang mengalami *dismenore*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021 di Desa Banaran Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Pada karya tulis ilmiah ini instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar pengkajian dan alat untuk *massage effleurage* yaitu lotion/baby oil, bantal dan selimut (Sutanto & Batiholim, 2015).

## HASIL

**Tabel 1; Sebelum dan Setelah**

Hari	Sebelum	Setelah
1	Nyeri skala 6	Nyeri skala 5
2	Nyeri skala 5	Nyeri skala 4
3	Nyari skala 3	Nyeri skala 2
4	Nyeri skala 1	Nyeri skala 0 (Tidak nyeri)

Nn. A mengatakan sudah tidak merasakan nyeri di perut bagian bawah setelah dilakukan terapi. Nn. A terlihat nyaman saat dan setelah dilakukan terapi *massage effleurage*. Kemudian Nn. A mengatakan nyaman untuk tidur setelah dipijat.

## PEMBAHASAN

Setiap bulan secara periodik seorang perempuan normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya sel telur yang dibuahi oleh sperma. Dalam siklus haid yaitu fase luteal atau fase sekresi fase ini terjadi setelah pelepasan sel telur, folikel yang pecah akan kembali menutup membentuk corpus luteum yang menghasilkan progesteron dalam jumlah cukup besar. Pada fase ini endometrium telah tertimbun glikogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk zygote atau sel telur yang sudah dibuahi jika terjadi kehamilan (Dito & Ari, 2019).

Pada saat haid akan terjadi pelepasan sel-sel endometrium, dimana sel-sel endometrium yang terkelupas akan melepaskan prostaglandin sehingga dapat merangsang kontraksi otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan darah ke rahim). Prostaglandin diperkirakan menjadi faktor utama dalam nyeri haid (Andari et al., 2018).

Nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama haid. Nyeri haid timbul akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai berat. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian

menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada perut, tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis. Nyeri haid biasanya disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, emosi yang labil dan sampai pingsan (Hayati & Hasanah, 2018).

Nn. A mengatakan nyeri perut bagian bawah disertai lemas dan mudah lelah. Pengkajian nyeri, P: nyeri menstruasi, Q: Nyeri seperti diremas, R: Perut bagian bawah, S: 6, T: Hilang-timbul. Nn. A tampak meringis, terlihat memegangi area perut.

Peneliti mengimplementasikan terapi *massage effleurage* perlahan pada Nn. A selama  $\pm 15$  menit dengan gerakan 4 kali dalam hitungan 1-8 selama 4 hari berturut-turut dari hari Kamis 15 Juli – Minggu 18 Juli 2021.

Strategi penatalaksanaan nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan antara lain dengan memberikan terapi pemijatan pada remaja yang disebut dengan teknik terapi *massage effleurage* (Rizka Suryani Istantia, 2020).

*Massage effleurage* merupakan suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan, sehingga dismenore yang dialami Nn. A dapat berkurang (Sari & Hamranani, 2019). Pemijatan ini memberikan tekanan yang menenangkan otot abdomen dan saat dilakukan *massage effleurage* tubuh akan merangsang untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Sebelum dan setelah melakukan terapi *massage effleurage* peneliti mengidentifikasi lokasi, durasi, karakteristik, kualitas, frekuensi dan intensitas nyeri. Hal ini dilakukan sebagai cara untuk mengobservasi dan mengevaluasi bagaimana keadaan klien sebelum dan setelah tindakan, sehingga mengetahui adanya efektivitas dalam menurunkan atau menghilangkan keluhan.

Peneliti menyarankan Nn. A istirahat dan tiduran. Hal ini dilakukan untuk memaksimalkan relaksasi tubuh yang tercapai setelah dilakukan terapi pemijatan. Didapatkan data Nn. A mengatakan nyaman untuk tidur setelah dipijat.

## KESIMPULAN

Penerapan teknik *massage effleurage* selama  $\pm 15$  menit memiliki efektivitas

dapat mengurangi intensitas nyeri pada Nn. A yang mengalami *dismenore*. Skala nyeri saat menstruasi hari pertama yaitu 6 dan setelah dilakukan *massage effleurage* selama 4 hari berturut-turut skala nyeri menurun menjadi 0 (Tidak nyeri). Hal ini menunjukkan teknik *massage effleurage* memiliki efektivitas dapat mengurangi intensitas nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Amin, M., & Purnamasari, Y. (2018). *Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu*. Keperawatan Sriwijaya, 5(2355), 8–15.
- Anggun Nurfadilah. (2020). *Karya Tulis Ilmiah Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri : Literature Review*. Universitas Bhakti Kencana.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2016). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. 2, 141–147.
- Dito, A., & Ari, W. (2019). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (1st ed.). Yogyakarta: ANDI.
- Gusma, S. P., Utama, S., & Karim, D. (2019). *Efektifitas Pijat Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri*.
- Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat*

- Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. VI(2), 156–164.*
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). *Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar.* <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Rizka Suryani Istantia. (2020). *Karya Tulis Ilmiah Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Putri : Literature Review.* STIKES Insan Cendekia Medika.
- Sari, D. P., & Hamranani, S. S. T. (2019). *Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten.* MOTORIK Journal Kesehatan, 14(02), 123–126.
- Setyawati, L. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn.S Khususnya Nn.Y Dengan Fokus Intervensi Pemberian Kompres Hangat Pada Dismenore Di Desa Genengadal Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan.* Universitas An Nuur Purwodadi.
- Sutanto, K., & Batihalim, L. (2015). *SPA pengetahuan, Aplikasi, dan Manfaat.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N I Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.* MENARA Ilmu, XIV(01), 144–149.