

EFEKTIFITAS MASSAGE EFFLEURAGE DENGAN PENGGUNAAN ESENSIAL OIL TERHADAP KELUHAN NYERI HAID PADA MAHASISWI STIKES ABDI NUSANTARA

Afrilia Yelsa^{1*}, Rahayu khairiyah²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

[*Email Korespondensi: afriliayelsa61@gmail.com]

Abstract: Effectiveness Of Effleurage Massage Using Essential Oil On Complaints Of Mental Pain In Stikes Abdi Nusantara Students. Menstrual pain or dysmenorrhea is defined as a symptom of catmenial pelvic pain, which is the condition of a woman experiencing menstrual pain which results in disruption of daily activities. Massage Effleurage is a message method by giving one movement using the entire surface of the hand against the stomach which is rubbed lightly and soothingly. Useful for blood circulation. The effectiveness of effleurage massage in reducing the intensity of menstrual pain scale for young women has an effect and is effective in reducing menstrual pain. To find out the effectiveness of using effleurage massage with essential oil to reduce the intensity of menstrual pain in Stikes Abdi Nusantara students in 2023. This study used a quantitative-quasy experimental method with a two-group pre-test-post-test non-equivalent control group design approach, namely comparing the results between the two research groups, namely the control group and the intervention group when massage efflurage therapy and lavender aromatherapy were applied. This research was conducted on 50 respondents who suffer from dysmenorrhea. Analysis in this study went through a gradual procedure, namely univariate analysis and bivariate analysis. The results of the paired Wilcoxon test analysis showed that the p value was $0.000 < 0.05$, so it can be said that "Hypothesis Accepted". That is, there is a significant difference between the pre-test and post-test in dysmenorrhea (menstrual) pain. It can be concluded that "Effleurage massage using essential oil against menstrual pain complaints has significant effectiveness in reducing dysmenorrhoea (menstrual) pain in STIKes Abdi Nusantara Jakarta students in 2023". Students are expected to be able to make useful information to apply the use of effleurage massage therapy as one of the treatments for pain during menstruation in everyday life.

Keywords: Massage Effleurage, Menstrual Pain, Pain Scale.

Abstrak: EFEKTIFITAS MASSAGE EFFLEURAGE DENGAN PENGGUNAAN ESENSIAL OIL TERHADAP KELUHAN NYERI HAID PADA MAHASISWI STIKES ABDI NUSANTARA. Nyeri haid atau dismenore didefinisikan sebagai gejala *catmenial pelvic pain*, yaitu keadaan seseorang perempuan saat mengalami nyeri menstruasi yang berakibat pada gangguan aktivitas harian. *Massage Effleurage* adalah sebuah metode message dengan memberikan satu gerakan yang menggunakan seluruh tubuh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Berguna melancarkan peredaran darah. Efektivitas *Massage Effleurage* terhadap penurunan intensitas skla nyeri haid terhadap remaja putri memberikan pengaruh dan efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid. Untuk mengetahui efektifitas penggunaan *Massage Effleurage* dengan esensial oil terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Stikes Abdi Nusantara tahun 2023. Penelitian ini mengguakan metode *kuantitatif-quasy eksperimen dengan pendekatan two group pre-test-post-test non-equivalen kontrol grup design*, yakni melakukan perbandingan hasil diantara kedua kelompok penelitian yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi Ketika terapi massage

efflurage dan aromaterapi lavender diterapkan. Penelitian ini dilakukan pada 50 responden yang menderita disminore. Analisis dalam penelitian ini melalui prosedur bertahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariate. Hasil analisis *uji paired Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa "Hipotesis Diterima". Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada nyeri *disminore* (haid). Dapat disimpulkan bahwa "*Massage Effleurage* menggunakan *esensial oil* terhadap keluhan nyeri haid mempunyai efektifitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri *disminore* (haid) pada mahasiswi STIKes Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2023". Bagi mahasiswi diharapkan dapat menjadikan informasi yang berguna untuk mengamplifikasikan penggunaan terapi *Massage Effleurage* ini sebagai salah satu penanganan nyeri saat haid dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *Massage Effleurage*, Nyeri Haid, Skala Nyeri.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan manusia. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa yang di tandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan social. Perubahan yang paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung dari beberapa faktor, termasuk kesehatan wanita, dan status nutrisi (Puji, 2017 dalam Lestari 2018).

Dismenorea diartikan sebagai gejala yang dapat hilang dan timbul pada daerah pelvic. Disminore menyebabkan remaja perempuan mengalami nyeri di daerah perut dari mulai nyeri sedang hingga berat bahkan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Disminore biasanya terjadi selama 2 hari/lebih pada tiap bulan siklus haid (Syafitri, 2018).

Berdasarkan data yang dikutip dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian nyeri haid sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di dunia tahun 2017 sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalaminya. Nyeri haid atau bisa disebut juga dismenore terjadi di hari pertama menstruasi pada beberapa

kasus dapat berlanjut selama menstruasi. Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif Angka kejadian disminore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder

Di Jawa Barat angka kejadian disminore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu wanita yang mengalaminya (Atikah 2019).

Nyeri haid memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Dampak nyeri haid dapat mempengaruhi mental serta fisik individu seperti mudah marah, gampang tersinggung, kenaikan berat badan, punggung terasa nyeri, timbul jerawat dan depresi (Larasati, 2017). Dampak nyeri haid pada mahasiswi menyebabkan lebih dari 10% mahasiswi tidak mengikuti perkuliahan (Yesuf, 2018). Mahasiswi yang mengalami nyeri haid juga merasa tidak fokus dan tidak bersemangat mengikuti perkuliahan karena sakit yang dirasakan (Fitri, 2020).

Disminore disebabkan oleh adanya kontraksi distritmia miometrium menyebabkan rasa kram, penegangan otot yakni di bagian otot perintonium serta otot-otot penyokong punggung bawah, pinggang, nyeri otot panggul, dan paha hingga otot betis. Keluhan

penyerta lainnya ialah mual, sakit kepala, muntah, diare, mood swings bahkan hilang kesadaran (Kusmiran, dalam Nugraha, 2021).

Terdapat banyak cara penanganan yang sering dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi rasa nyeri haid yaitu dengan pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi bisa diberikan obat anti peradangan nonsteroid, misalnya ibu prophen, naproxen, dan asam mefenamat (Manan, 2011:147). Sedangkan untuk menurunkan nyeri dismenore secara nonfarmakologi adalah menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada. Wortel dalam 100gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (Hastuti, 2017).

Massage Effleurage sebuah metode message dengan memberikan satu gerakan yang menggunakan seluruh tubuh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Berguna melancarkan peredaran darah. efektivitas *Massage Effleurage* terhadap penurunan intensitas skla nyeri haid terhadap remaja putri., *Massage Effleurage* pada remaja putri memberikan pengaruh dan efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid. Dengan dilakukannya *message effluerage* selama 10 menit bagi wanita yang mengalami menstruasi akan meredakan nyeri menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. *massage effluerage* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri. (Syafitri, 2018).

Massage Effleurage dianggap sebagai sebuah cara untuk menutup pertahanan tubuh sehingga efektif menghambat rangsang nyeri dengan keuntungan lainnya, *Massage Effleurage* juga ternyata dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi senyawa endorphin yang memiliki fungsi sebagai pereda sakit alamiah tubuh dan serta mampu menimbulkan perasaan nyaman (Maryunani, dalam Utami,

2019). Aromaterapi diaplikasikan pada kegiatan penggunaan minyak esensial. Manfaat dari penggunaan aromaterapi diantaranya dapat merelaksasi pikiran dan tubuh. Aromaterapi Lavender ialah salah satu varian minyak esensial yang sangat berkhasiat diantaranya dapat meringankan nyeri, dapat dijadikan sebagai antidepresan, sebagai penghambat mikroba. Lavender mempunyai efek sedatif, *antineurodepressive* dan hypnotic yang sangat aman. Jika digunakan sebagai terapi dalam mengurangi nyeri, lavender sudah terbukti aman dan direkomendasikan (Pujianti dan Sartika 2018).

Hasil studi pendahuluan dengan mewawancarai 10 mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Jakarta didapat hasil 5 orang (50 persen) mengatakan mengatakan nyeri haid hebat, 3 orang (30 persen) nyeri haid sedang dan 2 orang sisanya (20 persen) nyeri haid ringan. Saat nyeri haid biasanya mereka merasakan mual, muntah, nyeri pada pinggang, tubuh terasa lemas dan nyeri pada perut bagian bawah serta diare.

Disminore mengganggu aktifitas konsentrasi dan belajar. Biasanya mereka mengoleskan minyak kayu putih pada perut yang kram untuk mengurangi nyerinya. konsumsi air putih yang banyak, sementara terapi *Massage Effleurage* belum pernah dilakukan oleh mahasiswi Stikes Abdi Nusantara ketika nyeri haid melanda.

Hasil studi pendahuluan oleh Iin Karlina dan Masluroh bulan Februari 2017 lalu yang dilakukan dengan mewawancarai pada mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Jakarta diasrama Pohsang dan asrama Maharani beranggotakan 10 responden dengan judul penelitian " Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Di Asrama Pohsang Tahun 2017" diketahui pada kategori usia menarce 12 tahun ke atas sebanyak 9 orang (90 persen), kategori penggemar konsumsi makanan *junk food* sebanyak 6 orang (60 persen), kategori pernah mengalami disminore primer sebanyak 10 orang

(10 persen) di asrama pohsang, 8 orang (80 persen) di asrama maharani, dan kategori yang pernah mengalami dismenore sekunder di asrama pohsang 8 orang (80 persen) sedangkan diasrama maharani yaitu 5 orang (50 persen).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif-quasy eksperimen*

dengan pendekatan *two group pre-test-post-test non-equivalen kontrol grup design*, yakni melakukan perbandingan hasil diantara kedua kelompok penelitian yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Ketika terapi *massage efflurage* dan *aromaterapi lavender* diterapkan. Penelitian ini dilakukan pada 50 responden yang menderita *disminore*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid *Massage Effleurage* Menggunakan *Essensial Oil*

No	Tingkat Nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol					
		Pre-Test		Post-Test					
		N	%	n	%				
1.	0 = Tidak Nyeri	0	0	3	13	0	0	6	26.2
2.	1-3 = Nyeri Ringan	0	0	20	87	0	0	17	73.8
3.	4-6 = Nyeri Sedang	13	56.5	0	0	12	52.2	0	0
4.	7-10 = Nyeri Berat	10	43.5	0	0	11	47.8	0	0
Total		23	100	23	100	23	100	23	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui responden yang mengatakan nyeri *disminore* sebelum diberikan intervensi (*Pre-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 13 responden (56.5%), dan responden yang mengatakan nyeri *disminore* berat sebanyak 10 responden (43.5%), setelah diberikan intervensi (*Post-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* sudah hilang (tidak nyeri) sebanyak 3 responden (13%), dan 3 responden lainnya mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* ringan sebanyak 20 responden (87%).

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan sebanyak 12 responden (52.2%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang, dan 11 responden (47.8%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* berat. Setelah dilakukan kontrol terdapat 6 responden (26.2%) mengatakan jika nyeri *disminore* yang dirasakan sebelumnya sudah hilang (tidak nyeri), dan 17 responden (73.8%) mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* dengan tingkatan nyeri ringan.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Test Statistics ^a		
	Post-Test Kelompok Intervensi - Pre-Test Kelompok Intervensi	Post Test Kelompok Kontrol - Pre-Test Kelompok Kontrol
Z	-4.344 ^b	-4.278 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan tabel 2 output *Test Statistik*, diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis Diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada nyeri *disminore* (haid), sehingga dapat disimpulkan bahwa *Massage Effleurage* menggunakan *sesnsial oil* terhadap keluhan nyeri haid mempunyai efektifitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri *disminore* (haid) pada mahasiswi STIKes Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasanya sebelum di lakukan *Massage Effleurage* mengatakan nyeri *disminore* sebelum diberikan intervensi (*Pre-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 13 responden (56.5%), dan responden yang mengatakan nyeri *disminore* berat sebanyak 10 responden (43.5%), setelah diberikan intervensi (*Post-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* sudah hilang (tidak nyeri) sebanyak 3 responden (13%), dan 3 responden lainnya mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* ringan sebanyak 20 responden (87%).

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan sebanyak 12 responden (52.2%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang, dan 11 responden (47.8%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* berat. Setelah dilakukan kontrol terdapat 6 responden (26.2%) mengatakan jika nyeri *disminore* yang dirasakan sebelumnya sudah hilang (tidak nyeri), dan 17 responden (73.8%) mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* dengan tingkatan nyeri ringan.

Di dalam penelitian ini, diperkuat juga oleh penelitian Zuraida dan Missi Aslim (2019), dengan judul pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA N1 Sutura Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasar hasil penelitian tersebut diketahui terapi *Massage Effleurage* telah dibuktikan memiliki efektifitasnya terhadap turunnya nyeri haid.

Sejalan dengan itu, terdapat penelitian Syafitri (2018), terbukti bahwasanya skala nyeri pada remaja putri pra *Massage Effleurage* sebagian besarnya adalah nyeri sedang (70%) dan paska *Massage Effleurage* sebagian besarnya mengatakan nyeri turun menjadi nyeri ringan (65%). sedangkan pada pengukuran pertama kelompok kontrol lebih dari separuh yaitu nyeri sedang (80%) dan pada pengukuran ke-2 pada kelompok kontrol lebih dari separuh yaitu nyeri ringan (65%).

Nyeri merupakan hasil dari impuls sensorik dan emosional yang menyakitkan yang berhubungan keadaan rusaknya jaringan. Nyeri merupakan pengalaman yang sifatnya subjektifitas dan responnya dapat berbeda-beda ditiap individu (Mukhoirotin, 2018).

Nyeri haid terjadi akibat kontraksi distritmia miometrium yang menunjukkan 1/lebih gejala diawali dari nyeri haid yang ringan sampai berat. Kontraksi yang intens menyebabkan otot menjadi menegang terutama di bagian perut otot pert, menjalar hingga ke punggung bawah, pinggang, paha dan betis. (Punamasari, 2019).

Diketahui masih banyak mahasiswi yang rutin mengalami nyeri *disminore* setiap bulannya mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Peneliti berasumsi penyebab masih banyaknya mahasiswi yang mengalmi nyeri *dismonore* adalah karena Sebagian dari mereka kurang mendapat informasi mengenai tatacara menangani *disminore* secara non-farmakologis seperti teknik *Massage Effleurage* yang sangat sederhana, mudah di lakukan, sendiri dan terbukti efektif

Kelompok menunjukkan bahwasanya sebelum di lakukan *Massage Effleurage* mengatakan nyeri *disminore* sebelum diberikan intervensi (*Pre-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 13 responden (56.5%), dan responden yang

mengatakan nyeri *disminore* berat sebanyak 10 responden (43.5%), setelah diberikan intervensi (*Post-Test*), responden mengatakan nyeri *disminore* sudah hilang (tidak nyeri) sebanyak 3 responden (13%), dan 3 responden lainnya mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* ringan sebanyak 20 responden (87%).

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan sebanyak 12 responden (52.2%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* dengan tingkat nyeri sedang, dan 11 responden (47.8%) mengatakan mengalami nyeri *disminore* berat. Setelah dilakukan kontrol terdapat 6 responden (26.2%) mengatakan jika nyeri *disminore* yang dirasakan sebelumnya sudah hilang (tidak nyeri), dan 17 responden (73.8%) mengatakan masih merasakan nyeri *disminore* dengan tingkatan nyeri ringan.

Teori yang dibahas dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di unit Kesehatan Sekolah (UKS) 2019 oleh Nuraeni, didapatkan remaja putri yang mengalami dysmenorrhea yaitu pada SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 41 kasus (9,2%), SMPN 4 Kota Bengkulu sebanyak 54 kasus (12%), dan SMPN 18 dengan 21 kasus (4,8%). Kemudian mewawancarai 10 orang siswi yang pernah mengalami dysmenorrhea, dalam wawancara ini 9 dari 10 siswi belum pernah mengikuti senam dysmenorrhea. Senam dysmenorrhea merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri karena pada saat melakukan senam, otak dan sungsung tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berperan sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Marlinda, 2013). Senam dysmenorrhea akan mengurangi nyeri pada saat kontraksi otot uterus dengan melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga oksigen dapat tersalurkan pada organ reproduksi (Widayanti, Mudayanti dan Susmini, 2017).

Terdapat banyak cara penanganan yang sering dilakukan untuk mengatasi

atau mengurangi rasa nyeri haid yaitu dengan pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi bisa diberikan obat anti peradangan nonsteroid, misalnya ibu prophen, naproxen, dan asam mefenamat (Manan, 2011:147). Sedangkan untuk menurunkan nyeri dismenore secara nonfarmakologi adalah menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada. Wortel dalam 100gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (Hastuti, 2017).

Berdasarkan hasil eksperimen dan penelitian telah terbukti dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov* nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Intervensi maupun kelompok Kontrol didapatkan hasil *signifikansi* $0.000 < (p < 0.05)$, maka dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal.

Kemudian pada uji *Shapiro-Wilk* *Massage Effleurage* menggunakan *Essensial Oil* pada kelompok intervensi nilai, *Pre-Test* $0.000 < (p < 0.05)$, pada *Post-Test* $0.000 < 0.05$, pada kelompok kontrol nilai *Pre-Test* $0.000 < (p < 0.05)$, nilai *Post-Test* $0.001 < (p < 0.05)$, sehingga dapat disimpulkan data pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol tidak berdistribusi normal, sehingga pendistribusian data selanjutnya menggunakan uji alternatif yaitu uji non parametrik *Wilcoxon*.

Secara teoritis, dalam penelitian ini juga mendapat penguatan teori dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Missi aslim dengan judul "Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ". Hasil pembahasan dari studi ini adalah adanya pengaruh *Massage Effleurage* pada turunya skala tingkat nyeri haid dengan nilai rata-rata skala nyeri haid melalui uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,0005 (p < 0,005)$. Penelitian menggunakan metode kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan one group pre-test-post-test. Data diambil dengan teknik

purposive sampling pada 15 siswi. Lokasi penelitian di SMAN 1 sutera pada bulan agustus hingga september tahun 2018.

Menurut Maryunani, dalam utami (2019) *Massage Effleurage* dianggap sebagai sebuah cara untuk menutup pertahanan tubuh sehingga efektif menghambat rangsang nyeri dengan keuntungan lainnya, *Massage Effleurage* juga ternyata dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi senyawa endorphin yang memiliki fungsi sebagai pereda sakit alamiah tubuh dan serta mampu menimbulkan perasaan nyaman.

Massage Effleurage sebuah metode massage dengan memberikan satu gerakan yang menggunakan seluruh tubuh permukaan tangan melekat pada bagian abdomen yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Berguna melancarkan peredaran darah. efektivitas *Massage Effleurage* terhadap penurunan intensitas skala nyeri haid terhadap remaja putri., *Massage Effleurage* pada remaja putri memberikan pengaruh dan efektif untuk menurunkan rasa nyeri haid. Dengan dilakukannya *message effluerage* selama 10 menit bagi wanita yang mengalami menstruasi akan meredakan nyeri menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. *massage effluerage* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri. (Syafitri, 2018).

Menurut peneliti penggunaan *Massage Effleurage* efektif dalam menurunkan skala nyeri pada saat nyeri dismenore dimana sesudah penggunaan *Massage Effleurage* skala nyeri mengalami penurunan dari skala berat menjadi skala ringan. Penggunaan terapi *Massage Effleurage* merupakan pemberian stimulasi respon pada kulit yang dapat meningkatkan peredaran darah, memberikan rileks sehingga skala nyeri dismenore dapat menurun. Sesudah penggunaan *Massage Effleurage* skala nyeri haid terlihat lebih rendah di bandingkan sebelum penggunaan *massage effleurage*.

KESIMPULAN

Hasil analisis *uji paired Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis Diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada nyeri *disminore* (haid), sehingga dapat disimpulkan bahwa *Massage Effleurage* menggunakan *esesnsial oil* terhadap keluhan nyeri haid mempunyai efektifitas yang signifikan dalam menurunkan nyeri *disminore* (haid) pada mahasiswi STIKes Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Acute Pain Treatment. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/194526>. Diakses 30 Mei 2023.
- Basuki. (2017). Konsep Pengetahuan. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Dr.Alvin Saputra. (2021). *Ciri-ciri pubertas pada anak laki-laki & perempuan*. [file:///C:/Users/asus/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/O2A64K7C/13\[1\].html](file:///C:/Users/asus/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/O2A64K7C/13[1].html)
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa, 6(1), 15–24*. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2017). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Keislaman, J. (n.d.). *S l a m i k a*. 5(April 2023), 574–584.
- Kesehatan, F. I., & Bandung, U. B. (2022). *Efektivitas Kompres Hangat Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid Efektivitas Kompres Hangat Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid Pendahuluan Atas dasar uraian diatas tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh*. 11(1).

- Larasati, T. A., And, Dan F. Alatas. 2016. "Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja." *Majority* 5(3):79–84.
- Lebong, D. (2022). *Pengaruh Massage Effleurage Dan Aroma Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- LeMone, Priscilla. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Gangguan Gastrointestinal ed.5 ; Alih bahasa oleh Bhetsy Angelina & Egi Komara Yudha. Jakarta : EGC.
- Marwadi, A. (2019). *Efektifitas Pemberian Teknik Non Farmakologi Pada Nyeri Akut*. 11–42.
[http://epository.ump.ac.id/5356/3/ARI MAWARDI BAB II.pdf](http://epository.ump.ac.id/5356/3/ARI%20MAWARDI%20BAB%20II.pdf)
- Mira Sisilawati, W. R. (2022). Asuhan keperawatan keluarga tn. m khususnya nn. a dengan fokus intervensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(1), 66–72.
- Mussardo, G. (2019). Konsep Dasar Nyeri Akut. *Statistical Field Theor*, 53(9), 1689–1699.
- Mukhoirotin dan Diah A.F. 2018. Pengaruh Akupresur Pada Titik Sanyinjiao Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea). Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu Jombang. MUSWIL IPEMI Jateng, 17 September 2016 .
- Nafisah, S. (2018). Efektivitas Akupresure Dan *Massage Effleurage* Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Desa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo. *Naskah Publikasi*, 60 halamn.
- Oktamadila, R. N., Pratama, I. S., & Dewi, N. M. A. R. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen kuesioner gambaran penggunaan obat nyeri haid secara mandiri pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 3(1), 43–48.
<https://doi.org/10.29303/sjp.v3i1.154>.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Wahyuni, F. (2022). Factors Influencing Young Women's Self Concept In Facing Primary Dysmenorrhoea At Smp Negeri 8 Medan. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), 75–79.
<https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1273>
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavenderdan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51.
<https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>
- WHO. (2017). Definisi Remaja. *Google*, 1. Retrieved from.
<http://definisipakar.blogspot.com/2017/09/pengertian-remaja-menurut-who.html>.
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten. *Menara Ilmu*, XIV(01), 144–149.